

Consejo Senil del Condado de Chatham

Diseñado por los Comisionados del Condado de Chatham como un portal de entrada para los servicios de los ancianos a través del Condado de Chatham, nuestra misión es proveer programas y servicios para asistir a los ancianos en mantener una calidad de vida e independencia en el hogar. Nosotros trabajamos en conjunto con muchos proveedores del Condado de Chatham como así mismo adultos proveedores de cuidado independientes.

En adición al Programa Puentes para Cuidado y servicios basados en el hogar, nosotros operamos Western Chatham Senior Center en Siler City y Eastern Chatham Senior Center en Pittsboro. Los Centros ofrecen: Cuartos para ejercicios completamente equipados; una variedad de clases de ejercicios; alimentos al medio día; actividades de recreación y socialización; educación de manejo para el bienestar, nutrición, y enfermedades; servicios de apoyo para los ancianos y sus familias y los cuidadores.

Todos los servicios del Consejo Senil es una organización sin fines de lucro. Las donaciones de individuales y legados proveen aproximadamente un tercio de nuestro presupuesto anual. Por favor llegue a cualquiera de los Centros Seniles, visite nuestro sitio de internet al www.chathamciuncilonaging.org, o llame a os números de la siguiente lista.

Bridges to Care
Phyllis Reid, Manager
(919)542-4512

Kathy Burns, Assistant
(919)542-4512
~~~~~

**Chatham County Council on Aging**  
P. O. Box 715  
Pittsboro, NC 27312  
(919)542-4512

Angel Dennison, Executive Director  
(919)542-4512  
Sadie McLaurin, Deputy Director  
(919)542-4512

**Eastern Chatham Senior Center**  
365 Hwy 87 N  
Pittsboro, NC 27312  
(919) 542-4512

**Western Chatham Senior Center**  
112 Village Lake Road  
Siler City, NC 27344  
(919) 742-3975

Jeannie Ellington, Manager, Senior Center Operations  
(919)742-3975

*Puentes para Cuidado*



*Servicios Basados  
en el Hogar*

*Haga la llamada  
(919) 542-4512*



*Promoviendo Viviendo  
Independiente  
Desde 1974*

# Puentes para Cuidado

*Servicios de personas basados en el hogar haciendo brecha entre la habilidad para vivir independientemente y la necesidad de cuidado institucional.*

Las personas enfrentan muchos cambios conforme se hacen ancianos, y uno de los más profundos y difíciles de alcanzar es el cambio de vivir independientemente. Los ancianos luchando para hacer frente a las cosas básicas como es limpieza de la casa, compras, transportación, baño, buena nutrición o seguridad en el hogar pueden ser ayudados a través de Puentes para Cuidar. Los cuidadores, también, pueden ser ayudados. Aquí esta como:

## **Quedándose en Casa**

Los individuales necesitan una evaluación completa como primer paso en mantener una independencia. La evaluación identifica las áreas donde los servicios basados en el hogar puedan ser necesarios, incluyendo:

- Nutrición: alimentos enviados a la casa, alimentos congelados y suplementos nutricionales.
- Ayudante en el hogar.
- Prestamos de equipo de asistencia: todo desde bastones hasta sillas de ruedas y hasta bancas para la regadera.
- Reparaciones menores y modificaciones de seguridad en el hogar.
- Ambiente de salud en el hogar, incluyendo agua y seguridad relacionada al tiempo.
- Transportación.
- Programas específicos para estar en forma y de ejercicios.
- Envíos a proveedores de la salud
- Preguntas acerca de seguro medico.
- Preguntas acerca de medicaciones y la habilidad de mantener las dosis indicadas.

## **Apoyo de Cuidadores**

Dando cuidado a un miembro de la familia, o un amigo o vecino es un trabajo demandante, física, emocionalmente y mentalmente. Los cuidadores también pueden agotar los recursos financieros.

El Consejo Senil ofrece varios programas de cuidadores. Estos programas están disponibles no solo para los individuos que atienden a los ancianos pero también para los ancianos que cuidan de niños menores de 18 años de edad, incluyendo abuelos criando nietos, o cuidando a adultos incapacitados. Estos programas incluyen:

- Grupos de apoyo para los cuidadores.
- Información y envíos a recursos de apoyo adicional.
- Capacitación y educación a los cuidadores para ayudar con los asuntos del cuidado diario así mismo para hacer decisiones.
- Un descanso para los cuidadores para atender las necesidades de otros.

## **Transiciones y Regreso a Casa**

Después de una estadía en el hospital o durante la transición de una casa a otra, el número y el tipo de decisiones que deberán de hacerse puede ser abrumador. El Programa de Puentes para Cuidar puede ayudarle a identificar no solo las necesidades pero también los recursos para asistir en la transición.

Cuidado apropiado a sí mismo, cuidadores y servicios basados en el hogar pueden reducir significativamente las posibilidades de volver a ingresar al hospital. El personal de Puentes para Cuidado participa activamente con los planeadores y proveedores en todas las áreas para promover la calidad más alta de cuidado durante las transiciones.

## **Apoyo para la Diabetes**

La diabetes es una enfermedad seria. Ataques cardiacos y derrames cerebrales son las causas numero uno de muerte para las personas con diabetes, y es la causa que conlleva a insuficiencia renal y ceguera. La diabetes aumenta el riesgo de amputaciones, depresiones, daño en los nervios y enfermedad periodontal. Los individuos con sobrepeso e inactivos tienen un riesgo más alto de contraer la enfermedad.

La pre diabetes también es una condición seria, y los estudios muestran que el perder peso a través de actividad física y buena nutrición pueden reducir significativamente el riesgo de desarrollar diabetes.

El impacto diabetes en la salud puede aminorarse a través de ejercicio apropiado, buena nutrición y estilos de vida saludable. Nosotros animamos a todos a que sean evaluados para la diabetes y a participar en los programas de educación para la diabetes y programas de manejo ofrecidos por El Consejo Senil y otras agencias en el Condado de Chatham.

*(Source: National Institutes of Health Diabetes and Digestive Kidney Disease Fact Sheet :)*  
<http://diabetes.niddk.nih.gov/dm/pubs/statistics/index.htm#7>.