Programa de Apoyo para Cuidadores de VA

Herramienta de relevo para cuidadores:

Explorando tus metas

¿Por qué estamos haciendo esto?

VA reconoce la importancia de usted como cuidador/a, y como socio en el cuidado de su Veterano. VA ha creado esta herramienta para ayudarlo a incorporar un descanso en su vida. Cuidado de relevo le permite, como cuidador/a, tiempo lejos de sus responsabilidades de cuidador/a. Entendemos que encontrar tiempo para ti mismo puede ser difícil y esta herramienta está diseñada para ayudar a definir quién eres como cuidador/a y tomar medidas para encontrar tiempo para usted. Sabemos que encontrar tiempo para completar un ejercicio como este puede resultar abrumador, ***así que tómate tu tiempo con esta herramienta. Complétalo en unos días o semanas.***

Parte 1

***Instrucciones*: La Parte 1 de esta herramienta te guiará a través de quién eres como cuidador/a y quién es usted fuera de su rol de cuidador. Explorará cómo se cuida a sí mismo y quién en su vida puede brindarle apoyo.**

¿Quién soy?

¿Quién soy yo como cuidador/a?

Paciente, amable, defensora, persistente, amorosa, servicial, alegre, divertido/a

_____

_____

_____

¿Quién soy yo fuera de mi función como cuidador/a?

Artista, abuelo/a, padre, hermana, pareja, amante de los perros, amante de los gatos, músico, voluntario/a

_____

_____

_____

¿Qué me pone alegre?

Trabajar en mi jardín, leer libros de misterio, antigüedades.

¿Qué es lo que más me importa?

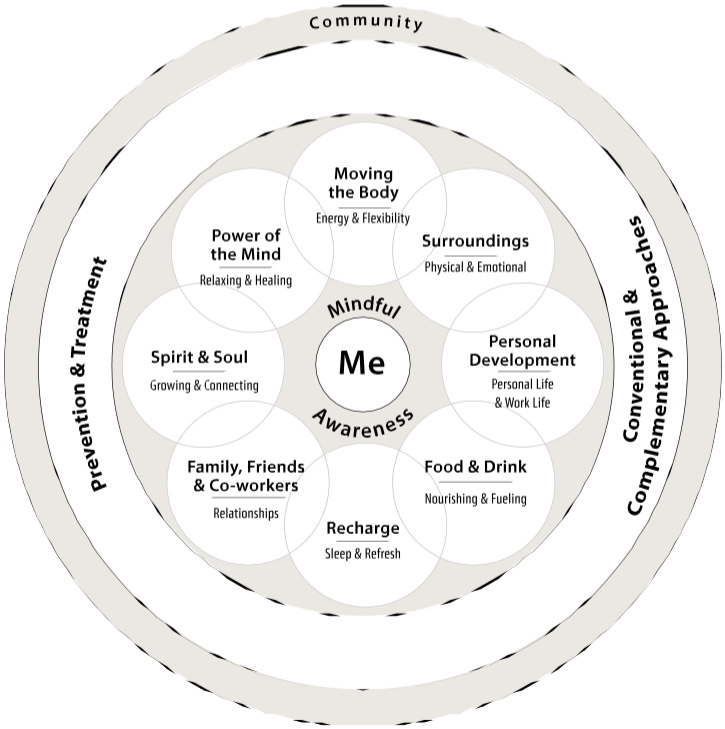
Familia, mi pareja, mi fe, mis mascotas, mis nietos

¿Para qué quiero mi salud?

Para llevar mis nietos al altar, poder seguir cuidando a mi pareja, jugar con mis hijos

El ***Círculo de la Salud*** le ayuda a explorar las conexiones entre los aspectos importantes de su vida y su salud y bienestar. Mejorar un área puede beneficiar a otras áreas e influir en su salud física, emocional y mental en general.

Instrucciones: Coloree lo que hace mejor en su color favorito y en otro tono de color lo que quiere trabajar.



Si desea obtener más información sobre el Círculo de Salud, consulte:
https://www.va.gov/WHOLEHEALTH/circle-of-health/index.asp

¿Cómo debo cuidarme? ¿Qué estoy haciendo ahora mismo?

Salud Física

Visitar regularmente a un proveedor de atención médica, mover el cuerpo, hidratación y nutrición.

Salud Social

Almorzar con un amigo, ver una película, escribir blogs sobre mi experiencia, noche de cita, enviar mensajes de texto a amigas.

Salud Espiritual

Meditación, oración, prácticas ceremoniales o comunión espiritual.

Salud Mental/Emocional

Conciencia del presente, asesoramiento, grupos de apoyo, llevar un diario, hablar con personas de confianza, intimidad personal.

Salud del sueño

Hábitos de sueño de rutina, escuchar sonidos relajantes por la noche, dormir en mi cama cómoda, limitar la cafeína por la tarde.

¿Quiénes son mi gente? **Estas son las personas a las que puedo acudir para recibir apoyo emocional, distracción, risa/humor, desahogarme, compartir amor o que pueden darme un descanso o ayudarme con las tareas diarias.**

Contacto de emergencia

Parte 2

Instrucciones: **La parte 2 de esta herramienta le ayudará a explorar sus apoyos internos, nombrar a las personas que pueden ayudarle a tomar un descanso y pedir lo que necesitas. A continuación, identificarás sus apoyos formales para discutir con el VA.**

Apoyo interno (tengo el control total aquí)

¿Cómo satisfago mis propias necesidades?

¿Qué noto de mí mismo cuando las cosas se ponen difíciles?

Es común que los cuidadores experimenten emociones difíciles. Los cuidadores han compartido algunos de los siguientes: sentirse irritado/a, triste, solo, agotada, enojado, culpable o celosa. Algunos cuidadores dicen que se sienten avergonzados por las necesidades de cuidado/comportamiento del veterano, y algunos días le preocupa como va cambiando su relación con el Veterano.

¿Cómo respondo/qué herramientas uso cuando las cosas son difíciles?

Doy una vuelta alrededor de la manzana. Pongo música. Me concentro en mi respiración. Procuro tener unos momentos a solas.

¿Qué puedo hacer para asegurarme de tomar descansos todos los días?

Puedo ponerlo en mi calendario. Puedo poner una alarma. Puedo decirle al Veterano a qué hora voy a tomar un descanso. Puedo tomar un descanso después de lavar los platos.

Es normal necesitar descansos. Los descansos pueden aliviar el estrés y ayudar con la salud mental y el bienestar.

Tómate un tiempo para ti todos los días.

Llamo a mi hermano para desahogar/compartir mis sentimientos. Le pido a mi vecina que me lleve a algún sitio. Le envío un mensaje de texto a Blake con un chiste. Visito a mi nieto para darle/recibir un abrazo. Llamo a Martha para programar un descanso

Personas en las que confío:

Consulte "'Parte 1: ¿Quiénes son mi gente?" De mi gente, ¿a quién puedo llamar, enviar mensajes de texto, correo, videollamada o ver en persona?

De mi gente, yo llamo/envío mensajes de texto/correo/veo a _____ a/para_____

De mi gente, yo llamo/envío mensajes de texto/correo/veo a _____ a/para_____

De mi gente, yo llamo/envío mensajes de texto/correo/veo a _____ a/para_____

De mi gente, yo puedo pedir ayuda a _____ con las tareas diarias (por ejemplo: cuidar a los niños, comprar comestibles, limpiar, trabajar en el jardín, lavar la ropa).

Como iniciar pedir ayuda a familiares y amigos:

¿Cómo pido lo que necesito?

Pedir ayuda puede ser difícil, aquí hay algunas maneras de comenzar esa conversación con familiares, amigos o el VA. Cuando pida ayuda, sea conciso y específico, hágalo personal: ¿por qué les estás pidiendo? Nunca necesita disculparse por pedir ayuda, es un signo de fortaleza.

Ejemplo:

- **"Es difícil para mí pedir ayuda y me siento abrumado. Necesito que cuides a tu papá durante cuatro horas mientras voy ala peluquería. Confío en ti con su cuidado.**

Plantilla de práctica:

- **Es difícil para mí pedir ayuda, y me siento_____**

Yo necesito que_____

(Agregue la afirmación y explique por qué ellos son la opción correcta)

Seguimiento: Recuerda que las personas aprecian la gratitud. Hágale saber a la persona como su ayuda trajo alegría a su vida.

Apoyo formal contratado

Paso 1: Encierre en un círculo el apoyo formal de cual te interesa obtener más información de VA.

La atención médica diurna para adultos es un programa en en cual los Veteranos pueden ir durante el dia para hacer actividades sociales, recibir apoyo de otros Veteranos, compañia y recreación.

Un asistente de salud en el hogar es una persona capacitada que puede venir a la casa de un veterano y ayudarlo a cuidarse a sí mismo y ayudarlo en sus actividades diarias.

Asistencia especializada a domicilio es para veteranos que necesitan servicios especializados como: enfermería especializada, fisioterapia, terapia ocupacional, terapia del habla, cuidado de heridas o antibióticos intravenosos.

El cuidado de relevo en el hogar es un servicio que paga para que una persona venga a la casa de un veterano o para que un veterano vaya a un programa de atención médica diurna para adultos mientras su cuidador/a toma un descanso o hace mandados.

El cuidado de relevo en hogares de ancianos es un servicio que paga para que un veterano vaya a un hogar de ancianos mientras la familia sale de la ciudad por unos días sin preocuparse por dejar al veterano solo en casa.

La atención directa a los veteranos brinda a los veteranos de todas las edades la oportunidad de recibir los servicios a domicilio y en la comunidad que necesitan de una manera dirigida al consumidor.

Esta no es una lista completa, por favor visite:
https://www.va.gov/GERIATRICS/pages/Home_and_Community_Based_Services.asp

Paso 2: Estos son los temores, preguntas o inquietudes que me gustaría discutir con el equipo de atención médica de veteranos del VA.

_____

_____

Si no está seguro de quién es el/la trabajador(a) social del veterano, contacte el equipo de atención médica del VA.

Mis objetivos de relevo

Esta herramienta es el primer paso para dar un respiro a tu vida cotidiana.

Lo que me da alegría: Establecer mi objetivo de alegría

Para establecer alegría como parte de mi rutina, es posible que necesite mis propios apoyos internos, personas en las que pueda confiar y/o apoyo formal contratado.

1.) ***En la Parte 1: Lo que me da alegría*** Yo puse _____ como algo que me trae alegría.

2.) ¿Cuáles son algunos pasos que puedo tomar para encontrar tiempo para ***Mi Alegría***?

_____

_____

_____

3.) *¿Quiénes son las personas a las que puedo pedir que apoyen* ***Mis metas y Mis alegrías?***

- Puedo confiar en _____

  para _____

4.) *¿Cómo puede el VA o mi comunidad apoyar* ***Mis metas y Mis alegrías?***

- Puedo contactar a _____

  para hablar sobre _____

Puse la jardinería como algo que me trae alegría.

Después de la hora del almuerzo el Martes, bloquearé 30 minutos para yo regar el jardín. Me aseguraré de poner una alarma en mi teléfono para recordármelo.

Puedo confiar en que Jaime visite al veterano todos los miércoles de 1 a 2 para poder trabajar en el jardín o comprar flores.

Puedo comunicarme con María, la trabajadora social de atención primaria de veteranos, para hablar sobre la atención médica diurna para adultos.

¿Cómo me cuido a mí mismo?: Establecer mi objetivo de autocuidado

1.) **En la Parte 2**: ¿Qué puedo hacer para asegurarme de tomar descansos todos los días?, Yo puedo _____

Puse que puedo configurar una alarma para la 1:00 PM para recordarme tomar un descanso de 30 minutos.

2.) ¿Cuáles son algunos pasos que puedo tomar para pasar un tiempo sola todos los días?

_____

_____

_____

Cuando suene mi alarma: Chequeare a mi veterano, caminaré hasta la galeria, y leeré un capítulo de mi novela.

3.) ¿Quiénes son las personas a las que puedo pedir que me ayuden a encontrar tiempo para mí?

- Puedo confiar en _____

  para _____

Puedo confiar en que Jamal me llame todos los lunes para animarme a tomarme un tiempo para mí.

4.) ¿Cómo puede el VA o mi comunidad ayudarme a encontrar tiempo para mí?

_____

_____

_____

Puedo contactar a María, la trabajadora social de atención primaria de veteranos, para hablar sobre el cuidado de relevo en el hogar.

Tómese un momento para respirar: ¡está haciendo un trabajo increíble! ♥

Coloque "Mis objetivos de relevo" en su refrigerador u otra ubicación clave para recordarle los objetivos que acaba de establecer.