

Guía de recursos de apoyo para cuidadores

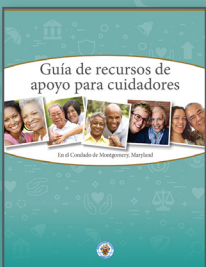


En el Condado de Montgomery, Maryland



Índice

El Condado de Montgomery se preocupa por los cuidadores	2
Los cuidadores y el cuidado de ellos mismos	3
El cuidado para el cuidador	4
El gobierno del Condado de Montgomery ayuda a los cuidadores	5
Apoyo para cuidadores en las comunidades locales	7
Proveedores de apoyo médico y atención de la salud	8
Cuidadores de personas LGBTQIA+	9
Organizaciones sin fines de lucro que brindan apoyo en caso de enfermedad	10
Cómo se cuidan los cuidadores a ellos mismos	11
Defensa de cuidadores	13



Para ver esta publicación en línea: www.MontgomeryCountyMD.gov/senior/caregiver.html

DHHS
MONTGOMERY COUNTY

Publicado en 2019 por el Departamento de Salud y Servicios Humanos del Condado de Montgomery, Servicios para Adultos Mayores y Personas con Discapacidad: Programa de apoyo para cuidadores.

En esta publicación se han abreviado varias direcciones de sitios web largas.
Estas aparecen como <https://bit.ly>, seguido de una serie corta de letras y números.

El Condado de Montgomery se preocupa por los cuidadores



“ El objetivo de esta guía es informar y conectar a los cuidadores con el Condado de Montgomery y los recursos de nuestros socios. ”



Los cuidadores son una parte crucial de la comunidad: son familiares, amigos, parejas, colegas, vecinos, miembros de comunidades de fe y voluntarios a los que no se les paga.* Las investigaciones han demostrado que, cuando los cuidadores reciben apoyo, pueden mantener mejor su propia salud y ser más eficaces como compañero que brinda cuidados.

Esta guía presenta una amplia gama de recursos prácticos para cuidadores. Hay servicios disponibles que el Condado y la comunidad ofrecen para ayudar a los cuidadores. Entre estos se incluyen los siguientes:

- Grupos de apoyo
- Asistencia en el hogar
- Relevo en las tareas cotidianas
- Actividades de enriquecimiento
- Educación
- Conexión con otros cuidadores

El Condado ayuda a los cuidadores a encontrar recursos de apoyo para que cada día les sea un poco más fácil. Comuníquese con la Unidad de Recursos de Servicios para Adultos Mayores y Personas con Discapacidades (Aging and Disability Services Resource Unit) del Condado, llamando al 240-777-3000.

*Si a una organización se le paga por brindar cuidado, en esta publicación se la llama “proveedor”.

Los cuidadores y el cuidado de ellos mismos

Cuidar a un amigo o ser querido es muy natural. Sin embargo, brindar cuidados es un compromiso y, a menudo, no se encuentra en nuestros planes. Las necesidades de cuidado pueden ser complejas y continuas. Los cuidadores podrían llegar a ser responsables de brindar cuidado las 24 horas del día. Brindar cuidados a otra persona muchas veces puede resultar en no cuidarse a uno mismo.

Los cuidadores pueden quedar exhaustos y sentirse abrumados debido a lo siguiente:

- Falta de sueño
- Problemas financieros
- Inquietud y preocupación
- Limitaciones en la vida personal del cuidador
- Pérdida de ingresos o seguridad laboral
- Falta de voluntad del amigo/ser querido para recibir atención o seguir el consejo médico
- Cambio en la función que cumplen en la relación

Si un cuidador incurre en gastos asociados con el cuidado que brinda, esto puede añadir una tensión adicional. En el caso de los cuidadores que viven a distancia, esto les complica la toma de decisiones, los hace faltar al trabajo por tiempo prolongado y los hace preocuparse por quién brinda el cuidado cuando ellos no están. Todos los cuidadores tienen sus responsabilidades de todos los días antes de brindar cuidado; sin embargo, a menudo sus necesidades se pasan por alto.



El cuidado para el cuidador



“ Los cuidadores son seres humanos y pueden sentirse aislados abrumados cuando cuidan a un ser querido sin recibir apoyo. ”



Ya sea que esté cuidando a una persona que vive en el Condado de Montgomery o fuera del Condado, ¡se encuentra disponible ayuda práctica y emocional que puede hacer la diferencia! Las organizaciones que se incluyen en esta guía brindan una amplia gama de apoyo, de modo que los cuidadores puedan mantener su bienestar y mejorar su calidad de vida. Los cuidadores son seres humanos y pueden sentirse aislados o abrumados cuando cuidan a un ser querido sin recibir apoyo. Cuando un cuidador se acerca a la Unidad de Servicios para Adultos Mayores y Personas con Discapacidades (Aging and Disability Services Unit) del Condado o a otros proveedores de atención, se pueden disminuir los sentimientos de estrés, la preocupación y la sensación de aislamiento.

Muchas veces, los cuidadores descubren que compartir sus experiencias de cuidado con otras personas les da una gran tranquilidad. Los grupos de apoyo, los talleres y las sesiones informativas que se ofrecen en todo el Condado de Montgomery invitan a los cuidadores a conectarse unos con otros.



Unidad de Recursos para Adultos Mayores y Personas con Discapacidades (Aging and Disability Resource Unit, ADRU) del Condado de Montgomery

240-777-3000

<https://bit.ly/2uXQuUa>

La ADRU atiende de lunes a viernes, de 8:30 a. m. a 5:00 p. m. Los martes, miércoles y jueves, la Unidad recibe llamadas hasta las 7.30 p. m. El Condado ofrece recursos para ayudar a las personas a mantenerse seguras e independientes en la comunidad. El personal del Condado ayuda a los cuidadores a completar formularios de solicitud de servicios gubernamentales, realiza derivaciones a proveedores del Condado y otros proveedores, y recomienda organizaciones locales que ofrecen apoyo para cuidadores.

El personal de la ADRU hace todo lo posible por ayudar a los cuidadores, pero hay algunas situaciones en las que, debido a cuestiones financieras/de bienes, listas de espera y otros factores, el Condado no puede brindar servicios de forma inmediata. El personal puede proporcionar derivaciones a socios del Condado que pueden ofrecer apoyo sin costo o pagando por servicios. La ADRU cuenta con un especialista bilingüe que habla español en su personal, y todo el personal puede tener acceso a la línea de idiomas del Condado, para obtener traducciones e interpretación de alta calidad. Este servicio permite a los residentes comunicarse en el idioma que prefieran.

Al comunicarse con la ADRU (240-777-3000), personal capacitado le hará preguntas para determinar mejor cómo el Condado le puede ayudar. Antes de llamar, podría ser útil hacer una lista de inquietudes y revisar el estado médico y financiero de su amigo/ser querido y los beneficios que recibe del gobierno.

Todas las conversaciones con el personal del Condado son confidenciales. Las preguntas y respuestas podrían anotarse en un archivo electrónico seguro. A continuación, se presentan ejemplos de las preguntas que se le podría hacer a una persona que llama con respecto a la persona que necesita cuidado: :

- ¿La persona recibe o califica para Medicaid?
- ¿De cuánto son los ingresos y qué bienes tiene la persona?
- ¿Usted vive en el mismo domicilio?
- ¿La persona puede bañarse, vestirse, comer sola?
- ¿La persona puede vivir sola de forma segura?
- ¿La persona ha recibido un diagnóstico médico?

Programa de apoyo para cuidadores del Condado de Montgomery

www.MontgomeryCountyMD.gov/senior/caregiver.html

El Condado publica un boletín electrónico mensual y un blog de recursos de apoyo prácticos para cuidadores. Cada edición presenta programas que son gratuitos o de bajo costo, educativos e inspiradores. Vea el blog e inscribese en el boletín electrónico mensual para cuidadores del Condado:

www.moco-caregiver.blogspot.com

Iniciativas de salud de minorías del Condado de Montgomery

El Condado cuenta con tres programas de salud para minorías enfocados en el bienestar de las comunidades étnicas y otras comunidades desatendidas del Condado. El Programa de Salud para Afroamericanos (African American Health Program), la Iniciativa de Salud para Latinos (Latino Health Initiative) y la Iniciativa de Salud para Asiáticos Americanos (Asian American Health Initiative) son excelentes recursos para cuidadores. Cada iniciativa organiza programas de educación sobre salud en lugares de la comunidad, con asistencia en idiomas. Estos eventos permiten a los cuidadores incorporar apoyo para el bienestar y la salud como parte de su rutina social.

Programa de Salud para Afroamericanos (African American Health Program)

240-777-1833

www.AAHPMontgomeryCounty.org

Iniciativa de Salud para Asiáticos Americanos (Asian American Health Initiative)

240-777-4517

www.AAHInfo.org

Iniciativa de Salud para Latinos (Latino Health Initiative)

240-777-3221

www.LHInfo.org

Apoyo para cuidadores de la policía, los bomberos y los servicios de rescate del Condado de Montgomery

240-773-6525

www.MontgomeryCountyMD.gov/pol/resource/lifesaver.html

El equipo de primera respuesta de la policía, los bomberos y los servicios de rescate del Condado están capacitados para responder en casos de demencia y asegurar que se brinde el mejor apoyo a los cuidadores en caso de desorientación del paciente. Ofrecen un kit gratuito para personas con demencia que incluye lo siguiente:

- Pulsera de identificación
- Tarjeta de identificación para completar con los datos de la persona con demencia (el cuidador la completa y la exhibe en el refrigerador con el Archivo de la vida)
- Valiosos consejos para casos de desorientación y recursos de apoyo para cuidadores

Cuidado de relevo

301-984-5777 ext.1365

www.thearcmontgomerycounty.org/what-we-do/respite/respite-seniors.html

El relevo les brinda a los cuidadores el descanso que tanto necesitan por unas horas, un día, un fin de semana y, a veces, por más tiempo. Los cuidadores usan el cuidado de relevo para ir de compras, asistir a una clase, visitar amigos, ponerse al día con citas para el cuidado personal e, incluso, para tener un momento para dormir, que tanto lo necesitan. Auxiliares capacitados, calificados y supervisados pueden visitar el hogar unas horas y ayudar con el cuidado personal, el ser querido podría asistir a un programa de cuidado diurno para adultos o tener una breve estadía en un centro de cuidado de ancianos. Los residentes del Condado de Montgomery que sean los cuidadores principales que conviven con un adulto mayor frágil o una persona con una discapacidad sin recibir un pago pueden presentar una solicitud para recibir cuidado de relevo. El Condado de Montgomery tiene contrato con The Arc Montgomery para administrar este programa. Su personal puede responder preguntas y ayudar con las solicitudes.

Guía de recursos para adultos mayores del Condado de Montgomery

www.thebeaconnewspapers.com/resource-guide

Este es un directorio de recursos de apoyo, servicios y otros recursos específicos para adultos mayores y cuidadores en el Condado de Montgomery y el resto de la región. Disponible de forma gratuita: versión impresa y en línea. Llame al 240-777-3000 para solicitar una copia.

Centro de recursos de Holy Cross para cuidadores

301-754-7152

www.holycrosshealth.org/caregivers-resource-center

El Centro de recursos de Holy Cross para cuidadores brinda información y servicios de apoyo para cuidadores. El centro cuenta con una línea de ayuda para cuidadores, para responder preguntas sobre servicios y recursos en la región, también organiza varios grupos de apoyo y talleres en los que cónyuges, amigos e hijos adultos pueden compartir penas y problemas, alegrías y éxitos, recursos y soluciones.

Opciones de transporte para adultos mayores y personas con discapacidad

Moverse de un lado a otro podría ser más fácil de lo que piensa. Entre las opciones se incluye transporte público gratuito y accesible en determinados horarios, taxi con descuento y transporte con acompañamiento. El Departamento de Transporte del Condado tiene contrato con el Consejo Judío para Adultos Mayores (Jewish Council for the Aging) para proporcionar información, derivación y asistencia relacionadas con transporte individualizado. Este programa, llamado "Connect-A-Ride", es gratuito para los residentes del Condado. Llame al 301-738-3252 o envíe un correo electrónico a ConnectARide@AccessJCA.org. Se encuentra disponible traducción de idiomas. Además, la Comisión sobre Personas con Discapacidad (Commission on People with Disabilities) del Condado tiene un directorio exhaustivo de opciones de transporte. Para explorarlo, visite www.MontgomeryCountyMD.gov/tnd.

Villas

www.MontgomeryCountyMD.gov/HHS-Program/ADS/Villages/Villagesindex.html

Las Villas son organizaciones locales de ciudadanos dirigidas por voluntarios, que tienen por objetivo brindar apoyo a miembros de la comunidad que eligen envejecer en el lugar. Las Villas se enfocan en desarrollar conexiones sociales, organizan eventos, de gran y pequeña escala, que son del interés de su comunidad. Los voluntarios de las Villas ofrecen transporte a citas médicas, servicios sociales, víveres y mucho más. Los voluntarios también podrían ayudar con tareas simples en el hogar. Algunas Villas exigen un pago para inscribirse, otras ofrecen becas y otras son completamente gratuitas.

Opciones de transporte con acompañamiento

Hay veces que viajar solo simplemente no es seguro. Muchas de las Villas para envejecer en el lugar que se encuentran en el Condado de Montgomery reclutan voluntarios para proporcionar traslados con acompañamiento en sus vehículos personales. Para averiguar si usted vive en un área en la que brinde servicio, llame a Connect-A-Ride al 301-738-3252, o visite www.MontgomeryCountyMD.gov/village, haga clic en "Village Map" (Mapa de Villas) e ingrese su dirección. Una organización sin fines de lucro llamada The Senior Connection ofrece a los residentes del Condado mayores de 60 años transporte gratuito con acompañamiento a citas médicas. Los traslados dependen de la disponibilidad de voluntarios que conduzcan. Para obtener más información, llame al 301-962-0820.

En ocasiones, los residentes deben contratar proveedores privados que cobran honorarios. Para obtener información sobre estos proveedores, llame a Connect-A-Ride al 301-738-3252 o explore el directorio de la red de transporte en www.MontgomeryCountyMD.gov/tnd. Las personas que necesitan un acompañante y tienen ingresos entre bajos y medianos podrían calificar para el programa de transporte con acompañamiento que administra el Consejo Judío para Adultos Mayores (Jewish Council for the Aging) con financiamiento del Condado. Nuevamente, llame a Connect-A-Ride al 301-738-3252 para obtener información.

Proveedores de apoyo médico y atención de la salud



Programas diurnos para adultos

La ADRU del Condado tiene una lista actualizada de proveedores (240-777-3000)

Se ofrecen programas diurnos para adultos en un entorno grupal con servicios que mejoran la salud y ofrecen actividades sociales para adultos mayores y personas con discapacidades. Los servicios que se ofrecen pueden variar, pero están diseñados para satisfacer las necesidades de los participantes durante el día y permitirles seguir viviendo en sus casas. Los programas diurnos para adultos brindan participación social, actividad física, comidas saludables y supervisión calificada. Los programas se encuentran difundidos por todo el Condado y ayudan a los cuidadores a mantenerse en la fuerza laboral o tomar un descanso.

Entre los servicios se podrían incluir fisioterapia y terapia del habla, manejo de medicamentos, servicios de salud mental y grupos de apoyo. Algunos programas de cuidado diurno podrían brindar servicios para una población específica, como personas con enfermedad de Alzheimer. Los centros de cuidado diurno para adultos suelen funcionar durante el horario diurno, de lunes a viernes y algunos ofrecen transporte.

Asociación "Aging Life Care" - Administradores de cuidado de ancianos

www.aginglifecare.org

Un administrador de cuidado de ancianos es un profesional contratado al que se le paga por sus servicios y cuenta con capacitación, certificaciones y experiencia para ayudar a los cuidadores y a las personas a tomar decisiones relacionadas con el cuidado de ancianos. Las pólizas de seguro a largo plazo podrían pagar un administrador de cuidado de ancianos (además de cuidados más amplios, como auxiliares en el hogar y vivienda asistida).

Tómese el tiempo necesario para investigar sobre los proveedores. Visite los sitios web de las asociaciones y pida las referencias que necesite.

Prepare una lista simple de inquietudes actuales. Haga una breve llamada telefónica para acordar en una conversación de introducción más larga con un administrador de cuidado de ancianos.

Por lo general, esta llamada telefónica de introducción se brinda sin costo. Los administradores de cuidado de ancianos pueden ayudar con lo siguiente:

- Identificar necesidades a corto y largo plazo
- Identificar el nivel de cuidados necesarios
- Dar información sobre cómo pagar el cuidado de ancianos con el seguro de atención a largo plazo
- Las necesidades actuales y futuras de los seres queridos.
- Tener conversaciones difíciles
- Obtener derivaciones a asesores financieros, legales y de otro tipo

Asociación de Maryland de Servicios de Cuidado Diurno de Adultos. (Maryland Association of Adult Day Services [MAADS])

www.maads.org/consumer

Esta asociación de Maryland representa a compañías de servicios de cuidado diurno de adultos. El sitio web de la MAADS incluye programas locales y brinda detalles sobre lo que se puede esperar.

Cuidadores de personas LGBTQIA+



Chase Brexton: Centro de recursos de salud para personas LGBT

(Con sede en Baltimore, brinda apoyo a la región)

410-837-2050 ext. 1049

www.chasebrexton.org/our-services/lgbt-health-resource-center

Chase Brexton proporciona a las personas LGBTQIA+ y sus familias acceso a información de salud y recursos de expertos que mejorarán el bienestar y la calidad de vida.

Whitman Walker Health (WWH)

(Con sede en Washington DC, brinda servicios a la región)

202-745-7000

www.whitman-walker.org

Servicios de salud y bienestar basados en la comunidad, con especialización en el cuidado de personas LGBTQIA+ y con VIH. WWH brinda cuidado sin estigmas. Es un lugar seguro en el que las comunidades gay, lesbiana, bisexual, transgénero y queer, y en el que las personas que viven con VIH o están afectadas por éste, se sienten apoyadas, bienvenidas y respetadas.

MoCo Pride Center (en desarrollo)

www.mocopridecenter.org

Línea nacional para casos de crisis: 800-273-TALK

Desarrollando una organización basada en la comunidad para brindar apoyo a jóvenes y adultos LGBTQIA+ y sus familias.

Organizaciones sin fines de lucro que brindan apoyo en caso de enfermedad

Cada enfermedad tiene sus propios especialistas médicos. Pídale a su médico de atención primaria que lo refiera a especialistas para recibir un diagnóstico preciso, planes de tratamiento y atención de la salud constante. La mayoría de las enfermedades tienen organizaciones enfocadas en cuestiones médicas que brindan apoyo práctico y abogan por las personas que tienen un diagnóstico. Para ver más organizaciones, visite: <https://bit.ly/1VA225C>

Asociación de Alzheimer's, Área de la Capital de la Nación

800-272-3900

www.alz.org

La "Alzheimer's Association" ofrece educación para cuidadores, grupos de apoyo, café de la memoria, consultas de atención y otros recursos de apoyo en todo el condado, en varios días y horarios. Ofrece acceso a información y recursos sin costo a través de su sitio web, una línea de ayuda las 24 horas, los 7 días de la semana que cuenta con profesionales y servicios de interpretación en más de 200 idiomas.

NAMI

(Alianza Nacional contra las Enfermedades Mentales del Condado de Montgomery)

301-949-5852

www.namimc.org

NAMI ofrece apoyo completo y educación para cuidadores y personas que padecen una enfermedad mental. También defienden y fomentan la toma de conciencia del público en general, de modo que todas las personas y las familias afectadas por una enfermedad mental puedan construir mejores vidas.

EveryMind (Organización de Salud Mental)

301-424-0656

www.every-mind.org

EveryMind ofrece programas y servicios que brindan consuelo, empoderan, ayudan y curan en casos de enfermedad mental. EveryMind cuenta con una amplia gama de programas que brindan apoyo a cuidadores, entre los que se incluyen los siguientes: Programa de iniciativa para la vivienda, Servicios de apoyo para la coordinación de servicios, Asesoramiento, Visita amistosa, Administración de dinero.

Fundación de Parkinson's, Área de la Capital de la Nación

301-844-6510 or 703-734-1017

www.parkinsonfoundation.org

La filial local de Parkinson's Foundation mejora la calidad de vida de las personas afectadas por la enfermedad de Parkinson, sus compañeros que brindan cuidados y familias. PFNCA ofrece programas de ejercicios, comunicación y educación para fortalecer la salud física y emocional de las personas afectadas por la enfermedad de Parkinson.

Conexiones de Esperanza para Apoyo contra el Cáncer (Hope Connections for Cancer Support)

301-634-7500

www.hopeconnectionsforcancer.org

"Hope Connections for Cancer Support" ayuda a las personas que tienen cáncer y a sus seres queridos a afrontar el impacto emocional y físico del cáncer a través de programas administrados por profesionales que brindan apoyo emocional, educación, bienestar y esperanza, todo sin costo.

Stroke Comeback Center (Centro de Recuperación de Embolia)

(Varios lugares)

301-681-6272

www.strokecomebackcenter.org

La misión doble de "Montgomery County Stroke Association" es ofrecer información útil y apoyo empático a sobrevivientes de un accidente cerebrovascular y sus familiares cuidadores, y fomentar la toma de conciencia sobre el accidente cerebrovascular en la comunidad.

Cómo se cuidan los cuidadores a sí mismos



Los cuidadores podrían sufrir limitaciones en su estilo de vida al cuidar de un ser querido. Muchas veces pasan por alto sus propios cuidados. Esta situación puede causar sentimientos de soledad, aislamiento y problemas de salud personales. Los residentes del Condado de Montgomery tienen acceso a una amplia gama de organizaciones locales de aprendizaje a lo largo de la vida, programas que se ofrecen en línea y por teléfono. Las clases de enriquecimiento ofrecen estimulación intelectual, realización personal, conexiones sociales y acceso a recursos de apoyo. Quizás también podría traer a su ser querido. Los programas se ofrecen de forma gratuita o por un bajo costo.

Live & Learn Bethesda (Vive y Aprende Bethesda)

301-740-6150

www.liveandlearnbethesda.org

Clases completas presentadas por instructores que tienen amplios conocimientos y experiencia profesional en sus áreas de interés elegidas. La inscripción a las clases está abierta para todas las personas de toda la región.

Vital Living Network (Red de Vivencia Vital)

“Guía para vivir bien mientras envejece en el Condado de Montgomery” <https://bit.ly/2lpdljs>
Hay un buen motivo por el que tantos residentes se quedan en el Condado de Montgomery cuando llegan a los 50 años y más, ya sea trabajando o jubilados. “Vital Living Networker” ofrece ideas útiles sobre cómo seguir viviendo bien a través de la recreación, el voluntariado, el aprendizaje a lo largo de la vida y mucho más..

Living and Thriving in Montgomery County (Vivir y prosperar en el Condado de Montgomery)

“Guía para residentes de 60 años y mayores”

<https://bit.ly/2l84Hqb>

La vida está llena de transiciones. Esta guía fue publicada por los Servicios para Adultos Mayores y Personas con Discapacidades (Aging and Disability Services) del Condado de Montgomery tanto para adultos mayores como para sus familiares. “Living and Thriving” (Vivir y prosperar) contiene muchísima información sobre programas y servicios con los que se pueden beneficiar los cuidadores desde lo inmediato, y maneras de ayudar a planificar para su futuro: necesidades de vivienda, formas de mantenerse conectado, servicios de nutrición, lo que incluye “Meals on Wheels” y programas de almuerzos para adultos mayores, cuidados a largo plazo y mucho más.

Bibliotecas del Condado de Montgomery

<https://bit.ly/2GbOZb7>

Las bibliotecas del Condado de Montgomery son un excelente recurso para todas las edades. Los cuidadores a menudo valoran quedarse cerca de su casa y conectarse con vecinos en la biblioteca local. Entre los ejemplos de las actividades que se ofrecen se incluyen: meditación, educación para conductores mayores, grupos de debate sobre libros, clases de computación, iPad y libros electrónicos, administración de dinero, “Bone Builders”, películas y muchas más opciones. Para ver los programas: seleccione las preferencias de edad, eventos y ubicación en el calendario de la biblioteca.

Lifelong Learning Institute de Montgomery College (Instituto de Aprendizaje Vitalicio de Montgomery College)

240-567-5000

<https://bit.ly/2Gb9nJJ>

Más de 140 cursos sobre diversas áreas brindan muchas oportunidades para ampliar horizontes, aprender por placer, obtener un título y participar en actividades culturales.

OASIS

301-469-4960

www.oasisnet.org/Washington-DC-area

La misión de OASIS es fomentar el envejecimiento saludable a través del aprendizaje a lo largo de la vida, estilos de vida activos y participación voluntaria. Inscribise y disfrute de clases, talleres, viajes y mucho más.

Programas por teléfono y en línea

Los cuidadores a menudo no tienen mucho tiempo libre o les resulta difícil salir de la casa para participar en grupos de enriquecimiento y apoyo. Además, los cuidadores y sus seres queridos pueden apreciar la oportunidad de participar en programas por teléfono y en línea "sin estrés". Los programas que se ofrecen son desarrollados por organizaciones sin fines de lucro y están diseñados para adultos mayores.

Teleconexión con los cuidadores

www.wellmedcharitablefoundation.org/caregiver-support/caregiver-teleconnection

Teleconexión con los cuidadores (Caregiver Teleconnection) es un programa gratuito, bilingüe y confidencial que conecta a los cuidadores con información y apoyo a través del teléfono o "aprendizaje a distancia". Ofrece sesiones sobre diversos temas útiles que dictan por teléfono facilitadores profesionales y expertos. Durante las sesiones, los cuidadores pueden conectarse y compartir su experiencia con otras personas que están en la misma situación.

"Well-Connected: en línea y por teléfono"

www.covia.org/services/well-connected

"Well Connected" es una comunidad conformada por participantes, miembros del personal, facilitadores, presentadores y otros voluntarios que se preocupan los unos por los otros y que valoran estar conectados. Las sesiones de "Well Connected" ofrecen clases de temas muy diversos. Los miembros de "Well Connected" llaman a un número gratuito en un horario programado todas las semanas. Algunos grupos también ofrecen la opción de conectarse a través de una computadora, tablet o dispositivo móvil.





Brindar cuidados puede ser costoso y, a menudo, puede consumir el tiempo de los cuidadores. Hay muchas organizaciones de defensa que trabajan para mejorar el acceso de los cuidadores a recursos de apoyo por medio de la investigación, legislación y educación. Muchas de las organizaciones sin fines de lucro que brindan apoyo en caso de enfermedad que se incluyen en esta guía también abogan por los cuidadores.

Recursos para cuidadores de AARP

Recursos en línea que brindan apoyo a cuidadores

www.aarp.org/caregiving

Ya sea que esté recién comenzando a preveer la necesidad de cuidar a un familiar a tiempo completo o ya lo esté haciendo, los recursos en línea de AARP para cuidadores sirven como herramienta práctica para facilitarles el proceso a usted y a su ser querido. Incluye consejos, recursos y listas de verificación para ayudarlo a organizarse y encontrar apoyo.

Alianza Nacional de Cuidadores (National Alliance for Caregiving, NAC)

www.caregiving.org

La NAC es una coalición sin fines de lucro de organizaciones ciudadanas, asociaciones profesionales, organizaciones de servicio, organizaciones específicas de cada enfermedad, organismos gubernamentales y empresas. La NAC se dedica a mejorar la calidad de vida de los cuidadores y las personas a las que cuidan, por medio de investigación, innovación y defensa.

Consejo Nacional Hispano para Adultos Mayores (National Hispanic Council on Aging)

Con sede en Washington DC

www.nhcoa.org

El Consejo Nacional Hispano para Adultos Mayores (National Hispanic Council on Aging, NHCOA) es la principal organización nacional que trabaja para mejorar la vida de adultos mayores hispanos, sus familias y sus cuidadores.



www.moco-caregiver.blogspot.com

¡Inscríbase ahora mismo!

This image shows a single sheet of white paper with horizontal ruling lines. The lines are evenly spaced and extend across the width of the page. There are no margins, text, or other markings on the paper.



DHHS

MONTGOMERY COUNTY

Condado de Montgomery
Departamento de Salud y Servicios Humanos
www.MontgomeryCountyMD.gov/hhs

OFICINAS ADMINISTRATIVAS

401 Hungerford Drive
Rockville, Maryland 20850

INFORMACIÓN Y ASISTENCIA

Unidad de Recursos para Adultos Mayores
y Personas con Discapacidad (Aging and
Disability Resource Unit) 240-777-3000

TELÉFONO LAS 24 HORAS Y CENTRO DE ATENCIÓN SIN CITA EN CASOS DE CRISIS

1301 Piccard Drive
Rockville, Maryland 20850
240-777-4000 | TTY para sordomudos 711

Para obtener esta información en otros formatos, llame al 240-777-3000

