



## Cómo Encontrar Recursos Comunitarios

# Los Servicios de Respiro: Dar un Descanso al Cuidador

Los servicios de respiro le permiten disfrutar de un descanso de sus tareas de cuidador. El descanso puede ser de algunas horas, varios días o incluso varias semanas. Es posible que este tipo de ayuda se ofrezca en el hogar. También se puede ofrecer en los centros de cuidado de día para adultos, las instituciones de vida asistida y los hogares de ancianos.

### La importancia de los servicios de respire

Los servicios de respiro le dan la posibilidad de cuidar mejor de sí mismo. También le dan tiempo para ir de vacaciones, hacer las compras o visitar a amigos. Dedicarse a las necesidades propias lo ayudará a atender mejor a su ser querido. Esto, a su vez, puede facilitar que su ser querido, tras sufrir un derrame cerebral, permanezca en su hogar.

### Lo que debe saber

**Permita a su ser querido a que participe en la planificación de los servicios de respiro** – Decidan juntos qué tipo de ayuda o apoyo necesitan. Pregúntele qué piensa de la idea de recibir ayuda de otras personas. ¿Se sentiría cómodo si tuviera que quedarse un corto tiempo en un centro de cuidado?

**Invite a otros familiares a participar en la planificación** – Infórmelos lo mejor que pueda. Deje que todos expresen sus preocupaciones al respecto. Déles a todos la oportunidad de ayudar.

**Prepare un plan para el futuro de su ser querido** – Planifique para emergencias antes de que estén ocurra y necesite ayuda.

**Forme un equipo de cuidado y atención que pueda ayudar con las necesidades de su ser querido** – En este equipo puede haber profesionales contratados, voluntarios, familiares, amigos, vecinos y miembros de su iglesia.

## Dónde puede obtener ayuda

- Hable con el trabajador social del centro médico local del Hospital de Veteranos (VA). Cada uno de ellos ofrece diferentes tipos de servicios de respiro.
- Considere la posibilidad de buscar un gestor de pacientes geriátricos. Éste es un especialista que planifica y se ocupa de la atención y los cuidados de personas mayores. Sus funciones incluyen evaluar las necesidades del paciente y tramitar servicios. Algunos gestores cobran una comisión y otros, no. Si desea más información, póngase en contacto con el National Association of Professional Geriatric Care Managers (Asociación Nacional de Gestores Profesionales de Pacientes Geriátricos). Llame al 1-520-881-8008 o visite la página del Internet <http://www.caremanager.org/> (en inglés).
- Consulte también a ministros religiosos, al personal de los centros de ancianos y organizaciones locales.
- La oficina local de la Area Agency on Aging (Agencia del Área sobre Asuntos de Envejecientes) también puede ser de ayuda. Localice la oficina local a través del Eldercare Locator (Servicio de Localización de Cuidados para Personas Mayores). Llame al 1-800-677-1116 (en inglés y español) o visite la página del Internet <http://www.eldercare.gov> (en inglés).

## ¿Cómo pagar los servicios de respiro?

- Es posible que el Hospital de Veteranos (VA) ofrezca servicios de respiro gratuitos. Póngase en contacto con el trabajador social de su Hospital de Veteranos (VA). Éste le indicará si su ser querido reúne los requisitos necesarios para recibir este tipo de ayuda. Algunos hospitales ofrecen gratuitamente estos servicios en los centros para veteranos, el hogar de ancianos del mismo hospital o incluso en centros comunitarios no asociados al Hospital de Veteranos (VA).
- Algunos de los seguros privados cubren el costo de estos servicios.
- En algunos casos, Medicare o Medicaid pagan por estos servicios.
- Es posible que existan otros modos de pagar este tipo de ayuda en el área donde vive. Consulte con la oficina local de la Area Agency on Aging (Agencia del Área sobre Asuntos de Envejecientes).

## Consejos útiles

- Pida ayuda y acéptela cuando se la ofrezcan. Aceptar el apoyo y la ayuda de los demás puede mejorar la calidad de vida de todos.
- Si piensa contratar a alguien para que lo ayude, evalúe bien a las personas interesadas en el trabajo. Si alguna de ellas no está asociada a una agencia de cuidados, consiga por lo menos dos referencias antes de contratarla. Si desea más información al respecto, lea el folleto informativo “Contratación de

Si desea más información sobre el cuidado de personas afectadas por un derrame cerebral, visite la página de inicio de RESCUE: <http://www.rorc.research.va.gov/rescue-espanol>

empleados para el hogar” (“Hiring In-Home Help”), de la Family Caregiver Alliance (Alianza para Cuidadores de Familia, <http://www.caregiver.org>). Para encontrar el folleto en español, vaya a la página del Internet, haga clic en “Información en Español” y después haga clic en el nombre del folleto.

## Recuerde

- Los servicios de respiro le dan un descanso muy necesario en sus tareas de cuidador.
- Consulte al trabajador social del Hospital de Veteranos (VA). Leste le podrá informar sobre los diferentes recursos ofrecidos por hospital y la comunidad.
- Planifique los servicios de respiro antes de que estos sean necesarios.

## Otros Recursos

Los siguientes recursos contienen enlaces de Internet. La ubicación de las páginas de Internet puede cambiar y por lo tanto los enlaces indicados a veces pueden no servir. Para ver la versión más actual de esta lista, visite <http://www.rorc.research.va.gov/rescue-espanol>.

**Exención de responsabilidad con respecto a los enlaces:** La inclusión de enlaces a información y a sitios web externos al Department of Veterans Affairs (Departamento de Asuntos de los Veteranos o VA, por sus siglas en inglés) no indica la aprobación de los productos o servicios ofrecidos en esos sitios. Además, las políticas de privacidad y seguridad de esos sitios pueden ser incoherentes con las del VA.

### **ARCH National Respite Network (Red Nacional de Servicios de Respiro ARCH)**

Web: <http://chtop.org/ARCH.html> (en inglés)

Teléfono: 1-919-490-5577

ARCH National Respite Network (Red Nacional de Servicios de Respiro ARCH) dispone de una base de datos con los servicios de respiro que se ofrecen en cualquier zona del país. <http://chtop.org/Search-For-Respite.html> (en inglés)

### **Eldercare Locator (Servicio de Localización de Cuidados para Personas Mayores)**

Web: <http://www.eldercare.gov> (en inglés)

Teléfono: 1-800-677-1116

The Eldercare Locator (Servicio de Localización de Cuidados para Personas Mayores) puede ayudarlo a encontrar el número de teléfono de la oficina local de la Area Agency on Aging (Agencia del Área sobre Asuntos de Envejecientes). También pone a su disposición una lista de recursos de servicios de respiro.

Si desea más información sobre el cuidado de personas afectadas por un derrame cerebral, visite la página de inicio de RESCUE: <http://www.rorc.research.va.gov/rescue-espanol>

## **Family Caregiver Alliance (Alianza para Cuidadores de Familia)**

Web: <http://www.caregiver.org> (en inglés)

Teléfono: 1-800-445-8106

Family Caregiver Alliance (Alianza para Cuidadores de Familia) ofrece la Family Care Navigator (en inglés), una guía en Internet con información de apoyo para los cuidadores de familia, según el estado. La página del Internet también tiene mucha información en español (haga clic en “Información en Español”).

## **National Association of Professional Geriatric Care Managers (Asociación Nacional de Gestores Profesionales de Pacientes Geriátricos)**

Web: <http://www.caremanager.org> (en inglés)

Teléfono: 1-520-881-8008

National Association of Professional Geriatric Care Managers (Asociación Nacional de Gestores Profesionales de Pacientes Geriátricos) puede ayudarlo a encontrar un gestor profesional.

---

**Referencias:** Family Caregiver Alliance. (2008). Obtenido el 23 de julio de 2008 de [http://www.caregiver.org/caregiver/jsp/fcn\\_content\\_node.jsp?nodeid=2083](http://www.caregiver.org/caregiver/jsp/fcn_content_node.jsp?nodeid=2083); Houts, P.S. (Ed.). (2004). *Eldercare at home*. (2<sup>nd</sup> Ed.). New York, New York: The American Geriatric Society for Health in Aging; Connecting for Care. (2008). Obtenido el 23 de septiembre de 2008 de <http://www.connectingforcare.com>; National Family Caregivers Association. (2008). Obtenido el 27 de junio de 2008 de <http://www.nfcacares.org/pdfs/ReachOut.pdf>.

---



Estos materiales fueron creados para el proyecto:  
**Web-Based Informational Materials for  
Caregivers of Veterans Post-Stroke**  
(Materiales Informativos Basados en Internet  
para Cuidadores de Veteranos Afectados  
por un Derrame Cerebral)

Número de proyecto SDP 06-327 financiado por el VA HSR&D Quality Enhancement Research Initiative (QUERI) (Iniciativa de Investigación para Mejorar la Calidad o QUERI, por sus siglas in inglés)



Si desea más información sobre el cuidado de personas afectadas por un derrame cerebral, visite la página de inicio de RESCUE: <http://www.rorc.research.va.gov/rescue-espanol>