

GUÍA DE SERVICIOS



CONTENIDOS

3	Mensaje para cuidadores	12	Tiempo para ti
4	Sobre nosotros	13	Cursos para cuidadores
5	¿Soy cuidador?	14	Estate preparado
6	Cuidadores adultos y padres cuidadores	15	La tarjeta Max Card
7	¿Qué tipo de apoyo puedo recibir?	16	Información
8	Evaluaciones de cuidador	17	Eventos Voices
9	Carnés de cuidadores	18	Revista Care Matters
10	Grupos de cuidadores	19	Prestaciones
11	Pequeñas escapadas	20-21	Experiencias de cuidadores
		22-23	Contactos útiles

MENSAJE PARA CUIDADORES



Como cuidador, puede que a diario debas afrontar nuevos retos, pero no tienes por qué hacerlo solo. Carers Oxfordshire te apoya a ti y a otras personas especiales de nuestra sociedad para que no os sintáis tan solos y podáis lidiar mejor con ciertas situaciones. Ayudamos proporcionando apoyo especializado de gente que realmente se preocupa por los cuidadores.

Estamos aquí para apoyarte porque a pesar de que lo que haces es increíble, puede que nunca recibas palabras de agradecimiento o una confirmación de que lo estás haciendo bien. Queremos que sepas que estás realizando un gran y muy necesario trabajo y que a nosotros no nos pasa desapercibido.



**Si alguien confía en ti,
tú puedes confiar en nosotros**

SOBRE NOSOTROS

Proporcionamos apoyo e información a cuidadores no remunerados. Si tienes 18 años o más y cuidas a alguien que vive en Oxfordshire, podemos ayudarte.

Carers Oxfordshire es una colaboración entre las asociaciones benéficas Action for Carers Oxfordshire y Rethink Mental Illness. Dependemos del departamento de Sanidad y Servicios Sociales del condado de Oxfordshire y trabajamos codo a codo con ellos para proporcionar apoyo. Nuestro equipo vive en Oxfordshire y conoce de primera mano la zona en la que vives. Muchos de nuestros empleados han sido cuidadores no remunerados, por lo que entendemos los altibajos que van ligados a los cuidados.

Sabemos que ser cuidador puede ser estresante a la par que tremendamente satisfactorio y gratificante.



¿SOY CUIDADOR?

Eres cuidador no remunerado si hay alguien que depende de ti para estar sano y salvo y no recibes un sueldo por los cuidados que ofreces.

No importa la edad de la persona a la que cuidas y no tienes por qué vivir con ella. El motivo por el que esta persona necesita ayuda puede ser una discapacidad, enfermedad mental o física, adicción u otras necesidades adicionales. No es necesario que tengan un diagnóstico formal.

Cualquiera a cualquier edad puede ser un cuidador. Nosotros les proporcionamos apoyo a aquellos que tienen 18 años o más.





CUIDADORES ADULTOS

Los cuidadores adultos son aquellos que tienen 18 años o más y ofrecen cuidados no remunerados a alguien que tiene 18 años o más. La persona a la que cuidas puede ser un familiar, amigo o vecino.

PADRES CUIDADORES

Todos los padres cuidan de sus hijos, pero algunos niños necesitan apoyo adicional por sus necesidades. Si le proporcionas a tu hijo un apoyo que otro niño de la misma edad no suele necesitar, eres un padre cuidador.

¿QUÉ TIPO DE APOYO PUEDO RECIBIR?

Ofrecemos servicios personalizados porque entendemos que no hay dos situaciones en las que se requieran los mismos cuidados. A lo largo de las siguientes páginas descubrirás nuestros servicios más populares.

- Evaluaciones de cuidador
- Carnés de cuidadores
- Grupos de cuidadores
- Pequeñas escapadas
- Tiempo para ti
- Cursos para cuidadores
- Estate preparado
- La tarjeta Max Card



EVALUACIONES DE CUIDADOR

Queremos ayudarte en lo que necesites tanto como sea posible. Para muchos cuidadores, la mejor forma de ayudarlos es proporcionándoles evaluaciones de cuidador. Se trata de una forma de descubrir qué ayuda puede que necesites, no una evaluación de tus capacidades como cuidador.



- Es una oportunidad para hablar de cómo cuidar a alguien afecta a tu vida y ver cómo puedes hacer esas cosas que son importantes para ti. Puedes cumplimentar la evaluación a través de Internet o ponerte en contacto con nosotros para que te ayudemos.
- Puedes cumplimentarla tanto si acabas de empezar a ser cuidador como si tienes muchos años de experiencia. Las evaluaciones se hacen de forma anual o antes en caso de que tu situación haya cambiado.

OBTÉN MÁS INFORMACIÓN

[www.carersoxfordshire.org.uk/
carer-assessments](http://www.carersoxfordshire.org.uk/carer-assessments)





CARNÉS DE CUIDADORES

Expedimos carnés de cuidadores para demostrar que eres un cuidador no remunerado. Puede ser de gran ayuda si la persona a la que cuidas está en el hospital o si la acompañas a algún sitio donde necesites demostrar que eres su cuidador, como por ejemplo, en la consulta del médico de cabecera.

A la hora de solicitar el carné, tendrás que proporcionar ciertos datos básicos y una foto. Tras eso, te enviaremos el carné.



OBTÉN MÁS INFORMACIÓN

[www.carersoxfordshire.org.uk/
carer-id](http://www.carersoxfordshire.org.uk/carer-id)

GRUPOS DE CUIDADORES

Hablar con otros cuidadores puede ser muy reconfortante. Ya sea para pedirles consejo o para hablar de cómo te sientes.

Hay muchos grupos de cuidadores no remunerados en Oxfordshire. Algunos como el nuestro son para cuidadores en general, mientras que otros se centran en cuidadores de personas con condiciones específicas como demencia, autismo, trastornos mentales o adicciones. También hay grupos para comunidades específicas, como veteranos de guerra.

ENCUENTRA UN GRUPO

Cuidadores adultos:

<https://livewell.oxfordshire.gov.uk>

Padres cuidadores:

<https://fisd.oxfordshire.gov.uk>

www.carersoxfordshire.org.uk/carer-support-groups



PEQUEÑAS ESCAPADAS

Descansar es importante, pero puede ser complicado dependiendo de tu situación. Si hacer una pequeña escapada es lo que necesitas, nosotros te ayudamos. Tenemos a tu disposición una serie de opciones.

Nuestra escapada más solicitada es la que ofrecemos con nuestro socio Carefree, una organización benéfica que transforma alojamientos vacíos en escapadas para cuidadores no remunerados.

Esta oferta está diseñada para darte un descanso de tus responsabilidades de cuidado. Elige una o dos noches de alojamiento de vacaciones gratuito de entre una gran variedad de sitios en todo el Reino Unido. Para poder optar a estas escapadas, tienes que tener al menos 18 años.

OBTÉN MÁS INFORMACIÓN

[www.carersoxfordshire.org.uk/
short-breaks](http://www.carersoxfordshire.org.uk/short-breaks)





TIEMPO PARA TI

Cuidar significa algo diferente para cada cuidador, pero sí hay un factor común: no puedes continuar sin tomar un descanso. La necesidad constante de cuidado puede desembocar en cansancio extremo, por lo que es importante reconocer cuándo necesitas tiempo para ti.

Ofrecemos una serie de alternativas para que los cuidadores no remunerados puedan disfrutar de tiempo para sí mismos, lo que depende de las circunstancias de cada uno. Hay muchas opciones que se pueden valorar.

OBTÉN MÁS INFORMACIÓN

**[www.carersoxfordshire.org.uk/
time-for-you](http://www.carersoxfordshire.org.uk/time-for-you)**



CURSOS PARA CUIDADORES



La condecorada serie de talleres gratuitos Carers Journey ha sido creada para cuidadores en colaboración con Carers Oxfordshire y Abingdon & Witney College. Ha sido diseñada para ayudar a mejorar tu bienestar y ganar confianza en lo referente al cuidado de alguien en casa.

Los talleres se centran en los desafíos prácticos y emocionales de los cuidados e incluyen sesiones centradas en el aprendizaje de habilidades prácticas, la relajación y la creatividad. La mayor parte de nuestros talleres se realizan a través de Internet.

También colaboramos con los cursos a tiempo parcial y de tarde de Abingdon and Witney College. Ambas opciones están disponibles para cuidadores de 19 años o más que cuiden a un habitante de Oxfordshire.

OBTÉN MÁS INFORMACIÓN

**[www.carersoxfordshire.org.uk/
courses-for-carers](http://www.carersoxfordshire.org.uk/courses-for-carers)**

**2020/21
GANADORES
DEL PREMIO
BEACON**





**CÓMO TE PUEDES
PREPARAR DE ANTEMANO**

**OBTÉN MÁS
INFORMACIÓN**

ESTATE PREPARADO

Estate preparado para cualquier situación que te pueda impedir seguir cuidando, como un ingreso hospitalario inesperado.

¿Has pensado qué le ocurriría a la persona a la que cuidas si no pudieses estar ahí? Cuando se presentan imprevistos, nuestras vidas suelen detenerse mientras lidiamos con ellos. Es importante que la persona a la que cuidas esté atendida en estas circunstancias.

Por eso te recomendamos que te prepares de antemano haciendo una planificación que te ayude a ti y a la persona a la que cuidas. En nuestra página web encontrarás una útil plantilla, así como demás información y guías sobre cómo prepararte.

www.carersoxfordshire.org.uk/be-prepared

LA TARJETA MAX CARD

Max Card es una tarjeta de descuento para niños que tienen necesidades educativas especiales o padecen discapacidades (SEND, por sus siglas en inglés) que viven en Oxfordshire. Surge de una colaboración entre Carers Oxfordshire y el Departamento de infancia, educación y familias del condado de Oxfordshire.

Las familias pueden utilizarla en establecimientos de todo el Reino Unido para entrar de forma gratuita o con descuento. El descuento varía dependiendo del establecimiento. Por ejemplo, algunos dan acceso gratuito a cuidadores, mientras que otros ofrecen una entrada gratis a un niño por cada adulto que pague. Para consultar la lista de establecimientos participantes y obtener más información sobre sus descuentos, visita:

www.mymaxcard.co.uk

**OBTÉN MÁS INFORMACIÓN
PARA SOLICITAR LA TARJETA MAX CARD, VISITA:
www.mymaxcard.co.uk**



INFORMACIÓN

Contar con la información adecuada en el momento adecuado puede suponer una gran diferencia para los cuidadores y las personas a las que atienden. Hacemos más fácil tu vida como cuidador proporcionándote asesoramiento para que puedas desenvolverte en este sistema que puede llegar a ser bastante complicado.

Nuestros recursos están diseñados para asesorarte en lo que necesitas de forma clara y sencilla. Con un bagaje de conocimientos y confianza en nosotros mismos, no hay nada que no podamos afrontar juntos.

- **Eventos Voices**
- **Revista Care Matters**
- **Prestaciones**



EVENTOS VOICES

Los eventos Voices les permiten a los cuidadores compartir sus experiencias sobre los cuidados y el servicio local que ofrecen y proporcionarles críticas constructivas a aquellas personas cuya influencia les permite hacer algo para mejorar las cosas.



**PUEDES CONSULTAR LOS PRÓXIMOS
EVENTOS EN NUESTRA PÁGINA WEB**
www.carersoxfordshire.org.uk/events



REVISTA CARE MATTERS

Care Matters es la revista de Carers Oxfordshire. Incluye noticias, información y consejos para cuidadores. Cada número se centra en un tema diferente. Los ya publicados tratan las realidades del costo de la vida y el bienestar.



NOTICIAS Y
CONSEJOS
PARA
CUIDADORES



OBTÉN MÁS INFORMACIÓN

www.carersoxfordshire.org.uk/care-matters-magazine

PRESTACIONES

Con el aumento del costo de vida, es más importante que nunca conocer bien las ayudas económicas que existen. Hay muchas prestaciones y ayudas en pago único que se pueden solicitar. La lista está constantemente cambiando, lo que puede resultar confuso a la hora de informarse sobre a cuáles tenemos derecho. Hemos elaborado y subido a nuestra web una lista actualizada que puede serte de ayuda.

Tenemos un folleto sobre ayudas en nuestra web (si nos llamas, podemos enviártelo) con información sobre programas de cálculo de prestaciones y una lista de agencias de asesoramiento.

OBTÉN MÁS INFORMACIÓN

www.carersoxfordshire.org.uk/benefits o llama al 01235 424715



EXPERIENCIAS DE CUIDADORES

LES HEMOS PEDIDO A OTROS CUIDADORES QUE NOS CUENTEN SU EXPERIENCIA CON NUESTRO SERVICIO DE APOYO.

«La persona que me ayudó, que conocía a la perfección mi situación y los problemas a los que les tenía que hacer frente, me ofreció información y apoyo de forma personalizada».

«Antes de que me ayudasen, vivía con estrés, sentía una gran soledad y creía que a nadie le importaba. Ahora estoy mucho mejor».

«No tenía ni idea de todos los recursos que estaban a mi disposición como persona que cuida a otra. Siento un gran alivio al saber que hay una salida para intentar recuperar mi vida».

«Siento que tanto yo como la persona a la que cuido importamos».





94%

opina que les hemos ayudado a tener acceso a la información y asesoramiento que necesitaban.

95%

dijo que les habíamos ayudado a mejorar o conservar buenas relaciones sociales.

99%

sintió que habíamos entendido su situación y necesidades individuales.

94%

mejoraron la confianza en sí mismos para lidiar con su situación particular.

CONTACTOS ÚTILES



RETHINK MENTAL ILLNESS (SALUD MENTAL)

01865 904499
www.rethink.org

AGE UK OXFORDSHIRE (PARA PERSONAS MAYORES)

0345 450 1276
www.ageuk.org.uk/oxfordshire

CARERS UK (CUIDADORES)
0808 808 7777
www.carersuk.org

ASISTENCIA SOCIAL A NIÑOS Y ADULTOS
0345 050 7666
www.oxfordshire.gov.uk

TRABAJADOR SOCIAL DE OFICIO DE GUARDIA
0800 833 408
www.oxfordshire.gov.uk

**SERVICIO DE INFORMACIÓN A
LAS FAMILIAS DE OXFORDSHIRE**
01865 323332
www.oxfordshire.gov.uk

**DEMENCIA OXFORDSHIRE
(PERSONAS CON DEMENCIA)**
01865 410210
www.dementiaoxfordshire.org.uk

**OXFORDSHIRE MIND
(SALUD MENTAL)**
01865 247788
www.oxfordshiremind.org.uk

**OXFORDSHIRE FAMILY SUPPORT NETWORK
(AYUDA A FAMILIAS)**
07821 987 080
www.oxfsn.org.uk

**BETTER HOUSING BETTER HEALTH
(POBREZA ENERGÉTICA)**
0800 107 0044
www.bhbh.org.uk

**DIRECTORIO LIVE WELL DEL CONDADO DE
OXFORDSHIRE (AYUDA EN GENERAL)**
livewell.oxfordshire.gov.uk

SAMARITANS (AYUDA EN GENERAL)
116 123
www.samaritans.org

**TALKING SPACE (TERAPIA DE
CONVERSACION)**
01865 901 222
[www.oxfordhealth.nhs.uk/
talkingspaceplus](http://www.oxfordhealth.nhs.uk/talkingspaceplus)

**PRÉSTAMO A CORTO PLAZO PARA LA AYUDA A
LA MOVILIDAD DE LA CRUZ ROJA BRITÁNICA**
01235 552664
redcross.org.uk

SERVICIO DE BIBLIOTECA EN CASA
01865 810259
www.oxfordshire.gov.uk

**ASESORAMIENTO (FINANCIERO)
ESPECIALIZADO DEL CONDADO DE
OXFORDSHIRE**
01865 410660

TURN 2 US (ASESORAMIENTO FINANCIERO)
0808 802 2000
www.turn2us.org.uk

**MONEY HELPER
(ASESORAMIENTO FINANCIERO)**
0800 138 7777
www.moneyhelper.org.uk

**GETTING OXFORDSHIRE ONLINE
(CONTRA BRECHA DIGITAL)**
01235 424 715
www.gettingoxfordshireonline.org

**TECH BUDDIES HELP
(CONTRA BRECHA DIGITAL)**
07584 148 507
www.ageuk.org.uk/oxfordshire

CARERS OXFORDSHIRE

PUEDES PONERTE EN CONTACTO CON NOSOTROS DE DIFERENTES FORMAS.

www.carersoxfordshire.org.uk

correo electrónico: carersinfo@carersoxfordshire.org.uk

teléfono: 01235 424715



oxoncarers



carersoxfordshire



DONACIONES:

[www.justgiving.com/
actionforcarers-oxfordshire](http://www.justgiving.com/actionforcarers-oxfordshire)



OXFORDSHIRE
COUNTY COUNCIL



Action for Carers Oxfordshire es una organización benéfica independiente que trabaja con y para todos los cuidadores adultos en todo el territorio de Oxfordshire.
Organización benéfica registrada N.º: 1149577.