



Arizona Caregiver Coalition  
— Serving the Needs of Arizona Caregivers —

# GUÍA DE CUIDADOS DE RELEVO DE ARIZONA

Recursos para Cuidadores  
de Familia en Arizona



**\*Disponible gratis para el Público**  
*No para venta individual*

Contáctanos | 1-888-737-7494 | [info@azcaregiver.org](mailto:info@azcaregiver.org)



# Tabla de Contenidos

- 03** ¿Qué es el Relevo?
- 04** Preparándose para Emergencias
- 05** Tipos de Cuidado de Relevo
- 10** Pagando por el cuidado de Relevo
- 13** Preguntas que hacer para Instalaciones de relevo
- 14** Servicios y Recursos
- 15** Agradecimientos

## ¿Qué es el relevo?

¡Los cuidadores necesitan un descanso!. Relevo significa tomar un corto descanso de sus responsabilidades de cuidador. Es una ayuda para asegurar que tiene la libertad de hacer cosas que le mantendrán saludable y feliz mientras su familiar seguro y bien cuidado.

Encontrar Relevo requiere de un planeamiento avanzado: necesita encontrar el tipo de servicio correcto para usted, necesita encontrar un proveedor y completar los formularios necesarios antes que surga una emergencia. Tome tiempo de realizar llamadas y buscar en línea los recursos disponibles.

## ¿Cuál es el propósito de la guía de cuidados de relevo?

Esta guía esta diseñada para proveer información de como identificar y escoger el proveedor de cuidado de relevo que mejor funcione para usted. No es una lista exclusiva de cada una de las agencias u organizaciones que proveen cuidado en Arizona, ¡pero es un lugar en donde puede comenzar!

## ¿ Porqué prepararse es importante?

Arizona Caregiver Coalition ha creado un Plan de **Guía de Emergencia de Relevo** y un Póster removible de **Relevo de Emergencia**. La pandemia de Covid-19 nos enseñó la importancia de estar preparados: ¿qué sucede con su ser querido si usted, el cuidador, se enferma o se accidenta?. Quizás usted solo necesita salir de noche o dejar la ciudad por un par de días. Use nuestra guía que reúne toda la información que usted necesita para estar preparado y permitir que otro cuidador o profesional de la salud cuide a su ser querido.

Correo Electrónico: [info@azcaregiver.org](mailto:info@azcaregiver.org)

Teléfono: 888-737-7494

*\*Arizona Caregiver Coalition no aprueba o recomienda ninguna persona o agencia de cuidados.*

## Prepárese para emergencias

- ¿Usted ayuda a cuidar a un ser querido?
- ¿Ha pensado usted sobre lo que sucedería si tiene un mandado urgente, o se enferma y no puede cuidarlo?
- Si usted no está presente, ¿Le gustaría asegurar que su familiar estará bien cuidado y que todas sus necesidades básicas están siendo atendidas?

## Preguntas

1. ¿Puede llamar a alguien que pueda tomar su lugar rápidamente?
2. ¿Puede él o ella quedarse mientras usted no está?
3. ¿Tiene alguna relación con una agencia profesional que pueda ayudarlo?
4. ¿Tiene un listado de números de teléfonos y medicamentos importantes?

**Emergencias pueden sucedar en cualquier momento, incluyendo fin de semanas, días festivos y durante la noche. Encontrar ayuda rápida puede ser difícil.**

**¡Comience a planear ahora!**

## Guía de emergencia de relevo para cuidadores

- Asegurese de tener todos los documentos importantes listos y disponibles ANTES de que suceda una crisis.
- **Tenga esta guía de Relevo y el Plan de Relevo de Emergencia en su bolsa de cuidador. Coloque el póster de Emergencia removible en un lugar de fácil acceso como el refrigerador, detrás de la puerta principal o en algún mueble de su cocina.**
- La guía del Plan de Emergencia y el póster, son útiles para cualquier persona que venga a ofrecer relevo a su casa o también puede ser enviado con su ser querido en caso de emergencia.

# Tipos de cuidado de Relevos:



## Relevo en el Hogar

- Amigos, Familia, Vecinos, Miembros de su comunidad Religiosa
- Cuidador Profesional
- Agencias de Cuidado domiciliario No-Médicas

## Relevo fuera del hogar – durante el Día

- Centros de Salud diurno para Adultos (ADHC)
- Programa Diurno de Modelo-Social o Clubes de Día
- Cafés de la Memoria
- Servicios de Entrenamientos y Capacitación (Programas de día)
- Actividades de Relevos (niños y adultos jóvenes con una discapacidad mental o intelectual)



## Relevo Fuera del Hogar – durante la Noche y Residencial

- Hogares de Acogida para Adultos
- Hogares de Asistencia de Vida
- Hogares de Ancianos
- Instalaciones para pasar la noche





## Respiro en el hogar

- **Amigos, familiares, vecinos y miembros de su comunidad religiosa** pueden ser buenas opciones de apoyo. Tres cosas a tener en cuenta:
  - Que una persona conocida entre en su casa puede ser más reconfortante para usted y su ser querido que tener un extraño.
  - No tengas miedo de pedir ayuda. A menudo las personas están dispuestas pero es posible que no sepan lo que usted necesita.
  - Los amigos y vecinos pueden funcionar bien para una visita amistosa y una socialización. Es posible que no puedan ayudar con la movilidad o ir al baño.
- **Un cuidador privado** puede ser contratado para que vaya a su casa y cuide a su ser querido. Algunos trabajan para agencias, otros trabajan de forma independiente.
  - Estos cuidadores también se denominan trabajadores de atención directa (DCW) o profesionales de apoyo directo (DSP).
  - Pregunte a los trabajadores independientes sobre su capacitación y seguro: ¿pueden brindar atención personal/práctica? ¿Pueden dar medicamentos?
  - Es su responsabilidad, si contrata directamente a una persona, verificar y confirmar credenciales, referencias y antecedentes penales. Además, es importante garantizar que se cumplan todas las leyes laborales, como los impuestos sobre la nómina, la inmigración y el seguro de compensación laboral.
  - Algunas familias tienen un cuidador residente.
  - Búsqueda en línea: “Trabajador de atención directa de Arizona” o “Profesional de apoyo directo de Arizona”
- **Las agencias de atención domiciliaria no médica** cuentan con personal, se encargan de la capacitación y pueden ayudarlo a evaluar sus necesidades. Algunos pueden ofrecer servicios de enfermería especializada. Es posible que deba firmar un acuerdo y proporcionar información sobre su ser querido con anticipación.
  - Asegúrese de preguntar qué servicios brindan: ¿pueden brindar atención personal/práctica? ¿Pueden dar medicamentos?
  - **Arizona Caregiver Coalition** tiene una lista de proveedores ubicada aquí: <https://azcaregiver.org/service/caregiving-agencies/>
  - **Arizona In-Home Care Association** también puede ayudarlo a identificar agencias locales de atención domiciliaria no médica: <https://aznha.org/>
    - Llame al 602-283-3503
    - Envíe un correo electrónico a [Info@AZNHA.org](mailto:Info@AZNHA.org)
  - Búsqueda en línea: “Atención domiciliaria no médica en Arizona”



## Relevo fuera del hogar – durante el día

- **Centro de Salud de Día para Adultos (ADHC)** están licenciado por el Departamento de Servicios de Salud de Arizona. Están abiertos de Lunes a Viernes durante el día y cuentan con actividades en el mismo sitio. También cuentan con personal entrenado y pueden proveer asistencia con actividades terapéuticas, manejo de medicamentos y terapia de rehabilitación. La mayoría ofrece servicios a participantes con demencia leve, y algunos pueden aceptar demencia más avanzada o deterioro congitivo.
  - Usted necesitará transporte desde el centro de cuidado diurno hasta el hogar.
  - Un ADHC requerirá un formulario de solicitud y un examen médico, y usted podrá agendar una cita. Por lo general, la atención "sin cita previa" no es una opción.
  - *Una lista estatal está disponible en el sitio web de Arizona Caregiver Coalition: [azcaregiver.org/service/adult-day-health-centers-2](http://azcaregiver.org/service/adult-day-health-centers-2)*
  - Búsqueda en línea: “Cuidado Diurno para Adultos en Arizona”
- **Programa Diurno de Modelo-Social o Clubes de Día.** Estos son programas diurnos con actividades y supervisión, pero por lo general no hay un equipo de salud. Estos programas no están licenciado y son más como un Centro para personas mayores, pero con personal y voluntarios que ayudan con las actividades.
  - Usted necesitará transporte y una aplicación.
  - Un alista estatal está disponible en el sitio web de Arizona Caregiver Coalition: [azcaregiver.org/service/adult-day-health-centers-2](http://azcaregiver.org/service/adult-day-health-centers-2)
- **Cafés de la Memoria** son eventos en donde personal y voluntarios ofrecen actividades para personas con demencia y sus cuidadores. A veces los cuidadores van a otra sala para tener sus propias actividades. Estos eventos pueden durar 1 ó 2 horas y generalmente son gratis. Muchas ciudades de Arizona son “Amigables con la Demencia” y organizan cafés de la memoria en Centros para Adultos o Bibliotecas
  - <https://www.memorycafedirectory.com/memory-cafes-in-arizona/>



## Relevo fuera del hogar – durante el día

- **Servicios de tratamiento y capacitación durante el día (programas diurnos)** son para personas con discapacidades intelectuales o del desarrollo. Proporcionan capacitación, supervisión y actividades para el desarrollo de habilidades. Este servicio se ofrece principalmente en un entorno comunitario, para aprender y socializar. Los programas diurnos están disponibles a través de la División de Discapacidades del Desarrollo de Arizona (DDD) o los recursos comunitarios locales.
  - Búsqueda en Línea: “Programa diurno de Discapacidad del Desarrollo”
  - División de Discapacidad del Desarrollo (DDD) Servicio al Consumidor  
<https://des.az.gov/ddd/>
    - [Correo Electrónico DDDCustomerServiceCenter@azdes.gov](mailto:DDDCustomerServiceCenter@azdes.gov)
    - Llame gratis (844) 770-9500 opción 1
- **Actividades de Relevo para familias con un niño o adulto joven con una discapacidad intelectual o del desarrollo.** Pueden haber eventos o programas especiales con un horario regular, ofrecidos a través de organizaciones sin fin de lucro o grupos religiosos. A menudo, estos eventos son gratuitos y ofrecen actividades para la persona con discapacidad. Los padres/miembros de la familia pueden quedarse o, en ocasiones, pueden irse y regresar más tarde.
  - **Care 4 the Caregivers:** Proporciona programas, servicios, educación y apoyo comunitario a los cuidadores de niños con discapacidades.
    - <https://care4thecaregivers.org/>
    - (602) 320-6556
  - **Raising Special Kids:** Ayuda a mejorar la vida de los niños con discapacidades desde el nacimiento hasta los 26 años al brindar capacitación, apoyo, información y asistencia a las familias.
    - <https://raisingspecialkids.org/>
    - 602-242-4366
  - **Duet:** Recursos y Servicios para abuelos criando a sus nietos.
    - [www.duetaz.org](http://www.duetaz.org)
    - (602)274-5022





## Relevo fuera del hogar– durante la noche y residencial

- **Las instalaciones residenciales** son lugares donde puede llevar a su ser querido para que pase la noche. Algunos hogares de acogida para adultos y hogares de vida asistida pueden acoger a alguien, si hay una cama disponible. Lleva tiempo completar la solicitud y proporcionar información médica; tendrá que planificar con anticipación.
  - **Vivienda asistida**, un lugar para comenzar es la Federación de Vida Asistida de Arizona (ALFA)
    - <https://azalfa.org/consumer-guide/>
    - (602) 322-0100
  - **Ryan House:** Cuidado de relevo de nivel de enfermería durante la noche para niños de 17 años o menos que califican para cuidados paliativos. Tenga en cuenta que esta instalación a menudo tiene una lista de espera prolongada y toma tiempo para establecer relaciones con el paciente y el proveedor.
    - <https://ryanhouse.org>
    - (602) 530-6920
  - Búsqueda en Línea: “Hogar de acogida para adultos de Arizona” o “vivienda asistida de Arizona”

- **Los Hogares de Ancianos** son lugares donde su ser querido puede recibir atención médica y física las 24 horas del día. La entrada dependerá de la disponibilidad de camas.
  - Búsqueda en Línea: “*Hogares de Ancianos en Arizona*”
  - Un lugar para comenzar es la Asociación de Atención Médica de Arizona (AHCA)
    - <https://www.azhca.org/facility-finder/>
    - (602) 265-5331

# Pagando por cuidado de Relevo:

Aunque la mayoría de las familias pagan de forma privada por el relevo, los proveedores y los servicios de cuidado pueden ser costosos. El apoyo financiero está disponible. Puede encontrar una explicación detallada de cada tipo de pago a continuación en las páginas 11 y 12 de esta guía:



## Aseguranza

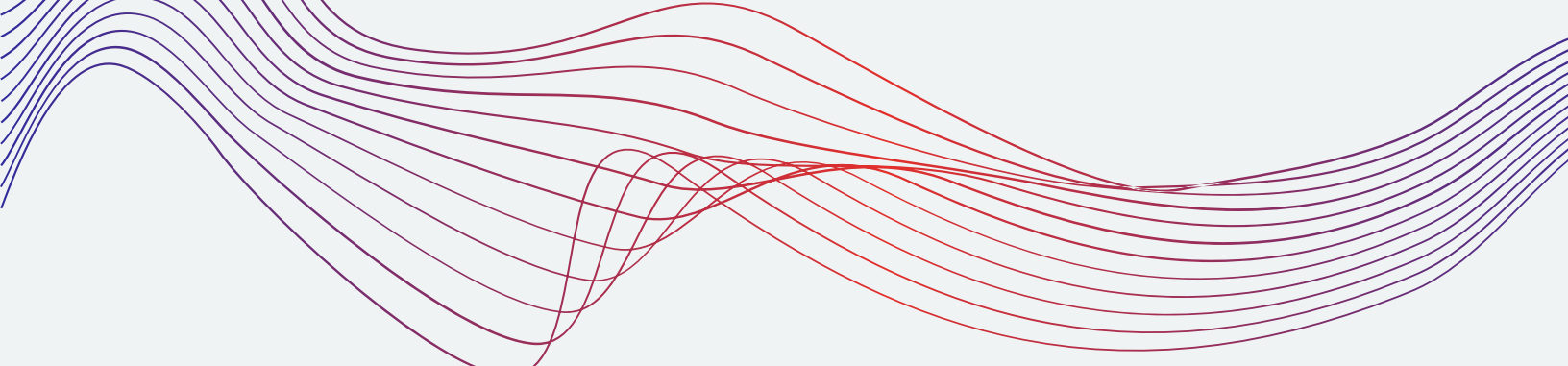
**Medicaid: Servicio de Cuidado de Largo-Término de Arizona (ALTCS)**

**Servicios de Asuntos para Veteranos (VA)**

**Agencia del Área de Envejecimiento (AAA)**

**Arizona Caregiver Coalition**

**Division de Discapacidad del Desarrollo (DDD)**



- **Aseguranza puede cubrir algunos o todos los costos.**

- **El seguro de cuidado a largo plazo** generalmente cubre el cuidado en el hogar y también el relevo para el cuidador. Llame al número de servicio al cliente que se encuentra en el reverso de la tarjeta de su seguro para obtener información sobre lo que cubrirá su(s) plan(es).
- **Medicare** no paga por relevo excepto en relación con el hospicio
- **El seguro de salud** normalmente no paga por el relevo. Algunos planes pueden tener un beneficio de relevo; verifique el plan de la persona que está cuidando.

- **Medicaid: Sistema de Atención a Largo Plazo de Arizona (ALTCS).** Este programa es para personas con una gran necesidad de atención médica. La persona elegible debe tener un ingreso bajo ( \$ 2,500 por persona por mes, verifique esta cantidad) y ahorros bajos (límite de \$ 2000). Los solicitantes deben ser mayores de 65 años, ciegos, tener una discapacidad o enfermedad renal. Los miembros de ALTCS pueden recibir un relevo para que sus cuidadores familiares puedan descansar. ALTCS también tiene un programa que permite que los cuidadores familiares sean proveedores pagados para el cuidado personal.

- <https://www.azahcccs.gov/members/ALTCSlocations.html> y para aplicaciones
- <https://www.azahcccs.gov/Members/GetCovered/apply.html>
- Teléfono: 1-888-621-6880

- **Servicios de Asuntos de Veteranos (VA).** Los servicios de cuidado de relevo tanto en el hogar como en un Centro diurno están disponibles para los veteranos elegibles. Obtenga más información en:

- **Be Connected Arizona** al <https://beconnectedaz.org> Teléfono: 866-429-8387
- **Programa de Apoyo VA:** <https://www.caregiver.va.gov/> Teléfono: 1-855-260-3274

- **Agencia de Area sobre el Envejecimiento (AAA).** Estas agencias atienden a adultos mayores de 65 años, personas de 18 a 55 años con una discapacidad y sus cuidadores. Los programas incluyen administración de casos, comidas, atención domiciliaria y descanso para los cuidadores familiares. El relevo puede ser a través de un centro diurno para adultos, una agencia de atención domiciliaria o para algunas agencias, un amigo o vecino. Se debe realizar una evaluación para determinar la elegibilidad. Consulte <https://des.az.gov/services/older-adults/area-agency-on-aging-locations> para obtener una lista de las agencias del área sobre el envejecimiento y vea los números de teléfono a continuación:
  - **Agencia de Area sobre el envejecimiento, Región Uno,** sirve en el Condado de Maricopa 602-264-4357
  - **Consejo de Pima sobre el envejecimiento,** sirve el Condado de Pima 520-790-7262
  - **Consejo de Gobierno del Norte de Arizona (NACOG)** 877-521-3500 sirve a los Condados de Apache, Coconino, Navajo, y Yavapai
  - **Consejo de Gobierno del Oeste de Arizona (WACOG)** 800-782-1886 sirve a los Condados de La Paz, Mohave y Yuma
  - **Consejo Pinal-Gila para la Tercera Edad (PGCSC)** sirve a los Condados Pinal y Gila 800-293-9393
  - **Organización de Gobiernos del Sureste de Arizona (SEAGO)** 520-432-2528 sirve a los Condados de Cochise, Graham, Greenlee y Santa Cruz
  - **La Nación Navajo** 928-871-6868 sirve a los miembros de la Nación Navajo en tierra de la Nación
  - **Consejo Intertribal de Arizona** sirve a 21 Comunidades tribales de Arizona 602-258-4822

- **Arizona Caregiver Coalition.** Esta organización sin fines de lucro ofrece pequeñas subvenciones para cuidadores familiares que no son elegibles para ningún otro programa de cuidado de relevo. Estos pueden incluir ALTCS, Agencia de Area sobre el Envejecimiento o los servicios de VA. Puede solicitar un reembolso de \$1200 por cualquier tipo de relevo que organice. Está dirigido al consumidor, lo que significa que puede elegir si usa una agencia, un programa diurno o si desea pagarle a un amigo o vecino.
  - Para los cuidadores del condado de Maricopa o los cuidadores de veteranos, es posible que tengamos opciones adicionales disponibles.
  - Visite [azcaregiver.org/services/respite](http://azcaregiver.org/services/respite) y complete una aplicación en línea.
  - Teléfono: 888-737-7494

- **División de Discapacidades del Desarrollo (DDD).** DDD brinda apoyo y servicios a personas diagnosticadas con una de las siguientes discapacidades del desarrollo: autismo, parálisis cerebral, epilepsia, discapacidad intelectual/del desarrollo, síndrome de down o personas menores de 6 años en riesgo de tener una discapacidad del desarrollo.
  - <https://des.az.gov/services/disabilities/developmental-disabilities>
  - Teléfono: 1-844-770-9500 opción 1
  - TTY/TDD 711

## Preguntas que hacer para Instalaciones de relevo



**Al explorar los centros de cuidado de relevo, es importante encontrar un centro que satisfaga las necesidades de usted, del cuidador, y del ser querido que está recibiendo atención. Asegúrese de preguntar las siguientes preguntas:**

- ¿Qué tipo de servicios de atención proporciona?
- ¿Cuáles son los requisitos que se deben cumplir para solicitar los servicios?
- ¿Cuál es el número mínimo y máximo de días disponibles para el cuidado de relevo?
- ¿Qué actividades diarias ofrecen?
- ¿Qué nivel de atención ofrece?
- ¿Esta instalación tiene edificios/salas específicas para el relevo? ¿El nivel de atención difiere según la ubicación?
- ¿Dónde recibirá mi ser querido los servicios de relevo?
- ¿Cuál es el costo de los servicios?
- ¿Dónde puedo encontrar una copia de los informes de incidentes anteriores?
- ¿Puedo ver una verificación de licencia para esta instalación?
- ¿Cuál es su proporción de personal por residente?
- ¿Cuáles son sus políticas y procedimientos en caso de emergencias médicas?
- ¿Cuál es su política para los visitantes?
- ¿Qué tipo de capacitación reciben los miembros del personal aquí?



## Servicios y Recursos para Cuidadores de Familia

### Agencia del Área sobre el Envejecimiento

Para ver todas las ubicaciones de la Agencia del Área sobre el Envejecimiento, visite:  
<https://des.az.gov/services/older-adults/area-agency-on-aging-locations>

### Arizona Caregiver Coalition:

Programas de Relevos:

- Vales de Relevos:
  - Opción 1: \$599 una vez por año calendario dividido en dos pagos. El primer pago es de \$300 y el segundo pago es de \$299 para ayudar a pagar a un proveedor de servicios de relevos para que venga a cuidar a su ser querido.
  - Opción 2: \$1200 una vez por año calendario, dividido en pagos trimestrales de \$300. Se requiere un w9 completo. Visite nuestro sitio web para obtener más información.

Dirigido al Consumidor

- Programa de Relevos en Centro de Salud Diurno:
  - 96 horas para que su ser querido asista a un Centro de Salud Diurno.
  - Por favor Visite:  
<https://azcaregiver.org/service/respite-home-care/>  
to find more details on these programs
- Programa de Reembolso para Cuidadores de Familia:
  - Puede ser elegible para un reembolso de hasta \$1000 si necesita hacer modificaciones en el hogar (ducha, barra de apoyo, una cama especial, etc.) o si necesita comprar dispositivos de asistencia. Ver Programa de Reembolso para Cuidadores Familiares de Arizona Caregiver Coalition ([azcaregiver.org](http://azcaregiver.org))

### General Resources:

Arizona 211, el cual puede ser encontrado aquí  
<https://211arizona.org/>

### Servicios de atención a largo plazo de Arizona (ALTCS):

Visite su sitio web para aprender más sobre elegibilidad y aplicar:  
<https://www.azahcccs.gov/Members/GetCoveredCategories/nursinghome.html>  
Si la persona que necesita cuidado tiene una discapacidad física o intelectual, le sugerimos que contacte la División de Discapacidad del Desarrollo (DDD) al 844- 770-9500. Si su ser querido es elegible para DDD, ellos le podrán conectar con ALTCS.

### Cafés de la Memoria

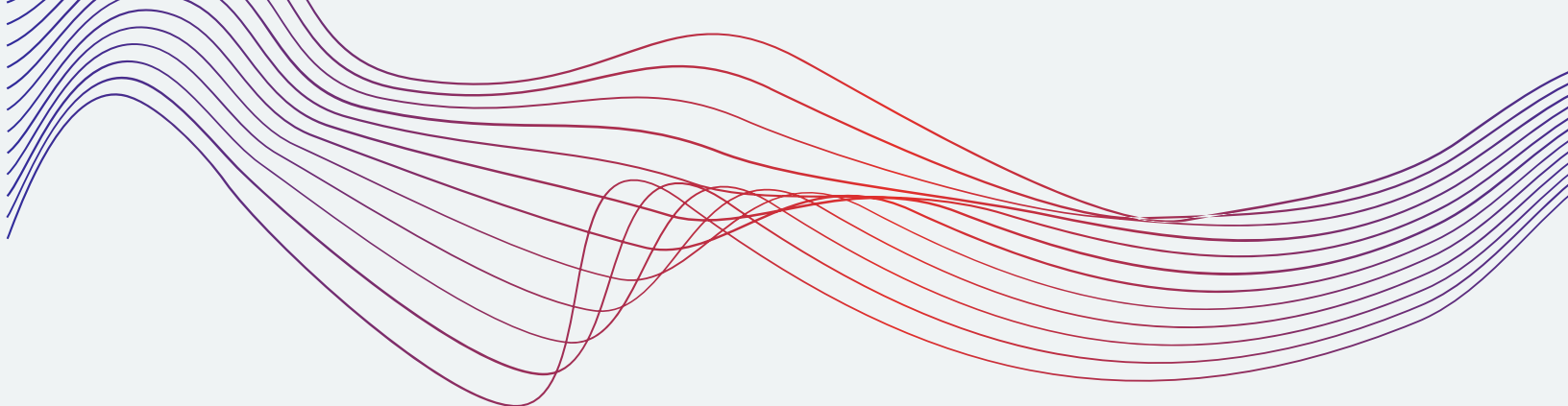
Si la persona que necesita cuidado tiene problemas de memoria, hay Cafés de la Memoria en Tempe y Surprise para cuidadores y su ser querido. Por favor Visite:  
<https://www.tempe.gov/government/human-services/family-community-support/senior-services/dementia-friendly-tempe/memory-cafe>

### AARP:

AARP tiene el folleto "Prepare to Care" con consejos útiles:  
<https://www.aarp.org/caregiving/prepare-to-care-planning-guide/> Examine por ejemplo planificación financiera, vivienda y más.

### Asociación de Cuidados en el Hogar

Asociación de Cuidados en el Hogar de Arizona - Es una asociación comercial para agencias de atención domiciliar. Aquí puede buscar agencias profesionales si está pensando en pagar por un cuidador: : <https://aznha.org/places/>



## Agradecimientos:

Arizona Caregiver Coalition quisiera agradecer a los cuidadores Brandi Coon, Tom Workman y Mark Garrity por sus comentarios y participación en este proyecto. Un reconocimiento adicional va para Fran Eastwood, Jessica Winski, Nataly Aros y Heather Noblitt por su dedicación y experiencia para ayudar a hacer realidad este proyecto. Un agradecimiento especial a Jutta Ulrich, y a todos los miembros de la junta de Arizona Caregiver Coalition por su consulta y apoyo. Además, gracias a Kathrine Steele-Watson y la Dra. Nelly Clotter-Woods que brindaron orientación durante este proceso.

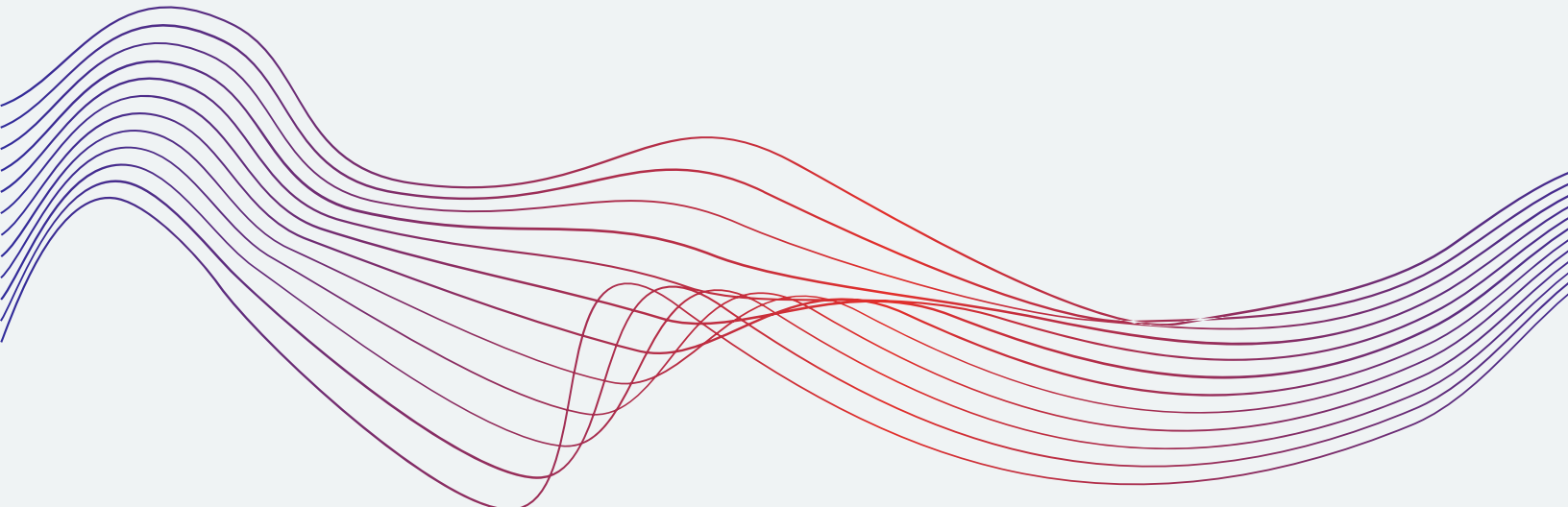
© 2023 Derechos Reservados



### **Cuidado de Relevó en Arizona**

Estos recursos fueron creados por Arizona Caregiver Coalition con la asistencia de la Agencia del Área de Envejecimiento. Si usted tiene preguntas o comentarios, por favor contacte [info@azcaregiver.org](mailto:info@azcaregiver.org).

Agosto 2023



**En colaboración con:**



© 2023 Derechos Reservados



**Cuidado de Relevo en Arizona**

Estos recursos fueron creados por Arizona Caregiver Coalition con asistencia de la Agencia del Area de Envejecimiento. Si usted tiene alguna pregunta o comentario, por favor contáctese [info@azcaregiver.org](mailto:info@azcaregiver.org).

Agosto 2023