Recursos y derivaciones locales

El valor del de relevo

BrainGuide™ by UsAgainstAlzheimer's

MYBRAINGUIDE.ORG
888-886-9272

Todos necesitamos un descanso en ocasiones. Si usted está cuidando de alguien con Alzheimer, el cuidado de relevo puede ayudarle a tomarse el tiempo que necesite para descansar y recargar energías. Opciones como los centros de cuidado diurno para adultos o la atención a domicilio ofrecen a los cuidadores un descanso breve, que le permite dedicar un tiempo valioso a centrarse en sus necesidades esenciales, la salud física y el apoyo emocional. Saber qué tipo de opciones de atención de relevo están disponibles y cómo acceder a ellas es importante para cualquier cuidador de personas con Alzheimer.

Cómo puede ayudar el cuidado de relevo

Tal como lo saben los cuidadores más experimentados, tomarse un breve descanso no es un lujo; a menudo es una necesidad. El desgaste del cuidador le puede suceder a cualquiera. Los servicios de atención de relevo pueden ayudar de estas y muchas otras maneras: [1,2,3]

Le permiten descansar y relajarse. Los simples actos de atención personal pueden ayudar a potenciar su salud mental y a mantenerse más fuerte para afrontar sus responsabilidades como cuidador.

Le ayudan a ser un mejor cuidador. Cuando pueda descansar y recargar energías, tendrá más energía para ayudar a su ser querido. Si no se ocupa de sus propias necesidades, podría sufrir desgaste, lo que puede hacer que ser cuidador sea aún más difícil.

Le permiten mantener el equilibrio vital. Atender a un ser querido con enfermedad de Alzheimer puede complicar todas las demás exigencias de su vida. Cuando obtiene un descanso de su rol de cuidador, puede volver a ocuparse de otros asuntos de su vida y regresar a las tareas de cuidador con menos distracciones y más concentración

Ayudan a su ser querido a luchar contra la soledad y el aislamiento. Cuando una persona con Alzheimer visita un centro de atención de relevo, como un centro de cuidados diurnos para adultos, puede llegar a conocer a otras personas que tienen experiencias similares. Esto puede ayudar a combatir la soledad y el aislamiento. Además, mantiene a su ser querido mentalmente activo.

Permite a su ser querido disfrutar de programas especiales. Los centros de atención de relevo a menudo ofrecen programas especiales para personas con Alzheimer, como musicoterapia, la terapia con mascotas o armado de rompecabezas. Estas actividades ayudan a su ser querido a mantener su mente activa en un entorno seguro y cómodo.

Puede adoptar medidas

Para obtener acceso a atención de relevo que funcione para usted y su ser querido en su comunidad solo debe seguir unos simples pasos: [1,2,3]

Encuentre atención cerca de usted. Puede buscar en línea o realizar llamadas telefónicas para encontrar organizaciones locales que ofrezcan atención de relevo. Algunos lugares para empezar su búsqueda incluyen el Localizador de recursos comunitarios de AARP y Alzheimer's Association (disponible también en el 1-800-272-3900), el localizador de cuidados para adultos mayores Eldercare de la U.S. Administration on Aging (también disponible en el 1-800-677-1116).

Póngase en contacto con las organizaciones locales. Una vez que haya encontrado atención de relevo en su comunidad, envíele un correo electrónico a la organización o llámela. Haga todas las preguntas que pueda tener y tome notas sobre lo que ofrecen. Si le parece que se adapta a sus necesidades, pregunte cómo puede empezar.

Disfrute de su tiempo libre. Una vez que haya organizado la atención de relevo, use el tiempo para hacer lo que quiera. Intente evitar presionarse pensando en lo que "debería" hacer. Vea a sus amigos, haga algo de ejercicio o simplemente descanse y relájese. La razón de ser de la atención de relevo es que es el momento de cuidar de usted mismo.

1. https://www.alz.org/local_resources/find_your_local_chapter
2. https://www.dfamerica.org/resources
3. https://eldercare.acl.gov/Public/Index.aspx
4. https://www.ncbi.nlm.nih.gov/pmc/articles/PMC5808833/
5. https://www.alz.org/help-support/caregiving/care-options/respite-care
6. https://www.aarp.org/caregiving/home-care/info-2019/respite-care.html

UsAgainst Alzheimer's

UsAgainstAlzheimer's existe para vencer la enfermedad de Alzheimer. Nos unimos para romper barreras, acelerar el desarrollo de los tratamientos e impulsar cambios que sean más importantes para las personas que viven con la enfermedad. La complejidad de este desafío único no hace más que aumentar nuestra pasión por superarlo. No descansaremos hasta que la vida plena del cerebro alcance la esperanza de vida para todos.