

## ✓ ¿Cómo impacta en mí el proceso?

Como cuidador, podría sentir una serie de emociones durante la derivación institucional. Éstas podrían incluir:

- Culpa
- Temor
- Estrés
- Enojo
- Vulnerabilidad
- Impotencia
- Vacío
- Pérdida y dolor

Todas estas reacciones son completamente normales y muchos cuidadores sienten lo mismo. Es más, no se sorprenda por los altibajos de sus sentimientos después que su familiar ingresa al cuidado.

Es importante recordar que, solamente debido a que no está a cargo usted mismo de la mayoría del cuidado, ha perdido su derecho de estar involucrado en el cuidado de la persona. Muchos cuidadores continúan cumpliendo un papel activo mediante visitas regulares, lavado, preparación de comidas, o en casos donde es posible, en visitas regulares a la casa o salidas con la familia. Póngase en contacto con el personal, especialmente durante el período de acostumbramiento.

## ¿Cómo adaptarme una vez mudado mi familiar a un centro institucional?

Muchos cuidadores experimentan un gran sentimiento de dolor después que su familiar ha ingresado a cuidado institucional. He aquí algunas sugerencias para readaptarse a los cambios:

### ✓ Tenga en cuenta y ocúpese de sus emociones

Culpa y dolor son reacciones normales a la pérdida y al cambio en cuestiones de cuidado. Usted podría sentirse como que le ha "fallado" al familiar, y que ya no se siente útil o valorado. Podría experimentar un sentimiento de profunda pena por la pérdida del compañerismo de la persona y de la rutina que compartieron. Puede manifestarse en forma de llanto, temor, tristeza y otras emociones. Le llevará tiempo elaborar estas emociones, pero es parte de planificar para el futuro. Acepte que usted tiene sus propias limitaciones, sin juzgarse con dureza, y podría encontrar que la sensación de culpa se reduce.

También podría estar enfadado con otros miembros de su familia, debido a que no le brindan el apoyo que necesita para mantener a la persona en casa. Acepte que los otros integrantes de la familia también tienen sus limitaciones, discúlpeles por no poder cumplir con sus expectativas, y su sensación de enojo disminuirá.

No dude en buscar ayuda si encuentra difícil controlar sus propias emociones. Contacte **Carers NSW** en el **1800 242 636** para hablar con un Funcionario de Apoyo al Cuidador y averiguar más sobre los servicios profesionales a su disposición.

### ✓ Continúe concurriendo a su grupo de apoyo al cuidador

Si ha estado concurriendo a un grupo de apoyo al cuidador, siga haciéndolo. Probablemente necesite del apoyo y los contactos. Sólo debido a que su familiar ha pasado a cuidado institucional no significa que deba dejar de ir. Averigüe si hay un grupo de apoyo o alguna reunión con familiares en el centro, podría resultarle útil encontrarse y hablar con familiares y otros residentes. La hoja informativa "Carer Support Group" (Grupo de Apoyo al Cuidador) también está disponible en español.

## ✓ Piense sobre cómo desea organizar su vida a partir de ahora

Para ajustarse a un cambio tan grande, encontrar el equilibrio entre su labor como cuidador, sus propias necesidades y su vida social es importante. Podría aprovechar esta oportunidad para escoger cómo continuar de ahora en adelante. Podría establecer una rutina distinta para usted, comenzar con nuevos pasatiempos o intereses, o aprender nuevas destrezas.

Recuerde, no hay reglas sobre cuán a menudo debe ver o visitar a su familiar, o hasta qué punto debe seguir involucrado en su cuidado. Lo que mejor funcione para usted y para la persona es probablemente la mejor solución. Después de todo, solo usted puede decidir que es lo que más le conviene.

Si desea hablar con alguien sobre acostumbrarse a este nuevo estilo de vida, contacte **Carers NSW** en el **1800 242 636**; nuestro Funcionario de Apoyo al Cuidador podrá ayudarle.



**Carers NSW Inc.** ABN 45 461 578 851  
 Roden Cutler House, Level 18, 24 Campbell Street, Sydney NSW 2000 • PO Box 20156, World Square NSW 2002  
 P 02 9280 4744 F 02 9280 4755 E [contact@carersnsw.asn.au](mailto:contact@carersnsw.asn.au) [www.carersnsw.asn.au](http://www.carersnsw.asn.au)  
 Carers line: 1800 242 636 (free call)  
 Carers NSW is funded by State and Australian Governments

Donations over \$2 are tax deductible

Hoja informativa para Carers

# 4

# Impactos de la derivación institucional

La decisión para que un familiar ingrese a cuidado institucional, incluyendo geriátricos, hostales, viviendas grupales y otros tipos de alojamiento asistido, por lo general surge de la necesidad. Muchos cuidadores a menudo piensan que nunca deberán tomar tal decisión; sin embargo, seguir cuidando para siempre en el hogar, a menudo no es posible. Usted podría estar exhausto, aislado y quizás hasta enfermo por el cuidado que brinda a lo largo del tiempo. Podría no recibir ayuda de otros miembros de la familia o de los servicios comunitarios. Usted puede haber dejado de lado sus propias necesidades físicas y mentales durante un tiempo prolongado. Es cuando se hace evidente que usted no puede hacerlo todo.

La decisión es difícil para cuidadores de cualquier edad y condición cultural. Ya fuera usted integrante de una pareja, hijo/a o padre/madre, podría experimentar una serie de emociones tales como culpa, temor, enojo o impotencia. Podría sentir que le ha "fallado" a la familia, y que las personas, incluyendo usted mismo, lo juzgarán negativamente. Podría preocuparle que las otras personas no le brinden a su familiar un cuidado de calidad. Todas estas emociones son completamente normales y muchos cuidadores las experimentan.

### ¿Cuáles son los aspectos positivos del cuidado institucional?

Mudarse a un centro institucional no debería convertirse en una experiencia negativa. Algunos de los aspectos positivos para su familiar podrían incluir:

- ✓ Aumento de la interacción social con personas de edad similar, y participación en actividades grupales. Esto ayuda a evitar la aislamiento y contribuye a la salud y al bienestar de la persona.
- ✓ La mejora en la salud y el bienestar, debido a la participación en programas y actividades que estimulan las actividades mentales, por ej. terapias musicales y artísticas, ejercicios, etc. Es más, el personal tiene conocimiento y experiencia en derivar las personas, con distintas circunstancias de salud, a las actividades apropiadas.
- ✓ Aumento del confort y la seguridad debido a que los centros institucionales están diseñados especialmente para adecuarse a necesidades especiales y cuentan con el equipamiento adecuado. El personal está por lo general capacitado para tratar con comportamientos cambiantes, y pueden ayudar y responder a las necesidades de su familiar. Es más, en el caso de una caída, alguien puede auxiliarla rápidamente.
- ✓ Mejor acceso a especialistas y otros servicios como terapeutas, dentistas, peluquería, belleza, etc.

Esto significa que, usted como cuidador, sabe que su familiar está recibiendo cuidado experto y supervisado 24 horas del día, 7 días a la semana. Significa que cuidan de la dieta, medicación, actividades y necesidades sociales. Usted puede despreocuparse de todas estas necesidades y pasar tiempo de calidad juntos. También podría tener la oportunidad de conocer y hablar con otros cuidadores.

### ¿Qué debo hacer para que esto funcione?

#### Planifique de antemano

Involucrar a la persona a cuidar en el proceso lo facilitará para ambos. Es más, las instalaciones institucionales por lo general tienen una lista de espera. Podría ser difícil si al cuidador y al destinatario del cuidado se les fuerza a tomar una decisión.

#### ✓ Planee una visita

Si tiene un centro en mente, póngase en contacto con el administrador o coordinador y concierte una cita para visitar. Allí podrán aclararle sus dudas. Podría querer hablar con el Comité

de Residentes o con otros familiares. Recuerde que es el hogar de los residentes. Antes de tomar una decisión, visite el lugar un par de veces.

- ✓ Algunos complejos institucionales están administrados por organizaciones étnicas comunitarias. La agrupación reúne residentes que comparten similares antecedentes culturales, lingüísticos o religiosos en un centro. Para averiguar sobre estos servicios, sírvase contactar al **Commonwealth Carelink (Vínculo de Cuidado Federal)** y al **Carer Respite Centre (Centro de Relevos para Cuidadores)** en el **1800 059 059**.

Si desea o necesita hablar con alguien sobre su decisión e inquietudes, llame a **Carers NSW** el **1800 242 636**, brindamos información especializada, apoyo emocional y terapia para cuidadores

### Lista de control para elegir una residencia institucional

#### ¿Cuál fue su primera impresión?

Buena  Regular  Mala

#### ¿Son las personas agradables y amigables?

Si  No

#### ¿Fueron recibidas positivamente sus preguntas?

Si  No

#### ¿Trata el personal con respeto a residentes y visitantes?

Si  No

#### ¿Tienen un buen programa de actividades?

Si  No

#### ¿Huele bien el lugar?

Si  No

#### ¿Es buena la iluminación y ventilación?

Si  No

#### ¿Hay otras personas con necesidades similares?

Si  No

#### ¿Hay algún miembro del personal que hable su idioma?

Si  No

#### ¿Tienen un estilo de cuidado culturalmente apropiado?

Si  No

#### ¿Ha recibido el personal capacitación multicultural?

Si  No

#### ¿Hay zonas al aire libre seguras e interesantes?

Si  No

#### ¿Hay lugares para la reunión de la familia?

Si  No

#### ¿Le dieron buena información escrita?

Si  No

#### ¿Tienen un comité de residentes o familiares?

Si  No

#### ¿Tienen instalaciones seguras dedicadas a casos de demencia?

Si  No

#### ¿Cómo impacta el proceso en mi familia?

Decidir por sí mismos

Cambiar el lugar de residencia es una experiencia estresante para cualquiera y toma tiempo acostumbrarse. Para algunos esto podría llevar semanas, y para otros meses o aún más.

#### ✓ Trate de no descorazonarse durante el período de acostumbramiento

El período de acostumbramiento es generalmente la mayor dificultad a superar. Durante este período, su familiar podría sentirse descontento y/o desorientado, especialmente si tiene demencia y necesita que le aseguren que las cosas irán mejorando.

#### ✓ Permita a su familiar poner en orden sus emociones

Usted podría sentirse responsable en evitarle dolor emocional a la persona. Es importante permitirle elaborar sus propias emociones para que pueda mantener su sentido de independencia y dignidad. Elaborar sus propios sentimientos es parte del proceso de habituación. No puede hacerlo por ellos.

#### ✓ Confirmele a su familiar su cariño y cuidado

Muchos cuidadores sienten culpa cuando su familiar les dice "quiero ir a casa". Si la decisión fue hecha debido a que usted ya no podía manejarse en casa, es improbable que pueda seguir cuidándole allí. Piense en las razones por las que su familiar entró en cuidado institucional y por qué debe todavía seguir allí. Cuando su familiar le diga que desea "ir a casa", responda a esta necesidad emocional en forma comprensiva, asegurándole que se le sigue queriendo y necesitando.