



Defensoría del pueblo para la atención de enfermos crónicos en NJ

Si tiene inquietudes sobre abuso, abandono, explotación, delitos o lesiones graves a su ser querido que vive en un centro de atención de larga estancia, la Defensoría del pueblo para la atención de enfermos crónicos está disponible para ayudarle. Puede responder preguntas, investigar, resolver y derivar las reclamaciones al organismo correspondiente.

Las llamadas son anónimas y gratuitas. Puede comunicarse con ellos llamando al **877-582-6995** o enviando un correo electrónico a **ombudsman@ltco.nj.gov**.



800.424.2494

www.Care2Caregivers.com

Financiado por el Departamento de Servicios Humanos de Nueva Jersey, División de Servicios para la Edad Avanzada

©2020 Rutgers Health University Behavioral Health Care

NOS IMPORTA

Esperamos que estos consejos le sean útiles al cuidar a su ser querido en un centro de atención de larga estancia. No olvide que el personal de Care2Caregivers está disponible para discutir estos asuntos y ayudarle a conectarse con programas que apoyan su salud y bienestar. Nuestro dedicado personal profesional está formado por personas que también han sido cuidadores familiares y están aquí para escucharle.



**CUANDO BRINDAN CUIDADOS...
ESTAMOS ALLÍ PARA AYUDARLOS**

Para obtener más información:

Comprehensive Services on Aging (COPSA) ha estado brindando atención de la salud mental compasiva y sensible a personas de edad avanzada desde 1975. Hay disponible un equipo de psiquiatras geriátricos, asistentes sociales y gerentes de casos para ayudar a las familias con el diagnóstico y el tratamiento. COPSA también ofrece formación para profesionales, cuidadores familiares y la comunidad sobre problemas relacionados con el envejecimiento, la memoria y la salud mental. Care2Caregivers ofrece recursos, derivaciones, información y asesoramiento a cualquier persona que cuide a alguien con pérdida de memoria. Llame para obtener ayuda.

**LÍNEA DE AYUDA:
800.424.2494**

RUTGERS HEALTH

University Behavioral Health Care
COPSA Instituto para la Enfermedad de Alzheimer y Trastornos Relacionados

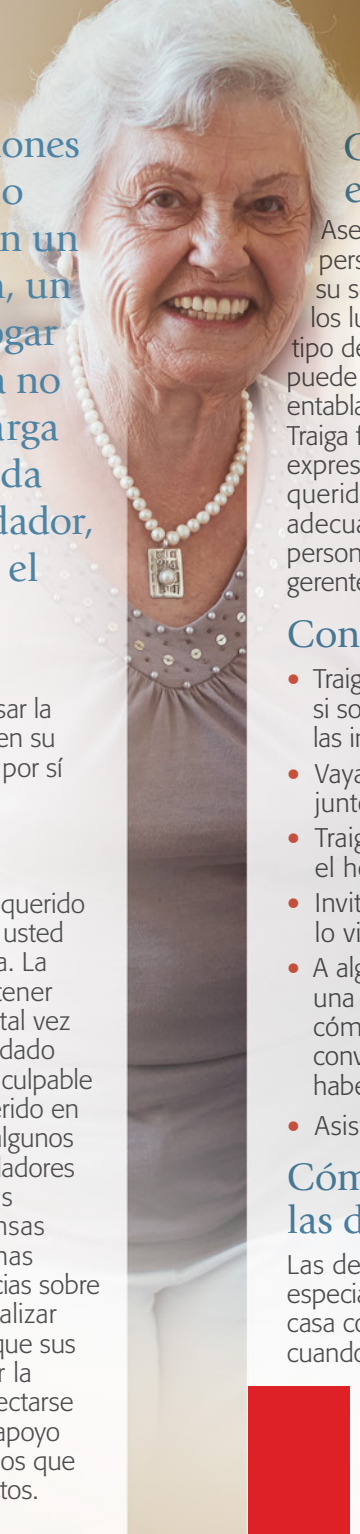
RUTGERS HEALTH

University Behavioral Health Care
COPSA Instituto para la Enfermedad de Alzheimer y Trastornos Relacionados

**DESPUÉS DE QUE SU SER QUERIDO
ES TRASLADADO A UN CENTRO
DE ATENCIÓN DE
LARGA ESTANCIA**

**¿Y ahora
qué?**





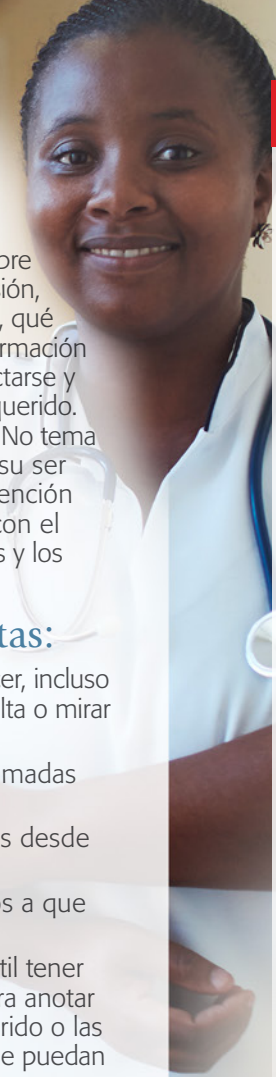
Puede haber ocasiones en las que sea necesario internar a un familiar en un centro de rehabilitación, un centro tutelado o un hogar de ancianos. Aunque ya no sea usted quien se encarga del cuidado “activo” cada día, sigue siendo el cuidador, pero ahora desempeña el importante papel de “Defensor”.

Ahora es su responsabilidad supervisar la atención de su ser querido y hablar en su nombre cuando ya no pueda hablar por sí mismo.

La transición

Recuerde que, a medida que su ser querido se familiariza con su nuevo entorno, usted también se adapta a una nueva vida. La mayoría de los cuidadores afirman tener sentimientos encontrados. Aunque tal vez sienta alivio del estrés diario del cuidado doméstico, es posible que se sienta culpable por no poder mantener a su ser querido en casa. Podría ser la primera vez que algunos cuidadores viven solos. Muchos cuidadores afirman que se sienten solos. Estas sensaciones pueden ser más intensas durante los primeros meses. Algunas instalaciones pueden tener sugerencias sobre la frecuencia con la que debería realizar visitas en las primeras semanas, ya que sus visitas pueden ayudar o entorpecer la capacidad de su ser querido de conectarse con su nuevo hogar. Los grupos de apoyo pueden ser lugares maravillosos en los que es seguro compartir estos sentimientos.

Colabore con el personal



Asegúrese de comunicarle al personal datos importantes sobre su ser querido, como su profesión, los lugares en los que ha vivido, qué tipo de música le gusta. Esta información puede ayudar al personal a conectarse y entablar una relación con su ser querido. Traiga fotografías desde su hogar. No tema expresar su opinión si cree que su ser querido no está recibiendo la atención adecuada. Hable directamente con el personal, incluidos los enfermeros y los gerentes, según sea necesario.

Consejos para las visitas:

- Traiga algo interesante para hacer, incluso si solo es leer el diario en voz alta o mirar las imágenes de un libro.
- Vayan a las actividades programadas juntos.
- Traiga sus alimentos preferidos desde el hogar.
- Invite a sus familiares y amigos a que lo visiten.
- A algunas familias les resulta útil tener una libreta en la habitación para anotar cómo se encuentra su ser querido o las conversaciones importantes que puedan haber tenido con el personal.
- Asista a las fiestas.

Cómo hacer las despedidas más fáciles

Las despedidas pueden ser difíciles; especialmente si su ser querido le pide irse a casa con usted. Intente programar su salida cuando haya una actividad en el centro, para que la persona se concentre en lo que tiene que hacer, no en su partida. Algunos cuidadores incluso dicen algo como: “Voy a la tienda, ya vuelvo”.

¿Con qué frecuencia debo visitarle?

Tenga presente que no hay reglas sobre la frecuencia con la que debe hacer visitas o cuánto tiempo debe quedarse. Esto dependerá de su propia salud, la distancia que tenga que viajar, su horario de trabajo y el estado de su ser querido. No es necesario que vaya todos los días. Vaya cuando pueda y mientras esté allí, esté presente.

Cúidese

Esta es la oportunidad de centrarse en usted mismo. Programe las citas médicas que ha estado postergando. Comience a hacer actividad física, incluso si el ejercicio es simplemente caminar en el centro comercial. Reencuéntrese con amigos, con su equipo de bolos o con las personas de su lugar de culto. Visite a sus familiares que viven fuera de la ciudad. Haga el viaje que siempre ha querido hacer. Invite a un amigo o familiar para que vaya con usted. Ofrezcense como voluntario en una organización que sea importante para usted. Disfrute de pasatiempos que tal vez haya suspendido en los últimos años debido a las exigencias de ser un cuidador. Tome una clase en su biblioteca local o haga un viaje de autobús con su centro para adultos mayores.

