

Manual Para Cuidadores

Guía Para Su Obra de Amor



Estamos aquí para escuchar su historia y ayudarle and encontrar respuestas y soluciones.

ADRC of Brown County
300 S. Adams St. Green Bay, WI 54301
(920) 448-4300

www.adrcofbrowncounty.org

El ADRC es una organización sin fines de lucro 501(c)3

Búsquenos en línea



Empezando

Este manual está diseñado para ayudar a los cuidadores a explorar los recursos disponibles en el condado de Brown que pueden ayudar a facilitar el cuidado.

Algunos de estos recursos incluyen cuidado de relevo, asistencia financiera y formas de conectarse con otros cuidadores. Este manual pretende ser un punto de partida para los cuidadores que intentan averiguar cuáles son sus necesidades y qué opciones están disponibles.

ADRC del Condado de Brown puede proporcionar asistencia detallada sobre los recursos enumerados aquí y más. Estamos aquí para escuchar su historia y para ayudarle a encontrar respuestas y soluciones.

Tabla de contenido

3	¿Quién es un cuidador/ cuidadora?
3	Sintiéndose estresado/a y una prueba de estrés para el/ la cuidador/a
4	No hay suficiente tiempo
5	Clases educativas ¿Necesita descanso? Encuentre relevo
6-7	Cuido en el hogar
8	Cuido de relevo fuera del hogar
9-10	Otras ayudas dentro del hogar Balanceando el cuidado y el empleo
11-13	Opciones Financieras
14-16	21 consejos para cuidadores
17	Información es Poder

Nuestra Misión:
“Empoderar y enriquecer las vidas de adultos mayores, adultos con discapacidades y sus cuidadores”

Para más información:

Visite nuestro sitio en la web:
www.adrcofbrowncounty.org

211 base de datos Servicio Comunitario: www.get211.org

Síguenos en Facebook:
[ADRCbrowncountywi](https://www.facebook.com/ADRCbrowncountywi)

¿Quién es un/a cuidador/a?

Un cuidador es alguien que cuida y/o se preocupa por un cónyuge, padre, hijo, hermano, vecino u otro pariente o amigo.

Cuidadores/as vienen de todos los caminos de vida:

- Los cuidadores pueden provenir de todos los ámbitos de la vida:
- Un hijo adulto que se detiene a ver a sus padres ancianos en el camino a casa desde el trabajo todos los días
- Una madre de un niño con una discapacidad que se queda en casa para brindar atención las 24 horas del día.
- Un vecino que lleva a un amigo anciano al médico o a la tienda
- Una esposa que aprende a administrar medicamentos y a manejar el equipo médico para ayudar a su esposo enfermo terminal a quedarse en casa
- Un esposo que cuida a su esposa y que aprende a cocinar
- Un abuelo o abuela que inesperadamente tiene que cuidar a sus nietos/as.
- Un hermano/a ayudando a planificar para el futuro de su hermano/a discapacitado/a.

¿Se siente estresado/a?

El cuidado es una labor de amor. Puede ser muy gratificante, pero también muy aislante, agotador y financieramente agotador. También puede dificultar la planificación, por lo que debe aprender a ser flexible. Tómese un momento para completar la prueba de esfuerzo del cuidador a continuación. Puede ayudarte a identificar tus sentimientos y áreas específicas que te están causando estrés. Una vez identificado, ¡puede buscar recursos para ayudar!

Prueba de estrés del cuidador

Si

No

1. Se me hace difícil descansar suficiente

2. No tengo tiempo suficiente para mí

3. Ya no salgo mucho y a veces me siento solo/a

4. Encuentro que me irrito más fácilmente

5. Estoy teniendo problemas con mi propia salud

Puntuación:

Si usted contestó "SI" a cualquiera de estas preguntas, puede que sea tiempo de que comience a buscar ayuda para cuidar a su ser amado para que usted se pueda enfocar y cuidar de usted mismo.

**Esta prueba ha sido adaptada de materiales provistos por Kansas State University Research and Extensión, www.sedgwick.ksu.edu*

No Hay Suficiente Tiempo

Es posible que pienses: "No tengo tiempo para pensar en mí. Estoy demasiado ocupado como está". Se ha demostrado que el estrés del cuidado familiar afecta el sistema inmunológico de una persona, lo que hace que sea más probable que los cuidadores se enfermen. Los cuidadores también tienen una mayor incidencia de insomnio, dolor de espalda, depresión y ansiedad.

Por lo tanto, tómese unos minutos para leer los "21 consejos para cuidadores" (al final de este manual) y consulte los otros recursos enumerados. Te debes a ti mismo y a tus seres queridos buscar ayuda para reducir tu estrés. ¡Te hará una persona más feliz y saludable y un cuidador más eficaz!

¿Necesita alguien con quien hablar?

Grupos de Apoyo

El cuidado puede ser aislante. Los grupos de apoyo permiten a los cuidadores la libertad de expresar sus emociones sin sentirse culpables. Puede desahogar la ira, las decepciones y las pérdidas, así como compartir los éxitos en un entorno seguro y sin prejuicios. Los cuidadores a menudo se sienten reconfortados al compartir experiencias con otras personas que "lo entienden".

También puede encontrar esperanza al ver que otros han pasado por desafíos similares a los que usted enfrenta ahora, y han sobrevivido a su experiencia como cuidadores. Mediante la formación de nuevas relaciones con otros, los cuidadores reciben honestidad, aliento y apoyo moral a lo largo de su viaje.

ADRC organiza varios grupos mensuales de apoyo para cuidadores. Hay muchos otros grupos de apoyo disponibles en todo el condado de Brown, incluidos grupos que abordan problemas médicos, físicos y emocionales específicos. Para encontrar un grupo de apoyo que pueda ser útil en su situación específica o para discutir las opciones de asesoramiento que se ajusten a sus necesidades, llame a ADRC al (920) 448-4300.

Apoyo Individual

Hay una variedad de opciones de consejería disponibles en la comunidad. La consejería le permite hablar individualmente con un profesional que le escuchará y le ofrecerá apoyo. El asesoramiento puede ayudar a reducir el estrés, la ira y la frustración y ayudarlo a aprender estrategias de afrontamiento, trabajar para alcanzar metas, identificar sus fortalezas internas y apoyarlo a lo largo de su viaje como cuidador.

Programas de Asistencia de Empleo

Si usted o un miembro de su familia está empleado, su lugar de trabajo puede tener un Programa de Asistencia al Empleado (EAP, por sus siglas en inglés) que brinda asesoramiento individual o familiar. Estas sesiones de consejería son confidenciales (nadie en el trabajo lo sabrá) y generalmente son a corto plazo. Para saber si EAP es una opción para usted, comuníquese con el departamento de Recursos Humanos de su lugar de empleo.

Clases Educativas

Herramientas Poderosas Para Cuidadores

Cuidando de Usted: Herramientas Poderosas para Cuidadores es una clase para cuidadores familiares que es ofrecida por ADRC. Se reúne una vez a la semana durante 6 semanas y se enfoca en cuidarse a sí mismo cuando está cuidando a otra persona. Proporciona herramientas para ayudar a reducir el estrés, mejorar la comunicación, establecer metas y hacer frente a emociones comunes como la ira, la culpa y la depresión.

Para más información sobre las próximas clases comuníquese con el ADRC al (920) 448-4300 o visítenos en línea, www.adrcofbrowncounty.org.

“El autocuidado consiste en darle al mundo lo MEJOR de ti, en lugar de lo que te queda.” - Katie Reed

¿Necesita Descansar? Encuentre Relevo

¿Qué es Relevo?

El respiro consiste en tomar descansos breves de las tareas asociadas con el cuidado. El relevo está diseñado para servir a los cuidadores que cuidan a personas con discapacidades u otras necesidades especiales, como una enfermedad crónica o terminal.

Tipos de Relevo

Hay una variedad de servicios de relevo disponibles que se pueden proporcionar en el hogar mediante el uso de agencias de atención domiciliaria, cuidados paliativos u hospicio, o en un entorno alternativo como un cuidado/servicio diurno para adultos, un centro de vida asistida o un hogar de ancianos.

Why do I Need Respite?

Taking care of a loved one can be a rewarding job, but it's also stressful and doesn't offer regular breaks or vacations. Respite provides care for your loved one so you can get away for the weekend, spend time with other family members, or just have a few hours to yourself. Respite helps relieve stress, reduces feelings of isolation, and improves family relationships. Everyone needs - and deserves - a break!

Cuido en el Hogar

La atención domiciliaria, la atención médica domiciliaria y la atención dentro del hogar son términos que se utilizan para los servicios que se introducen en el hogar para proporcionar asistencia a las personas con las necesidades diarias. La atención domiciliaria puede proporcionar la ayuda necesaria para que las personas puedan seguir viviendo de forma independiente en sus hogares, con servicios que van desde simples tareas domésticas hasta procedimientos de enfermería especializada.

¿Quién usa cuidados en el hogar?

Una persona recibiendo servicios de cuidado en el hogar puede estar recuperándose de alguna enfermedad, cirugía, accidente, enfrentándose a una enfermedad terminal, en necesidad de ayuda adicional por cause de una discapacidad física/ cognitiva, o una decadencia general de salud.

Encontrando un cuidador que trabaje en el hogar

ADRC puede proporcionarle un folleto sobre las opciones de atención domiciliaria, que incluye información sobre cómo seleccionar una agencia de atención domiciliaria o contratar a su propio trabajador.

Algunas opciones incluyen:

- Agencias de atención domiciliaria: las agencias de atención domiciliaria pueden proporcionar servicios de limpieza, preparación de comidas, compañía, cuidado personal, servicios de enfermería especializada y terapia en el hogar. ADRC tiene una lista de todas las opciones locales para ayudar a satisfacer sus necesidades de cuidado. También hay opciones de agencias de cuidadores internos disponibles las 24 horas del día, los 7 días de la semana en la comunidad.

Contratando su propio cuidador/a

- Respite Care Association of Wisconsin (La Asociación de Cuido de Relevo de Wisconsin) tiene un Registro de Cuido de Relevo en Wisconsin donde usted puede buscar cuidadores en el hogar o proveedores en el área donde usted vive. Visite su sitio de web en www.respitecarewi.org para más información.
- Contratando a su propio/a cuidador/a basado en anuncios en el periódico o en línea o por recomendaciones de sus amistades también es una opción.
- Mire la página 7 para consejos de como contratar a su propio cuidador/a en el hogar.

Costo de Cuido En El Hogar

Los costos y los métodos de pago varían según el tipo de servicios de atención domiciliaria que necesite. Los métodos de pago pueden incluir: pago privado, seguro médico privado, seguro de atención a largo plazo, Medicare, Medicaid, beneficios para veteranos o programas de atención a largo plazo financiados con fondos públicos, como Family Care o IRIS. Las subvenciones para cuidadores también pueden estar disponibles a través de ADRC.

Consejos Para Contratar Su Propio/a Cuidador/a en el Hogar

Tomarse el tiempo para encontrar a la persona adecuada es esencial para su tranquilidad y la seguridad de su ser querido.

Asegúrate de:

- Realizar una entrevista en profundidad con cada candidato. La selección de candidatos por teléfono siempre debe ir seguida de una entrevista personal.
- Sea específico acerca de todas las tareas, habilidades y horarios involucrados.
- Discutir los cronogramas de compensación y pagos. No pague por los servicios por adelantado.
- Solicite varias referencias laborales y personales y revíselas cuidadosamente. Verificar la información. Verifique la información proporcionada y pida a todas las referencias sobre la confiabilidad, la confiabilidad, la puntualidad y la capacidad del proveedor de atención médica para manejar el estrés.
- Si es posible, considere una verificación de antecedentes. Esto podría incluir:
 - Tribunal de Circuito de Wisconsin
 - Registro de Mala Conducta de Cuidadores de Wisconsin
 - Sistema de verificación de registros en línea del Departamento de Justicia de Wisconsin
 - Sitio web público nacional de delincuentes sexuales
- Incluya siempre al posible destinatario de la atención en el proceso de selección si puede participar para asegurarse de que ambas partes se sientan cómodas y que se respeten las necesidades de su ser querido.

Otros Tipos de Cuido en el Hogar

Cuido Paliativo

Los servicios de cuidados paliativos están diseñados para ayudar a las personas a las que se les ha diagnosticado una enfermedad grave, independientemente de su pronóstico, y a sus familias. Los cuidados paliativos se pueden dar en cualquier momento de una enfermedad, desde el diagnóstico en adelante.

El costo varía según los servicios prestados. Medicaid, Medicare y los seguros privados pueden cubrir algunos tratamientos y medicamentos. Algunos programas locales de cuidados paliativos pueden ofrecer una escala móvil de tarifas

Hospicio

El cuidado de hospicio es un enfoque de equipo para brindar consuelo y apoyo a las personas de cualquier edad con una enfermedad terminal y a sus familias. El enfoque del hospicio está en cuidar, no en curar. Los equipos de hospicio incluyen trabajadores sociales, enfermeras, médicos, capellanes, voluntarios y consejeros de duelo. El hospicio opera con la creencia de que las personas tienen derecho a morir sin dolor y con dignidad, y que los seres queridos deben recibir el apoyo que necesitan durante todo el proceso. El costo varía según los servicios prestados. Los cuidados paliativos están cubiertos por Medicare, Medicaid, la mayoría de los planes de seguro privados, las HMO y otras organizaciones de atención administrada.

Tipos de Cuido de Relevo Fuera del Hogar

Hay básicamente dos tipos de cuidados de relevo fuera del hogar: Cuido Diurno/ Servicio Para Adultos y Cuido de Relevo a Plazo Corto.

Cuido de Día/ Servicio Para Adultos

El Cuidado/Servicio Diurno para Adultos es una instalación no residencial, certificada por el estado, que brinda servicios divertidos y de apoyo para personas mayores y / o personas con discapacidades. La mayoría de los centros ofrecen comidas, salidas sociales y recreativas atractivas y supervisión general. Algunos se especializan en la enfermedad de Alzheimer/demencia, personas con una discapacidad del desarrollo o ancianos frágiles. La mayoría opera durante el día, de lunes a viernes.

Además de los programas regulares, la mayoría ofrece un pago adicional para servicios tales como cuidado de cabello, cuidado de pies, bañarse y transportación. Donaciones para los programas y fondos del público y organizaciones caritativas ayudan a financiar programas locales. Seguros de cuidado a plazo largo, fondos para Veteranos, Cuido Familiar (Family Care), o IRIS pueden cubrir parte de los costos del Cuido de Adultos. Para más información llame al ADRC al (920) 448-4300.

Cuido de Relevo a Corto Plazo

El relevo a corto plazo es un servicio proporcionado por los Centros Residenciales Comunitarios (CBRF, por sus siglas en inglés) y los hogares de ancianos que permiten que una persona que necesita atención sea admitida por un corto período de tiempo. Esto puede proporcionar a los cuidadores un descanso muy necesario. Algunos cuidadores utilizan estadías de relevo a corto plazo para permitirles irse de vacaciones, hacer un viaje de negocios, atender sus propias necesidades de salud o simplemente tomarse unos días libres del cuidado.

Las opciones de financiamiento varían, aunque muchos proveedores aceptan pagos privados, seguros privados, atención familiar, IRIS, Medicare y Medicaid.

Diferencia Entre un CBRF y un Asilo de Ancianos

Un CBRF es un centro residencial (tipo de vida asistida) que brinda supervisión, servicios de cuidado personal (ayuda para bañarse, vestirse, comer, ir al baño, asearse y movilidad) y algunos servicios de enfermería para adultos con discapacidades, salud mental o demencia que ya no pueden vivir de forma independiente.

Los hogares de ancianos son instalaciones autorizadas por el estado que brindan a los residentes supervisión y servicios de cuidado personal las 24 horas, pero están equipados para brindar servicios de enfermería más especializados que los CBRF. Las estadías de relevo a corto plazo en hogares de ancianos no están limitadas en el tiempo. Si una persona desea usar los fondos de Medicaid, la estadía de relevo debe ser de al menos 30 días. Otras fuentes de financiamiento: pago privado, financiamiento para veteranos y seguro privado.

Otros tipos de ayudas en el hogar

Hay otras formas de liberar tiempo, aliviar el estrés y estar seguro de que su ser querido está a salvo. Es bueno tener tiempo para visitar que no se vea interrumpido por las tareas domésticas.

Home Delivered Meals- Programa de Nutrición del ADRC (alimentos entregados)

Aunque las comidas en el hogar no brindan un servicio de relevo a corto plazo, sí brindan un descanso para que el cuidador planifique y prepare las comidas. Las comidas son entregadas diariamente, de lunes a viernes, a los hogares de los participantes por voluntarios. Homebound Meals en el hogar están disponibles para personas de 60 años o más que no pueden preparar sus propias comidas debido a la edad o la discapacidad, no pueden salir de la casa para ir a un restaurante o a un comedor comunitario, o no tienen a nadie que pueda prepararles comidas.

Se llevan a cabo evaluaciones individuales para determinar la elegibilidad y si hay otras necesidades. Las personas menores de 60 años que tienen una discapacidad pueden solicitar una exención para el programa. Los cuidadores también son elegibles para las comidas. ADRC pide una donación por cada comida. A ningún participante elegible se le niega la entrada por no poder pagar.

Balanceando El Ser Cuidador/a Con El Trabajo

Si trabajas fuera de casa, es probable que hayas tenido que hacer algunos cambios en el trabajo para encontrar tiempo para las responsabilidades de cuidado. Muchos cuidadores familiares descubren que necesitan cambiar sus horarios de trabajo, llegar tarde o irse temprano, y alterar sus viajes relacionados con el trabajo.

Para ayudar a equilibrar el trabajo y las tareas de cuidado, hable con su departamento de Recursos Humanos. Averigüe si su empleador tiene un programa de cuidado de ancianos, un Programa de Asistencia al Empleado (EAP, por sus siglas en inglés) o si trabajará con usted en un horario de trabajo más flexible.

Si necesita ausentarse de su trabajo para dedicarse a tareas de cuidado, la licencia familiar y médica puede ser una opción para usted. La Ley de Licencia Familiar y Médica (FMLA, por sus siglas en inglés) proporciona a los empleados elegibles hasta 12 semanas de licencia sin goce de sueldo y con protección laboral por año. También requiere que sus beneficios de salud grupales se mantengan durante la licencia.

Un empleado elegible puede usar la licencia de 12 semanas por las siguientes razones:

- Para el nacimiento y cuidado de un hijo recién nacido del empleado
- Para la colocación con el empleado de un hijo o hija para adopción o acogimiento familiar
- Para cuidar a un familiar inmediato (cónyuge, hijo o padre) con una afección de salud grave
- Tomar licencia médica cuando el empleado no pueda trabajar debido a una condición de salud grave

Existen algunas restricciones con respecto a la cantidad de empleados que tiene su empleador y la cantidad de horas que trabaja. No es necesario que te tomes las 12 semanas libres al mismo tiempo. Para obtener más información sobre la licencia familiar y médica, visite el sitio web del Departamento de Trabajo de EE. UU. en www.dol.gov/general/topic/benefits-leave/fmla.

Balancing Caregiving & Employment Continued

An eligible employee can use the 12 week leave for the following reasons:

- For the birth and care of a newborn child of the employee
- For the placement with the employee of a son or daughter for adoption or foster care
- To care for an immediate family member (spouse, child, or parent) with a serious health condition
- To take medical leave when the employee is unable to work because of a serious health condition

There are some restrictions regarding the number of employees your employer has and the number of hours you work. You are not required to take all 12 weeks off at the same time. For more information about family and medical leave, visit the U.S. Department of Labor website at www.dol.gov/general/topic/benefits-leave/fmla.

Information is Power

ADRC offers resources to help you gain control and confidence in your caregiving role. These tools can support you in managing daily challenges and connecting with helpful services. You can also find guidance on how to advocate for yourself and your loved one. There are many ways to learn more, including speaking with ADRC staff, visiting their website, or exploring their caregiver resource library.

Aging and Disability Resource Center

The Aging and Disability Resource Center (ADRC) provides information and support for caregivers through flexible meeting options, including phone, online, in-office, or home visits. A wide range of caregiver resources is available in their online Resource Library under the “Caregiving” section at adrcofbrowncounty.org/caregivers.



Financial Options

Providing care for a family member who is aging or has a disability can be costly. The following is a list of programs available to help caregivers. Some programs might allow for paying the caregiver and some programs might be able to provide medical coverage for caregivers.

Medicaid

Wisconsin Medicaid is a joint federal and state program that provides health care coverage, long-term care, and other medical services to Wisconsin residents. There are many types of Medicaid programs. Each program has different rules that you must meet to be eligible for the program. Full Benefit Medicaid programs can provide coverage for home health care, respite programs, and long-term care. Caregivers or their loved ones may both qualify for Medicaid. Call ADRC at (920) 448-4300 for more information. Family Care and IRIS are Publicly Funded Long-Term Care options to help keep people with disabilities and older adults as independent as possible in the community by funding the supports they need. For more information on eligibility or questions about the program, contact ADRC at (920) 448-4300.

Medicare

Medicare is a national health insurance program, administered by Centers for Medicare & Medicaid Services. There are many ways a person can get their Medicare coverage and coverage differs according to each option. Contact ADRC at (920) 448-4300 for questions about your Medicare coverage.

Veterans

If your loved one is a veteran or the spouse of a veteran, there may be funding through the Department of Veteran Affairs. Connect with the Brown County Veterans Service Office at (920) 448-4450 to talk about potential benefits.

Children's Long Term Care (CLTS)

The Children's Long-Term Support (CLTS) Program provides services and support to help children with disabilities live their best lives at home and in the community. Funded through a Medicaid waiver, CLTS supports children with physical, developmental, or mental health disabilities. To qualify, a child must be under 22, eligible for Wisconsin Medicaid, live in an approved setting, and complete an eligibility screening. Services are based on the child's specific needs, disability, and required level of care. Contact CLTS at (920) 448-7884.

Financial Options Continued

Additional Resources

Some people may have long-term care insurance policies or private health plans which might help with some services. There are also private pay agencies who will provide in-home care or respite care for a charge.

Caregiver Support Programs

The purpose of the Caregiver Support Programs (AFCSP/NFCSP) are to provide grant dollars to help caregivers have access to community services. The funds are used by qualified individuals to purchase goods and services that will support them in caring for their loved one in their home as long as possible. Funds are limited for both programs and applications are required.

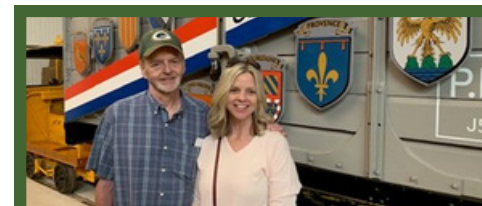
Support from these funds provides help to the caregiver for a variety of services:

- Daily home tasks (run errands, meal prep)
- Chore services (cleaning, yard work, heavy housework)
- Adult Day Programs and transportation
- Assistance with personal cares (dressing, bathing)
- Companionship

Alzheimer Family Caregiver Support Program (AFCSP)

(The Alzheimer Family Caregiver Support Program (AFCSP) is a state funded program created in response to the needs of families caring for someone with Alzheimer's disease or other related dementias. Qualifications for the program are based on the person being cared for (care recipient):

- The care recipient and spouse's combined income
- Physician-verified diagnosis
- Currently residing at home
- Not receiving funding through Family Care or IRIS programs



“When I was starting to feel anxious about how to provide more in-home care for dad, ADRC led me to the Alzheimer's Family Caregiver Support Program, which helped immensely in the short term to offset some costs so my Dad could get more care. I can't tell you what a relief having those funds has been. Every little bit helps, and I'm so appreciative of the AFCSP funding and all the caregiver specialists at ADRC!”

-Melanie

National Family Caregiver Support Program (NFCSP)

The National Family Caregiver Support Program (NFCSP) is a federally funded program that provides a limited number of dollars to help individual families find and coordinate short-term respite options for the caregiver while they are caring for their loved one in the home. The NFCSP program is available to all qualifying caregivers regardless of their loved one's condition, including:

- Family caregivers
- Grandparents or older relative caregivers to children under the age of 19
- Grandparents or relative caregivers to adult children (between the ages of 19 - 59) with a disability



"The NFCSP funding has been so valuable and we truly appreciate the ability to get this funding to help with my parents care. They are trying to stay in their home at this point and this funding allows them to get little extra help to do so. Teri and ADRC staff have been a wonderful resource for our family and have made this process seamless."

-Sarah

Respite Care Association of Wisconsin (RCAW)

Family caregivers of individuals who have long-term care needs and supports with personal care, supervision, and monitoring, find themselves in need of respite from their caregiver responsibilities.

- **Caregiver Respite Grant Program (CRGP)**– the purpose of this caregiver respite grant program is to meet planned and/or unplanned emergency respite care.
- **Supplemental Respite Grant Program (SRGP)** - supports a variety of ongoing needs such as housekeeping, yard work, technology, sensory items, and more.

There are qualification guidelines for each of these programs. Please call ADRC at (920) 448-4300 to learn more and to apply.

Twenty-One Tips for Caregivers

1. There is help out there- call to learn more!

There are many programs and services that could help you and/or your loved one. Call ADRC to talk about your situation. 920-448-4300.

2. Develop a support system and talk with someone about your feelings and how you are doing.

This may be a friend, family member, significant other, support group, counselor, clergy member, or anyone else you are comfortable talking to. Don't keep your feelings bottled up as this can lead to depression, resentment, and burnout.

3. Take a break every day

Even 10 minutes spent reading a book, listening to music, reclining in a quiet room, taking a bubble bath, or anything else that relaxes you can help improve your well-being and decrease stress.

4. Use respite care to get time for yourself

Even 10 minutes spent reading a book, listening to music, reclining in a quiet room, taking a bubble bath, or anything else that relaxes you can help improve your well-being and decrease stress.

5. Get enough sleep

If you can't get a full eight hours, take a nap during the day. This is important for your own wellness and to help avoid burnout. Your loved one will benefit from you being well rested, too.

6. Exercise

This releases our natural endorphins that help us feel good. Physical activity is also a way to release stress. You may want to try yoga, which is a physical activity that helps relax your mind. Be sure to check with your doctor before starting an exercise program to make sure it is appropriate for you.

7. Eat a balanced diet

Eating a balanced diet will keep you healthy and energized.

8. Drink enough water

Say hydrated so you have more energy and rid your body of natural toxins.

9. Acknowledge that you are human, have limitations, & make mistakes

Having unrealistic expectations only adds to your stress.

10. Carry out your personal interests and hobbies and make time for them each day.

This can be just 10 minutes of doing what you enjoy and will help maintain your emotional and physical well-being.

11. Learn about your loved one's health condition(s)

The more you know, the more you will be able to manage the present and plan for the future. Many illness-specific organizations are available for information and support to people with the illness and their family members/friends. Some examples are: Vivent Health of Wisconsin (formally known as the AIDS Resource Center), The ALS Association, The Alzheimer's Association, The American Cancer Society, The American Diabetes Association, Autism Society, The National Multiple Sclerosis Society, and the Wisconsin Board for People with Development Disabilities (WI-DPDD).

12. Keep a medical log for your loved one

Include an updated list of all medication, prescriptions, vitamins, and over-the-counter medications. This is a great place to jot down questions, concerns, changes you see in your loved one, and notes you might want to take while talking with the doctor. Take this with you to each medical appointment.

13. Make a list of things you could use help with or that would make your life easier.

When someone asks, "Is there anything I can do for you?" share this list with them. Many times people want to help but don't know how. Having a few items for them to choose from can make it easier for both of you.

14. Communicate your needs to others

If you don't let others know you need help, they may assume you don't.

15. Ask for & Accept

This is often hard because we think we are the only ones who can care for our loved ones or we may think accepting help is a sign of weakness. The truth is, others are able to care for your loved one and accepting help is a sign of strength because you have recognized the importance of your own health and well-being.

16. Get regular medical care for yourself

Do not put your own health on the backburner because you are caring for a loved one.

17. Schedule a family meeting

Family meetings offer an opportunity for individuals, their families, and caregivers to communicate and work together to coordinate a plan. See “Holding a Family Meeting” for information about how to plan and hold such a meeting. If conflict exists, it may be helpful to use a neutral party such as a social worker, counselor, or mediator to assist in facilitating the meeting.

18. Keep humor in your life

Our situations are not humorous, but it is important to maintain balance in our emotions, and that means including humor and laughter. Laughter releases natural endorphins to lift our spirits and relaxes us. This could be as simple as watching a funny movie or TV show. You may even want to watch the comedy with your loved one.

19. Give yourself credit for the things you do well

As caregivers, we tend to focus on our “mistakes” and never acknowledge our strengths.

20. Connect with other caregivers

You are not alone! Even though everyone’s situation is different, there are common experiences and feelings we go through as caregivers. Being able to connect with someone who can relate may help reduce stress and improve your emotional well-being. In-person support groups can be found in most communities. If you prefer online groups, Facebook alone has a number of available support groups for numerous conditions: mental illness, PTSD, physical, mental, and emotional abuse, anxiety and depression, and many more.

21. Recognize your own personal signs of stress before you are overwhelmed

By recognizing your stress early and identifying where it is coming from, you can explore ways to decrease it before your own physical and emotional health suffer.

Advocacy

ADRC supports advocacy by keeping you informed about policy decisions that affect your life and by educating legislators about the real challenges caregivers face. Your voice is essential by sharing your personal experiences with services like meals, transportation, in-home care, and medications, you help lawmakers understand the importance of these programs. You don't need to be an expert just speak from your own experience.

Need Help Advocating? We're Here for You!

If you're unsure how to share your story or connect with legislators, ADRC is here to help! We'll guide you through the process, from crafting your message to finding your legislators and using our advocacy tools. Your voice matters, and we support you every step of the way. Learn more on our website at adrcofbrowncounty.org/advocacy-in-action or call us at 920-448-4300.

Connect with your Elected Officials

You can advocate by sending a letter or email, making a call, or scheduling a visit. Keep your message brief, include your contact info, and follow up with a thank you. Find your representatives and their contact details at www.usa.gov/elected-officials.

Make Your Voice Heard

Join a larger group organization that is visiting the capital (Madison or Washington D.C.) or a committee or board that focuses on caregiving, older adults, or adults with disabilities. Many voices together make a bigger impact!

This publication is produced courtesy of ADRC of Brown County, endorsements are not assumed or implied. Reproduction is permitted as long as credit to the agency is retained and distribution is for noncommercial purposes only. ADRC of Brown County is an equal opportunity provider functioning under an affirmative action plan.