



UnityPoint Health – Cedar Rapids

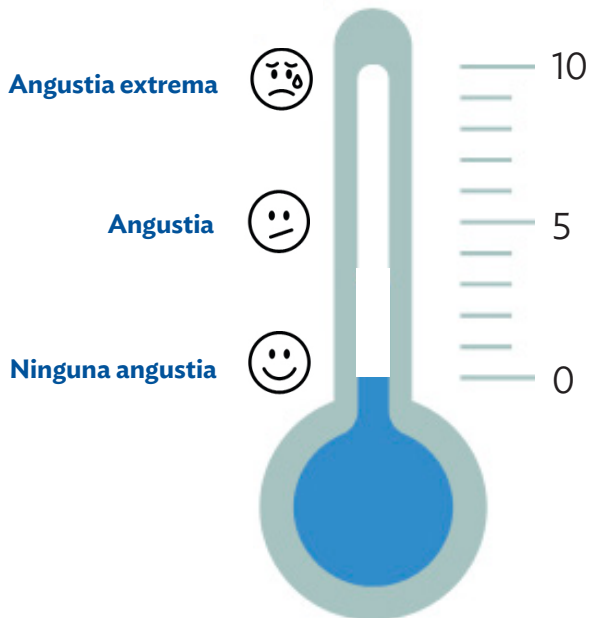
# El Cuidado

Apoyo y recursos para cuidadores

## Autoevaluación para cuidadores

UnityPoint Health se dedica a proporcionar el apoyo que cuidadores necesitan para cuidar de sí mismos mientras se preocupan por un querido. Por favor, tome un momento para completar los dos ejercicios abajo.

**Ejercicio A** - Use el termómetro como guía para elegir y dibujar un círculo alrededor del número (0-10) que mejor describe la cantidad de angustia que usted ha experimentado en la semana pasada, incluyendo hoy.



**Ejercicio B** - Es útil ser consciente de los factores que le causan estrés. Por favor, coloque un cheque al lado de las declaraciones abajo para identificar lo que usted ha experimentado en la semana pasada, incluyendo hoy.

- Dificultades en dejar a mi querido solo
- Mis propios problemas de salud
- He ignorado mis propias necesidades básicas
- Falta de apoyo de mi familia y/o mis amigos
- Me siento dividido entre responsabilidades
- Me siento nervioso o irritable
- Me siento triste, deprimido, o desesperado
- Me siento desconectado
- Pérdida del sentido de la vida
- Me siento nervioso, ansioso, o tenso
- No puedo dejar de preocuparme
- Poco interés o placer en hacer cosas

Se siente angustiado? Le podemos ayudar; llame (319) 362-2174

[unitypoint.org/caregiver](http://unitypoint.org/caregiver)

 **UnityPoint Health**  
Cedar Rapids

# Recursos disponibles mientras usted se cuida de su querido

**Abbe Health - Aging Services**  
**Una filial de UnityPoint Health**

(319) 398-3644

[www.abbehealth.org](http://www.abbehealth.org)

Aging Services (Servicios de envejecimiento) tiene un programa de respire que está diseñada para darle un descanso. Tarifas horarias y horarios son determinados por usted y el proveedor de respirio. Es posible que sea disponible asistencia financiera para cuidadores elegibles.

## **Milestones Adult Day Health Centers (Centros de salud para adultos)**

Programas de Milestones están diseñados para mejorar las vidas de adultos y cuidadores ofreciendo servicios de apoyo diurno en un ambiente hogareño. Las dos ubicaciones son:

### **Milestones Adult Day Health Center**

1725 O Ave. NW

Cedar Rapids, IA

Phone: (319) 398-3647

Email: [crmilestones@abbehealth.org](mailto:crmilestones@abbehealth.org)

### **Milestones in Marion**

1080 Cardinal Drive

Marion, IA

Phone: (319) 373-3494

Email: [marionmilestones@abbehealth.org](mailto:marionmilestones@abbehealth.org)

## **Grupos de Apoyo para Cuidadores de Servicios de Envejecimiento**

- Cedar Rapids Milestones: Se reúne el segundo miércoles de cada mes de 3 - 4:30 p.m.
- Milestones in Marion: Se reúne el cuarto jueves de cada mes de 3 - 4:30 p.m.
- Co-Sponsored by Pathways en Iowa City: Se reúne el primer y tercer miércoles de cada mes de 1 - 2:30 p.m. en la Oficina de Extension del Estado de Iowa (4625 Oakcrest Hill Rd SE, Iowa City)

## **The Heritage Agency Caregiver Support Program**

(319) 398-5559

[www.heritageaaa.org](http://www.heritageaaa.org)

Un especialista en cuidadores familiares provee información para los cuidadores de adultos mayores. El especialista le ayuda a identificar soluciones a sus necesidades y desafíos únicos del cuidado.

## **Family Caregivers Center of Mercy**

(319) 221-8866

[www.familycaregiverscenter.org](http://www.familycaregiverscenter.org)

Un recurso exhaustivo para usted. Servicios incluyen: entrevistas de uno a uno, entrenadores de cuidadores, respire de compañeros, sesiones y eventos educativos, biblioteca de recursos, música, arte, yoga de la silla y periódicos.

## **AARP**

(877) 333-5885

[www.aarp.org/caregiver](http://www.aarp.org/caregiver)

Información de recursos para usted. Videos cortos para mostrarle como ayudar a familiares y amigos que usan un andador o una silla de ruedas con transferencias, bañarse, etc. at [www.aarp.org/nolongeralone](http://www.aarp.org/nolongeralone).

## **Iowa State Extension Office**

(319) 377-9839, Ext. 315

[www.extension.iastate.edu](http://www.extension.iastate.edu)

Ofrece “Powerful Tools for Caregivers” (“Herramientas poderosas para cuidadores”), una serie de clases designados para empoderarse a cuidarse mejor de sí mismo. Las “herramientas” aprendidas en las seis semanas de la serie le ayudan a reducir el estrés, mejorar su confianza como cuidador, establecer el equilibrio en su vida, comunicar sus necesidades, hacer decisiones difíciles y localizar recursos útiles.

**Lifelong Links** (866) 468-7887 [www.lifelonglinks.org](http://www.lifelonglinks.org)

Lifelong Links le puede dar acceso a mucho de la información del estado y recursos de referencias, incluyendo COMPASS, the Iowa Association of Area Agencies on Aging (una asociación de envejecimiento), the Iowa Family Caregiver Support program (un programa de apoyo para cuidadores) y Iowa 2-1-1. Información y especialistas de referencias le ayudaran a identificar los servicios comunitarios disponibles cerca de usted y le ayudaran a determinar cuál programa sería mejor para sus circunstancias únicas.

**National Alliance for Caregiving** (800) 896-3650 [www.caregiving.org](http://www.caregiving.org)

Una coalición de organizaciones enfocadas en temas del cuidado; provee un recurso para ideas y consejos útiles para cuidadores familiares ([www.familycaregiving101.org](http://www.familycaregiving101.org)).

**Family Caregiver Alliance/National Center on Caregiving** (800) 445-8106 [www.caregiver.org](http://www.caregiver.org)

Proporciona información y recursos para usted sobre el cuidado a largo plazo.

**VA Caregiver Support** (855) 260-3274 [www.caregiver.va.gov](http://www.caregiver.va.gov)

Si usted está cuidando de un veterano, un buen primer paso sería llamar a la línea de cuidado para cuidadores para aprender más sobre el apoyo disponible para usted. La línea le puede dar información sobre la asistencia disponible del VA (asunto de veteranos), le puede ayudar a tener acceso a servicios y conectarle con el coordinador de apoyo para cuidadores en el centro médico de VA cerca de usted.

## Recursos de apoyo del cuidador para enfermedades específicas

---

### Cáncer

**Helen G. Nassif Community Cancer Center** (319) 558-4876 [www.communitycancercenter.org](http://www.communitycancercenter.org)

Este recurso local proporciona cuidado centrado en el paciente y servicios de apoyo para todos los pacientes de cáncer y sus queridos. Esto incluye ayuda para todos los miembros de la familia y otros queridos que proveen cuidado y apoyo para la persona con cáncer.

Servicios de apoyo emocional para pacientes y sus familias que se enfoca en las necesidades únicas de:

- Cuidadores familiares
- Niños y adolescentes
- Comunicación dentro de la familia

**American Cancer Society: What You Need to Know as a Cancer Caregiver** (800) 227-2345 [cancer.org](http://cancer.org)

American Cancer Society guía complete del cuidado familiar: la guía esencial del cuidado en el hogar de un paciente de cáncer. [Caregiver Support Video Series](#).

**Cancer Care** (800) 813-4673 [www.cancercare.org](http://www.cancercare.org)

Ofrece servicios profesionales y gratuitos, incluyendo consejería telefónica, grupos de apoyo en línea y materiales educativos para individuales con cáncer y sus cuidadores.

**Cancer Support Community** (888) 793-9355 [www.cancersupportcommunity.org](http://www.cancersupportcommunity.org)

Provee apoyo para los que tienen cáncer y sus queridos. Ofrece grupos de apoyo en línea dirigido por profesionales.

## Esclerosis lateral amiotrófica (ELA o enfermedad de Lou Gehrig)

**ALS Association, Iowa Chapter** (515) 369-2572 [www.alsaiowa.org](http://www.alsaiowa.org)

Proporciona servicios de apoyo locales para ayudar a pacientes con ELA y sus familias. La asociación tiene un programa de préstamo de equipo, grupos de apoyo mensuales y clínicas multidisciplinarias de ELA.

**Muscular Dystrophy Association** (319) 393-8905 [www.mda.org/office/iowa](http://www.mda.org/office/iowa)

Provee una clínica de ELA, grupos de apoyo, un programa de préstamo de equipo, una comunidad en línea, asistencia financiero para reparación de equipos y consejos para cuidadores familiares.

## La enfermedad de Alzheimer y otras demencias relacionadas

**Alzheimer's Association, East Central Iowa Chapter** (319) 294-9699 [www.alz.org/eci](http://www.alz.org/eci)

Ofrece programas educativos gratuitos, información y referencias, grupos de apoyo y entrenamiento de cuidadores. Acceso a una línea de ayuda de 24/7 para pacientes y cuidadores está disponible si usted llame (800) 272-3900.

## Enfermedad pulmonar obstructiva crónica (EPOC)

**COPD Foundation** (866) 316-2673 [www.copdfoundation.org](http://www.copdfoundation.org)

Provee materiales educativos y una red social para contestar preguntas y proporcionar recursos para cuidadores.

## La cardiopatía

**American Heart Association Caregivers** (319) 536-3900 [www.heart.org/click-on-Support](http://www.heart.org/click-on-Support)

Proporciona materiales educativos, recursos y una red de apoyo en línea.

**CardioSmart American College of Cardiology** [www.cardiosmart.org/For-Caregivers](http://www.cardiosmart.org/For-Caregivers)

Educación, apoyo y recursos para cuidadores.

## La enfermedad de Parkinson

**American Parkinson Disease Association** (800) 223-2732 [www.apdaparkinson.org](http://www.apdaparkinson.org)

Se centra en investigaciones, servicios, educación y la sensibilización del público. Tiene folletos gratuitos sobre enfrentarse con síntomas, investigaciones y el cuidado.

**American Parkinson Disease Association Information and Referral Center, UnityPoint Health - Des Moines** (877)-872-6386 or (515) 241-6379 [www.apdaiowa.org](http://www.apdaiowa.org)

Información estatal acerca de grupos de apoyo, recursos comunitarios y clases de ejercicio.

[unitypoint.org/caregiver](http://unitypoint.org/caregiver)

Updated: 05/2020

