

# Cuidado de relevo

## Cuidado de relevo

Todo el mundo necesita un descanso. El cuidado de relevo proporciona a los cuidadores un descanso temporal del cuidado, mientras que la persona que vive con Alzheimer continúa recibiendo atención en un ambiente seguro. El uso de servicios de relevo puede apoyar y fortalecer su capacidad de ser un cuidador.

- [Uso del cuidado de relevo](#)
- [Tipos de cuidado de relevo](#)
- [Superar las preocupaciones](#)

## Uso del cuidado de relevo

El cuidado de relevo puede ayudarlo como cuidador al proporcionarle un nuevo entorno o tiempo para relajarse. Es una buena manera de que te tomes tiempo para ti.

## El cuidado de relevo puede proporcionar:

- Una oportunidad para pasar tiempo con otros amigos y familiares, o simplemente para relajarse
- Tiempo para hacer mandados como ir de compras, hacer ejercicio, cortarse el pelo o ir al médico
- Comodidad y tranquilidad al saber que la persona con demencia está pasando tiempo con otra persona cariñosa

## **Los servicios de cuidado de relevo pueden darle a la persona con demencia la oportunidad de:**

- Interactuar con otras personas que tienen experiencias similares
- Pasar tiempo en un entorno seguro y de apoyo
- Participar en actividades diseñadas para satisfacer las habilidades y necesidades personales

Localice los servicios de cuidado de relevo a través de nuestro [Buscador de recursos](#) comunitarios, una herramienta gratuita en línea para ayudarlo a encontrar programas y servicios comunitarios.

## **Planifique con anticipación: cuidado de relevo para situaciones inesperadas**

Las emergencias, las situaciones no planificadas o los viajes inesperados pueden crear la necesidad de atención inmediata por parte de un cuidador alternativo. Pruebe con proveedores en una situación que no sea de emergencia, para que esté listo si surge la necesidad. Además, hable con personas de confianza, incluidos familiares, amigos y vecinos, sobre cómo ayudar en una emergencia. Es una buena idea tener información de contacto del equipo médico de la persona con demencia, así como una lista de todos los medicamentos actuales (con dosis y frecuencia tomada) fácilmente accesibles en todo momento.

## Tipos de cuidado de relevo

### Coordina a tus ayudantes

Forme su equipo de atención, comparta tareas y coordine a los ayudantes utilizando recursos gratuitos del calendario de atención en línea.

### Aprende más

El cuidado de relevo se puede proporcionar en el hogar, por un amigo, otro miembro de la familia, un voluntario o un servicio pagado, o en un entorno de cuidado, como la guardería para adultos o la comunidad de atención a largo plazo.

**Los servicios de atención domiciliaria** ofrecen una variedad de opciones que incluyen:

- Servicios de acompañamiento al individuo con compañía y actividades supervisadas
- Servicios de cuidado personal o asistente de salud en el hogar para proporcionar asistencia con el baño, vestirse, ir al baño y hacer ejercicio
- Servicios de ama de casa o mucama para ayudar con la lavandería, las compras y la preparación de comidas
- Servicios de atención especializada para ayudar con medicamentos y otros servicios médicos

Los centros de día para adultos ofrecen un lugar donde la persona con Alzheimer puede estar con otros en un ambiente seguro. El personal dirige las actividades planificadas, como los programas de música y arte. A menudo se proporciona transporte y comidas.

Las comunidades de atención a largo plazo pueden ofrecer la opción de pasar la noche, por unos días o unas pocas semanas. El cuidado nocturno permite a los cuidadores tomar un descanso prolongado o vacaciones mientras la persona con demencia permanece en un ambiente supervisado y seguro. El costo de estos servicios varía y generalmente no está cubierto por el seguro o Medicare.

Consejo: A veces, una persona con demencia puede tener dificultades para adaptarse a un nuevo entorno. Las estancias regulares pueden permitir que el ajuste general sea más fácil.

Más información: [Atención domiciliaria](#), [Centros diurnos para adultos](#), [Comunidades de atención a largo plazo](#)

## Superar las preocupaciones

Es normal tener miedo de probar algo nuevo. Las preocupaciones comunes que tienen los cuidadores sobre el uso del cuidado de relevo incluyen:

- **Costo:** Es posible que le preocupe cómo pagar los servicios. Busque asistencia financiera como becas, tarifas de escala móvil o programas gubernamentales. Póngase en contacto con su Asociación de Alzheimer local para saber qué tipo de asistencia financiera puede estar disponible.
- **Confiabilidad:** Es posible que le preocupe la confiabilidad del asistente o servicio. Aquellos que trabajan para una agencia o comunidad de cuidado deben ser confiables y estar bien capacitados, y a menudo están certificados. Pregunte a cada individuo y al entorno de atención sobre la capacitación y las calificaciones. Si contrata a alguien de forma independiente, entreviste a la persona a fondo y verifique las referencias.

- **Culpa:** Usted puede creer que usted debe ser capaz de "hacerlo todo". Buscar ayuda no te convierte en un fracaso. Es importante recordar que los servicios de relevo benefician tanto a la persona con demencia como al cuidador.