

¿Debo considerarme un cuidador?

- ✓ Ayudo a un adulto mayor a pagar sus facturas.
- ✓ Hago compras o mandados para un adulto mayor.
- ✓ Brindo asistencia emocional o física regularmente a mi cónyuge, padre, madre, vecino, hijo mayor de edad o amigo.
- ✓ Llevo a un adulto mayor al doctor o a un centro comunitario en automóvil.
- ✓ Le recuerdo a un adulto mayor cuándo debe tomar sus píldoras o le ayudo con el cuidado personal.
- ✓ Cocino o limpio la casa de un adulto mayor regularmente.

Un cuidador puede ser cualquier persona; un familiar, un amigo, un vecino o un adulto mayor. Usted es un cuidador cuando un adulto mayor confía en usted para que le ayude con sus actividades cotidianas. El adulto mayor puede vivir en su hogar propio, al otro lado de la ciudad o en otro estado.

Los familiares y amigos que brindan cuidados no siempre se piensan a sí mismos como cuidadores.

Programa de apoyo a los cuidadores



...ayudando a los familiares y amigos a cuidar de los adultos mayores

Para ubicar a la Agencia local para la tercera edad más cercana a usted y otros servicios, contacte a la Línea de ayuda para adultos mayores al

1-800-252-8966
1-888-206-1327 (TTY)



Departamento para las personas de la tercera edad de Illinois
One Natural Resources Way, #100
Springfield, Illinois 62702-1271

Descargue este folleto en www.state.il.us/aging en la sección "News and Publications".

El Departamento para las personas de la tercera edad de Illinois no discrimina en la admisión en los programas o en el tratamiento del empleo en programas o actividades en cumplimiento con las leyes estatales y federales apropiadas. Si considera que ha sido discriminado, llame a la Línea de ayuda para adultos mayores al 1-800-252-8966, 1-888-206-1327 (TTY).

Impreso por mandato del Estado de Illinois
IL-402-1083 (Rev. 9/11 - 10M; 9/07-10M)
IOCI 12-0243



Estado de Illinois
Departamento para las personas de la tercera edad de Illinois

¿Conoce a alguien que esté cuidando a un adulto mayor?



Illinois Department
on Aging



¿Quién está brindando cuidados?

Un/a cuidador/a puede ser una mujer de 76 años que esté atendiendo a su marido que ha sufrido un derrame cerebral... o una mujer de 52 años que está cuidando a su madre de 80 años que tiene Mal de Alzheimer... o un hombre de 27 años que realiza trabajo voluntario regularmente para ayudar a la frágil pareja que vive al lado de su casa. Si es un cuidador, no está solo. Más de un millón de ciudadanos de Illinois están enfrentando los mismos desafíos, preguntas y decisiones relacionados con el cuidado de un adulto mayor.

Usted **no** está solo...

- ✓ Hay 28 millones de cuidadores en los Estados Unidos.
- ✓ Uno de cada cuatro hogares de toda la nación participa en el cuidado de una persona de 50 años o más.
- ✓ Los familiares y amigos brindan el 85% de todos los cuidados en el hogar.
- ✓ Aproximadamente entre el 20% y el 40% de los cuidadores están criando hijos además de cuidar a adultos mayores simultáneamente.
- ✓ Hay cuidadores de todo tipo de edad, ingresos, educación, género, clase y grupo étnico.

Datos de "Family Caregiver Alliance"
www.caregiver.org

¿Qué **servicios** están disponibles para los cuidadores?

Cuidar a una persona es gratificante, pero también es difícil y estresante. Brindar cuidados puede impactar en la salud física y emocional de los cuidadores, quienes a menudo descuidan sus propias necesidades mientras cuidan a otras personas. El Programa de apoyo al cuidador puede ayudarle a ubicar estos y otros servicios:

- ♥ Servicios diurnos para adultos
- ♥ Ayuda para pagar medicamentos recetados
- ♥ Asistencia con las tareas de la casa
- ♥ Dispositivos de asistencia (sillas de ruedas, andadores, etc.)
- ♥ Grupos de apoyo para cuidadores
- ♥ Agencia para la tercera edad del área (vínculo local a servicios de cuidados)
- ♥ Modificación del hogar
- ♥ Comidas entregadas a domicilio
- ♥ Servicios en el hogar
- ♥ Servicios legales y financieros
- ♥ Atención de relevo (servicios que les dan un descanso a los cuidadores)
- ♥ Capacitación, asesoramiento y apoyo emocional
- ♥ Transporte

El Departamento para las personas de la tercera edad de Illinois y las 13 Agencias para la tercera edad del área son su vínculo local con servicios de cuidados en su comunidad. Para encontrar la Agencia para la tercera edad del área más cercana a su hogar, por favor consulte la información de contacto que se encuentra al dorso de este folleto.

Cada situación en la que se brindan cuidados es diferente. Al trabajar con el Programa de apoyo al cuidador, los cuidadores pueden elegir los servicios que se ajusten mejor a sus necesidades a corto o largo plazo. No sólo está bien pedir ayuda, es importante hacerlo!

Es importante pedir ayuda

"No sé qué haría sin el centro de servicios diurnos para adultos. Mi madre disfruta pasando el día allí en un entorno seguro, y yo tengo un descanso".

