

El Cuidado de Adultos Mayores – Parte de Nuestra Cultura

Los familiares y amigos proveen casi todo el cuidado para los ancianos. Usted lo considera como solo ayuda para un pariente o amigo. Pero usted ESTÁ brindando cuidado, y eso lo convierte en una persona MUY importante.

Aquí hay algunos consejos para tener en cuenta:

1. No tiene que hacerlo sólo.

Sepa cuáles son sus límites. Acepte ayuda de otros.

Encuentre a dos personas para ayudar si usted está enfermo o necesita estar lejos.

2. Cuídese a usted mismo.

Coma saludable y haga ejercicio cada día.

Encuentre unos pocos minutos cada día para relajarse. La meditación, las plegarias, y los ejercicios de relajación pueden aliviar el estrés.

3. El conocimiento puede facilitar su trabajo.

Obtenga un examen médico exhaustivo. Hable con un médico acerca del diagnóstico y tratamiento del anciano a su cuidado.

Comuníquese con su coordinador de cuidados de salud para obtener ayuda para acceder servicios médicos.

Complete una directiva anticipada de cuidado de salud para documentar sus deseos.

4. Hay servicios disponibles para ayudarle a proveer cuidado.

Llame a la línea directa Senior LinkAge® (SLL) 1-800-333-2433 para encontrar servicios (por ej., tareas domésticas, comidas, o cuidado personal) y opciones para pagar por cuidado. Hay intérpretes disponibles.

5. Hay servicios disponibles para apoyarlo a USTED mientras provee cuidado.

SLL puede ayudarle a encontrar servicios para que así pueda sentirse más preparado y con confianza al proveer cuidado.

Tome un descanso. Pida ayuda a sus amigos, vecinos, o a programas de relevo de proveedores de cuidado. Las guarderías para adultos pueden ser una opción. Use este tiempo para hacer algo que usted disfrute.

Encuentre a alguien con quien hablar.

Los grupos de apoyo ofrecen una oportunidad para hablar con otras personas con experiencias similares, y obtener apoyo e información.

Las consultas/entrenamientos le ayudan a encontrar la mejor manera de proveer cuidado mientras mantiene su vida laboral y familiar. Esto incluye cómo resolver problemas, cómo lidiar con los desafíos diarios, y apoyo continuo.

Educación acerca de temas legales y financieros, cuidado personal, comunicación con otros, e identificación de recursos.

Ejemplos de servicios:

Aquí hay algunos ejemplos de servicios para ayudarle a proveer cuidado, o brindarle apoyo a USTED como proveedor de cuidados. Le agradecemos nos haga saber si usted tiene otros.

Centro Tyrone Guzman

1915 Chicago Ave.
Minneapolis, MN 55404
Teléfono: 612-874-1412
Correo electrónico: infocenter@centromn.org
Página de internet: <http://centromn.org/>

CLUES

Aging Well Services and Adult Day Center
882 Robert Street, S.
W. St. Paul, MN 55118
Teléfono: 651-379-4281
Correo electrónico: ashelton@clues.org
Página de internet: http://www.clues.org/wp_english/

Legacy Adult Day Care

800 Boone Ave N Ste 150, Golden Valley, MN, 55427
Teléfono: (763) 231-8898
Correo electrónico: lugaz@hhcare.net
Página de internet: <http://www.hhcare.net>