

¿Qué es la Atención social para adultos?

La Atención social para adultos ofrece apoyo a las personas que necesitan ayuda en su vida cotidiana. Este apoyo ayuda a las personas a conservar su independencia y bienestar, a sentirse respetadas y a vivir en condiciones de seguridad. El proceso de apoyo empieza con la propia persona, su entorno y el apoyo comunitario. Si se requiere más ayuda, se recurre al Ayuntamiento de Croydon.

Es posible que necesite atención social para adultos si:

- Tiene una afección o discapacidad a largo plazo, incluida alguna discapacidad sensorial o neurodivergencia.
- Ha sufrido una caída o un accidente, o se está recuperando de una operación.
- Le resulta cada vez más difícil realizar las tareas cotidianas o mantener su sensación de independencia y seguridad.

¿En qué se diferencia la Atención social para adultos de la atención sanitaria?

La atención sanitaria trata enfermedades y lesiones. La Atención social para adultos ayuda en la vida diaria. La Atención social para adultos ayuda a:

- Mantener la independencia en el hogar mediante apoyo para asearse, vestirse, comer y usar el baño.
- Acceder a equipos especializados que facilitan la independencia, como son el uso de bastones largos, asientos elevados, barras de apoyo y rampas.
- Obtener apoyo para acceder al empleo y gestionar las finanzas.
- Sentirse feliz, seguro y con bienestar, lo que incluye mantener el contacto con amigos, familiares y con su comunidad.

La mayoría de las personas reciben ayuda inicial de su **comunidad** en forma de información, asesoramiento, apoyo emocional, amistades y asistencia en tareas como son hacer la compra o participar en actividades en grupo. Esto puede incluir a familiares, amigos y vecinos, grupos y organizaciones comunitarias, así como grupos religiosos.

Trabajar en conjunto ayuda a las personas a sentirse conectadas, a confiar en sí mismas y a estar menos solas. Si aún necesita más ayuda después de explorar los recursos de su comunidad, o si está atravesando una crisis, rellene nuestro formulario en línea o llame por teléfono a:

Portal: adultsportalscroydon.gov.uk

Teléfono: 0208 726 6500



Si está ayudando con regularidad a alguien para que viva de forma independiente, usted es posiblemente un cuidador. Con aproximadamente 28.000 personas en Croydon que ofrecen cuidados no remunerados a familiares o amigos, usted no está solo, aunque a menudo pueda sentirse así.

Croydon's Carer Strategy (la Estrategia para Cuidadores de Croydon) tiene como objetivo garantizar que los cuidadores locales reciban el apoyo que necesitan y merecen. Queremos que los residentes lleven vidas más saludables e independientes. Tras conversar con nuestros cuidadores, muchos nos han expresado su deseo de contar con un apoyo más sólido y adaptado a sus necesidades específicas. Por eso, actualmente colaboramos con tres organizaciones que apoyan a los cuidadores de diversas formas y que ya trabajan junto a nuestra comunidad de cuidadores.

Carers First ofrece apoyo a cuidadores adultos, **Off the Record** ayuda a nuestros cuidadores jóvenes y adultos jóvenes, y **Mind in Croydon** ofrece apoyo de salud mental y asesoramiento. Juntos, estos colaboradores ayudan a garantizar que cada cuidador reciba la ayuda adecuada en el momento oportuno. También sabemos que muchas organizaciones comunitarias ofrecen apoyo a los cuidadores, por lo que le animamos a explorar las opciones disponibles en su zona.

Si piensa que usted, o alguien que conoce, podría beneficiarse de apoyo en su labor de cuidador, visite www.carersfirst.org.uk, www.talkofftherecord.org o www.mindincroydon.org.uk

Teléfono de Carers First: **0300 303 1555**

Teléfono de Off The Record: **07522 046 395**

Teléfono de Mind: **020 8668 2210** (buzón de voz disponible las 24 horas, los 7 días de la semana)

WhatsApp: **07938 716 711** (mensajes de texto)

Historias sobre nuestros residentes que han recibido apoyo para mejorar su autonomía

El programa Reablement de rehabilitación funcional ayuda a las personas a recuperarse, a recuperar su autonomía y permanecer en casa en condiciones de seguridad gracias a la labor de personal especializado.

Reablement: Malik es un padre de 84 años que no podía sentarse sin ayuda, caminar, hablar ni tragar alimentos de textura normal. Tuvo que ser reingresado en el hospital una semana después de recibir el alta inicial.

El equipo de rehabilitación funcional le impartió 12 sesiones a lo largo de un mes, centrándose en el objetivo de que pudiera subir las escaleras y acceder a su armario. La familia colaboró en la recuperación, incluso practicando fuera del horario de las sesiones.

El equipo evaluó a Malik y solicitó equipamiento especializado para ayudarle a sentarse y moverse con mayor autonomía. El plan de cuidados de Malik pasó de requerir cuatro visitas diarias con dos cuidadores a dos visitas diarias con un solo cuidador.

Ahora Malik acude a la iglesia, lleva una dieta normal, es capaz de hablar, necesita menos apoyo y se siente más autónomo y capaz de participar en la vida de la comunidad.

«Realmente creemos que la recuperación de papá es un milagro. La atención que le han aportado los cuidadores y los equipos de terapia y rehabilitación ha sido excepcional. Estamos profundamente agradecidos y no tenemos palabras suficientes para darles las gracias por habernos devuelto a nuestro padre». — Hija de Malik

Tom: cuidador de su madre, Pauline

Tom, que ha cuidado a su madre, Pauline, durante seis años, ha comprendido las repercusiones que tiene contar con un buen apoyo. Pauline padece demencia de tipo Alzheimer y sufre otras afecciones crónicas, lo que impide que Tom pueda dejarla sola y hace que a menudo se sienta aislado. Una evaluación de las necesidades del cuidador reveló hasta qué punto esta situación afectaba a su bienestar y recomendó el servicio Respite, que es una modalidad de atención temporal diseñada específicamente para ofrecer un descanso a los cuidadores.

Tom recibió apoyo de Carers First, una organización que ofrece una amplia variedad de actividades diseñadas para ofrecer un respiro a los cuidadores y ayudarles a conectar con otras personas. Estas actividades van desde sesiones gratuitas de Carers Café (café para cuidadores) y grupos para realizar labores con tejidos hasta talleres de arte, yoga, grupos de escritura y mucho más.

Carers First también ayudó a Tom a acceder a las ayudas económicas que le correspondían, gestionó servicios Respite para que tuviera tiempo para acudir al Carers Café, le orientó sobre servicios de asesoramiento psicológico y le asesoró sobre planificación ante emergencias.

Tom comenta que esto le ha resultado de gran ayuda: «Me siento menos aislado desde que empecé a asistir al carers Centre (centro para cuidadores). Los voluntarios y los demás cuidadores son muy amables. ¡Es muy agradable charlar mientras tomas un té o un café con galletas! Se lo recomiendo sin duda a otros cuidadores».

Vivir de forma independiente no significa que tengas que hacerlo todo tú solo. Pedir apoyo no te tiene que dar vergüenza. Estamos aquí para ayudarte cuando nos necesites.