

Recursos

1. **Alzheimer's Association**

Esta organización provee una variedad de servicios gratuitos incluyendo: consulta familiar, actividades, grupos de apoyo, entrenamiento y pláticas para capacitación, y la oportunidad de obtener servicios con los expertos en la enfermedad de Alzheimer y otras demencias relacionadas. La organización provee una línea de apoyo las 24 horas del día, todos los días en donde usted puede hablar con un experto a cualquier hora.

Para la línea de apoyo las 24 horas, llame al: **(800) 272-3900**

Durante horas de trabajo, llame al: **(619) 678-8322**

Dirección: 5075 Shoreham Place #240, San Diego, CA 92122

Visite el sitio de web: <https://www.alz.org/sandiego>

Para una lista de entrenamiento visite: <https://www.alz.org/help-support/resources/care-training-resources>

2. **Alzheimer's San Diego**

Es una organización provee una variedad de servicios gratuitos incluyendo: consulta familiar, actividades, grupos de apoyo, entrenamiento y pláticas para capacitación, relevo para el cuidador, y la oportunidad de obtener servicios con los expertos en la enfermedad de Alzheimer y otras demencias relacionadas.

Llame al: **(858) 492-4400**

Dirección: 6632 Convoy Court, San Diego, CA 92111

Visite el sitio de web: <https://www.alzsd.org/>

3. **Southern Caregiver Resource Center (SDRC)**

Es una organización provee una variedad de servicios gratuitos para cuidadores. Los servicios incluyen: grupos de apoyo, consejería a corto plazo (6 sesiones gratuitas), consultas para temas de finanzas, y horas de relevo. El relevo es un servicio que ofrece cuidado temporal para su ser querido y ofrecerle un descanso (relevo) al cuidador. El servicio de relevo puede ser desde su casa y pueden asistir para brindarle compañía a su ser querido, ayuda con servicios no relacionados con servicios médicos como ayudar a vestir, y limpieza ligera y preparación de alimentos.

Llame al: **(858) 268-4432** <https://caregivercenter.org/>

Visite el sitio de web: <https://caregivercenter.org/>

4. **In Home Supportive Services (IHSS)**

Es un servicio que provee cuidado temporal para su ser querido y ofrecerle un descanso (relevo) al cuidador. El servicio le brinda compañía a su ser querido, ayuda para vestir,

bañar, limpieza ligera y ligera ayuda con la preparación de alimentos. Los servicios también pueden incluir asistencia con el manejo de medicamentos y estimulación social. Este programa solamente es ofrecido para aquellos que califican para Medi-Cal.

Llame al: **(800) 510-2020**

Visite el sitio de web: <http://www.cdss.ca.gov/In-Home-Supportive-Services> y
https://www.sandiegocounty.gov/hhsa/programs/ais/inhome_supportive_services/

5. **Jewish Family Services**

Es un servicio que provee varios servicios incluyendo un centro de adultos, administración de casos, actividades, transportación, ayuda para los cuidadores, y servicio de reparos ligeros gratuitos.

***No necesita identificarse como judío para acceder a los servicios

Llame al: **(858) 637-3210**

Dirección: 8788 Balboa Avenue, San Diego, CA 92123

Visite el sitio de web: <https://jfssd.org/>

6. **The Glenner Town Square**

Es un centro de día para adultos mayores especializado para individuos diagnosticados con la enfermedad de Alzheimer o alguna demencia relacionada. El centro le ofrece programas que promueven actividades social y mentalmente estimulantes, ejercicio y cuidado especializado. El centro también ofrece entrenamiento y pláticas para capacitación para los cuidadores, grupos de apoyo, y administración de casos. Para más información:

Llame al: **(800) 736-6674**

Visite: <https://glenner.org/services/adult-day-care/>

7. **Programas de Calidad de Vida y Grupos de Apoyo**

Los programas de calidad de vida son una intervención que es dirigida a las personas que están experimentando cambios en su memoria y habilidades de pensamiento, y que promueve actividades social y mentalmente estimulantes.

El grupo de apoyo, gratuito y en español, es ofrecido a personas que cuidan de un ser querido con la enfermedad de Alzheimer o alguna demencia relacionada. Para más

información acerca de los programas de calidad de vida y el grupo de apoyo:

Llame al: **(858) 822-4800**

Visite: <http://adrc.ucsd.edu/hispanic.html>

8. **Declaración de voluntad anticipada-Directivas anticipadas de cuestiones de salud y poder notarial**

Son documentos importantes que uno puede llenar a partir de cumplir los 18 años.

Una directiva medica anticipada permite informarles a sus médicos, trabajadores de su cuidado, y a sus familiares sobre los tipos de tratamiento médico que usted querría en caso de una enfermedad grave o accidente inesperado.

Un poder notarial financiero es un documento que le autoriza a otra persona la capacidad de administrar asuntos financieros en caso de que usted quede incapacitado(a).

MUY IMPORTANTE: Estos documentos son muy importantes y se deben redactar mientras que usted tenga la capacidad de tomar decisiones, ya que el nombrar a una persona de confianza para actuar en nombre y representación de usted, le da mucha autorización a esa persona sobre su atención médica y sus finanzas. Se recomienda escoger con cautela.

Llame al: **1-800-272-3900**

Visite los siguientes sitios de web para obtener más información acerca de directivas anticipadas y poder notarial:

<https://www.alz.org/media/Documents/legal-plans-alzheimers-spanish-ts.pdf>

<https://www.caregiver.org/directivas-anticipadas-de-atenci%C3%B3n-m%C3%A9dica-y-polst>

<https://www.aarp.org/espanol/recursos-para-el-cuidado/herramienta-preguntas-respuestas/info-2016/que-son-directivas-anticipadas.html>