

# Speak Up™ para los cuidadores no remunerados



Es posible que no lo sepa, pero usted podría ser un cuidador no remunerado. Si está cuidando a su cónyuge, padre/madre, hijo/a, otro pariente o un amigo o vecino, usted es un cuidador no remunerado. Si bien muchas personas cuidan a otras por amor y compasión, a la mayoría de los cuidadores no remunerados les vendría bien un poco de ayuda. Esta campaña de Speak Up da consejos para aumentar su impacto y recibir un poco de ayuda bien merecida.

## Ejemplos de lo que hacen los cuidadores no remunerados

- Ayudar con la alimentación, bañarse, vestirse y hacer sus necesidades.
- Comprar comestibles, ropa y otros artículos necesarios.
- Ayudar a pagar las cuentas, manejar las finanzas o proporcionar ayuda económica.
- Ayudar con las tareas o el mantenimiento del hogar.
- Manejar o coordinar el transporte de ida y vuelta a las citas médicas.
- Ayudar con los medicamentos, equipos o dispositivos médicos o el recambio de vendajes.
- Supervisar afecciones de salud, como la diabetes.
- Ayudar con la movilidad, como subirse y bajarse de una silla de ruedas.
- Acompañar a citas con el médico, en el hospital, laboratorio u otro establecimiento para hacerse pruebas médicas.

## Dígales a los médicos, enfermeras y otros profesionales de la salud que usted es un cuidador no remunerado

- Si no comprende las instrucciones, pida que se las den por escrito.
- Alce la voz si necesita capacitación para poder usar un dispositivo o equipo médico.
- Pida el número de teléfono de un profesional médico que pueda responder a sus preguntas 24/7.
- Pida una remisión a un trabajador social o defensor de pacientes.
- Pida una recomendación de servicios de atención médica a domicilio para recibir ayuda con las necesidades de su ser querido.
- Averigüe si el seguro de su ser querido ofrece recursos de ayuda.
- Pregunte si hay un grupo de cuidadores al que se pueda sumar.

## Cuídese primero a sí mismo para poder cuidar a otros.

- Tómese el tiempo necesario para tener citas regulares con su médico.
- Si necesita hablar con alguien, haga una cita con un consejero o terapeuta.
- Identifique a familiares, amigos y otros que puedan reemplazarlo cuando usted necesita un descanso.



## Hay recursos disponibles para cuidadores no remunerados

- La agencia para la vejez, centro comunitario o centro para personas mayores de su comunidad podría ofrecer recursos, como transporte a las citas o para hacer mandados, y servicios de entrega de comida a domicilio.
- Algunos centros médicos ofrecen transporte a las citas médicas.
- Averigüe si su empleador tiene un Programa de Asistencia para Empleados (EAP). Los EAP ofrecen recursos y servicios, como ayuda para encontrar una guardería o centro de cuidado de adultos, y asesoramiento legal y financiero.



The Joint Commission ha colaborado con ARCHANGELS para crear Care Badge, un programa único para ayudar a los cuidadores no remunerados en todo el país, cambiando cómo se los considera, honra y apoya. En el sitio web de Care Badge podrá:

- Obtener su Puntaje de intensidad de cuidador, para ver cómo su papel de cuidador lo está afectando, y conectarlo con recursos que lo pueden ayudar.
- Obtener el Care Badge para informar a otros que usted es un cuidador y que cuenta con destrezas que podrían darle oportunidades en su trabajo o comunidad.

Como defensor de los pacientes y cuidador no remunerado, alce su voz y obtenga la ayuda que necesita.

La meta de Speak Up™ es ayudar a los pacientes y sus defensores a ser más activos en sus propios cuidados.

The Joint Commission crea los materiales de Speak Up™ para brindar información y educación al público en un formato fácil de leer. Los materiales de Speak Up se proporcionan solo como referencia y no se deben interpretar como asesoramiento profesional o médico. El uso de los materiales de Speak Up por parte de una organización no significa que esté acreditada o certificada por The Joint Commission.