

# Spanish Information Sheet

AlfredHealth

Carer Services

Alfred Health Carer Services  
[Servicios de Cuidadores de Alfred Health]

*Please let us know if you require an interpreter. Alfred Health Carer Services has access to telephone interpreters through TIS National and ATIS.*

Un Servicio para Cuidadores  
Apoyo y Relevo Temporal para Cuidadores (24 Horas al día)



## Generalidades

Alfred Health Carer Services facilita un apoyo práctico y emocional para cuidadores en toda el área que comprende los suburbios del sur este de Melbourne y de la Península de Mornington. Además trabajan en conjunto con varios servicios comunitarios para ayudarles con el apoyo para cuidadores.

Este servicio es parte de *Commonwealth Respite* y de los *Centros de Carelink* a nivel nacional y es financiado por los gobiernos del *Commonwealth* y del Estado de Victoria.

## ¿A quién apoyamos?

Apoyamos a los cuidadores. Los cuidadores son personas que ofrecen cuidados no remunerados a un familiar o amigo que padece de alguna discapacidad, enfermedad mental, demencia o a alguna persona anciana y frágil. El apoyo permite que la persona pueda continuar viviendo en casa. Los cuidadores pueden ser cualquier tipo de personas, provenientes de diferentes grupos étnicos y de todas las edades.

Los cuidadores pueden cuidar durante algunas horas en la semana o todo el día durante toda la semana. Algunos cuidadores tienen acceso a pagos del gobierno. A otros cuidadores se les emplea o tienen sus ingresos particulares. El cuidado de otras personas puede ser una tarea compleja y exigente, y el cuidador puede requerir asistencia y apoyo en una serie de formas para proteger de su propia salud y bienestar.

*Mamá está muy frágil. Cuando papá fue al hospital tuvimos que encontrar apoyo para mamá muy rápidamente. Cuando papa salió del hospital fue derivado a un profesional de apoyo de cuidadores y le ayudaron a resolver algunas cosas. Ahora, ambos, él y mi mamá, reciben ayuda y un descanso de vez en cuando.*

*Mi hijo padece de autismo con un desarrollo general retrasado. Cuando vinimos de Queensland yo no sabía dónde empezar a buscar servicios en mi zona. El personal de Alfred Health Carer Services nos ayudó a resolver ciertas situaciones.*

## El cuidado para los cuidadores

El papel de cuidador puede ser física y emocionalmente agotador, lo cual puede ser aliviado con descansos regulares. El Descanso también puede beneficiar a la persona a quien se cuida al ofrecerle nuevas experiencias y alguna nueva ilusión. Además se les ofrece la oportunidad de experimentar algo de independencia y recreación. A estos descansos se les denomina relevo y podemos ayudarles a programarlos.

## El apoyo para los Cuidadores

Los profesionales de apoyo para cuidadores pueden facilitar un balance del tiempo que es para usted mismo y el tiempo que pasa cuidando a otros. Cuidar de alguien en casa puede ser complejo y exigente. Nuestro personal tiene conocimiento de ciertas situaciones particulares de cuidado. Ellos tienen conocimiento de las necesidades y desafíos que enfrentan los cuidadores.

Son profesionales con cualificaciones en asistencia social, especialización en cuidado de la tercera edad, sicología o de *Allied Health* que pueden concertar una cita con usted para conversar. Ellos saben que todos tienen una situación diferente. Pueden asistirle a planificar el relevo y el contacto con otros servicios. Pueden ofrecer sugerencias para su propio bienestar. El tan solo hablar con alguien sobre su situación puede ser útil. Existen varios servicios al alcance para personas en diferentes tipos de situaciones de cuidado.

## Trabajamos con usted

Algunas decisiones que tome como cuidador pueden resultarle difíciles, pero usted no tiene que sentirse fuera de control o bajo presión. Podemos ayudarle a explorar opciones.

## *¿Y si tengo necesidades especiales debido a mi idioma o cultura?*

Apoyamos a cuidadores que provienen de diferentes culturas. Conseguimos un intérprete para que hable con usted por teléfono o en persona. Muchos de nuestros recursos se ofrecen en idiomas aparte del inglés. Podemos conectarle con diferentes grupos de apoyo en la comunidad.

## Contáctese con Alfred Health Carer Services LLAMADA GRATUITA \*1800 052 222

\* (Llamada gratuita excepto desde teléfonos móviles)

Los servicios de intérpretes están disponibles cuando se piden o llaman

**Servicio Telefónico de Intérpretes 131 450**

Una solución telefónica para personas que son sordas o que tienen dificultad con la audición y habla

**Servicio Nacional de Relay 1800 555 660**