

SOUTH EASTERN SYDNEY ILLAWARRA NSW HEALTH

Información para los proveedores de cuidado

Servicios de Apoyo y Ayuda para las personas que cuidan de otras

Information for Carers

People Who Look After Others

Support and Services to Assist You

Are you a carer?

¿Es usted una persona que provee cuidado? (cuidador)

¿Cuida usted de alguien que sufra una incapacidad, una enfermedad mental, una enfermedad crónica o alguien frágil o de edad?

¿Es usted un familiar, la pareja, amigo o vecino de la persona que cuida?

¿Los ayuda usted con algunas de las siguientes actividades? Por ejemplo: con el cuidado personal, la movilidad, el transporte, con apoyo emocional, con la comunicación, la provisión de comidas y con las labores del hogar?

Si usted respondió SI a estas preguntas- entonces usted es **cuidador**.

El cuidar de alguien puede ser una experiencia beneficiosa pero puede que requiera muchas obligaciones. El cuidar de alguien puede afectarle- mentalmente, físicamente y emocionalmente. Por lo tanto, el cuidar de su propia salud y bienestar es esencial.

¿Quién puede ayudarlo?

Who Can help you?

El resolver quien lo puede ayudar puede ser una labor intimidante. Sin embargo, tres servicios claves pueden ayudarlo a comenzar, ofreciéndole información, apoyo y enlace con servicios locales de ayuda para usted y la persona a quien cuida:

Centro Federal de Cuidado Temporal para los **Cuidadores**

Teléfono: 1800 059 059 (oficina local) (24 horas de servicio de apoyo de emergencia para los **cuidadores**)

Commonwealth Carer Respite Centre

Ph: 1800 059 059 (local office) (24 hr emergency carer support)

- ❖ Provee información y asesoramiento para los **cuidadores** respecto de opciones de cuidado temporal y apoyo en su área local.
- ❖ Organiza cuidado temporal a corto plazo en situaciones de emergencia o previstas incluyendo reservas de cuidado residencial temporal.

Helpful Tips for Positive Caring

Consejos de Ayuda para un Cuidado Positivo

- ❖ Infórmese lo más que pueda acerca de la enfermedad o incapacidad de su familiar o amigo y de la disponibilidad de ayuda que hay para usted y para la persona que cuida.
- ❖ Comparta el cuidado con familiares, amigos y servicios comunitarios.
- ❖ Cuídese físicamente, mentalmente y emocionalmente.
- ❖ Esté preparado para perseverar cuando busque ayuda y servicios. Hay servicios disponibles pero probablemente hayan listas de espera.
- ❖ Planee para el futuro
(Información de: ("Carers NSW Fact Sheet"))

Si la persona que usted cuida está hospitalizada o recibiendo ayuda de algún servicio de salud comunitario use esta lista de verificación para asegurarse de hacer las preguntas necesarias:

- ❖ ¿Cuál es el diagnóstico, tratamiento y el pronóstico probable de la enfermedad del paciente?
- ❖ ¿Qué medicamentos necesita tomar?
- ❖ ¿Hay alguna cita de seguimiento concertada?
- ❖ ¿Cuál es el cuidado continuo que se necesita?
- ❖ ¿Quién va a estar involucrado en el tratamiento y cuidado continuo?
- ❖ ¿Cuándo se espera el alta y si es que se proveerá transporte?
- ❖ ¿Hay necesidad de hacer modificaciones en el hogar o uso de equipo especializado?
- ❖ ¿Qué servicios de apoyo existen en la comunidad?
- ❖ ¿Con quién necesitaría ponerme en contacto para asesoramiento y apoyo?

Si la persona que usted cuida necesita hospitalizarse ¿tiene usted la siguiente información preparada para así ayudar al personal encargado del cuidado de la salud?

- ❖ Historial médico
- ❖ Lista actual de medicamentos
- ❖ Resultados de análisis recientes, tales como: Rayos X, o Tomografías Computarizadas.

Privacy

Privacidad

De acuerdo a la Ley de Privacidad, la persona que usted cuida generalmente necesitará dar permiso al personal de salud para conversar con usted acerca de su enfermedad y cuidado.

Es importante que el hospital o el servicio de salud tenga el derecho de comunicarse con la persona registrada en el expediente como persona de contacto. Los malos entendidos se pueden evitar si hay acuerdo que una persona determinada sea el punto de contacto y pueda transmitir la información a la familia en forma apropiada.

Do you need an interpreter

Necesita un intérprete

Hay intérpretes disponibles en hospitales públicos y centros de salud comunitarios. Este servicio es gratuito. Si necesita un intérprete llame al Servicio de Intérpretes a los siguientes números telefónicos:

Illawarra	Teléfono: 4274 4211
Sud Este de Sydney	Teléfono: 9515 9500

Preparado por: Servicio de Apoyo para el Cuidador (SESIHS)

Para más información o comentarios acerca de asuntos o servicios para el cuidador en el ámbito de la salud, por favor póngase en contacto con el Coordinador de Apoyo para el Cuidador: Llamando en Illawarra al teléfono: 4253 4501 o 4295 2302, en Shoalhaven al teléfono: 4423 9701, en Sud Este de Sydney al teléfono 9947 9854

Marzo 2006