



THE INFORMER



Ayudamos a los adultos mayores y a los adultos que viven con discapacidades a descubrir recursos para planear, preparar y apoyar su vida independiente el mayor tiempo posible.

ARTÍCULOS PRINCIPALES

Querido ALTCEW	2
Conexiones para vida comunitaria	5
Prevención de caídas	6
DEI en ALTCEW	8
Rincón de la salud cerebral	10
Inscripción abierta de Medicare, 15 Oct	13
¡Sea voluntario con nosotros!	14

¡Consulte más recursos e información en nuestro sitio de internet!

[Oprima aquí](#)

UN MENSAJE DE ALTCEW

¡Bienvenidos a nuestra primera edición de **The Informer**!

En Aging & Long Term Care of Eastern Washington (ALTCEW) nos entusiasma iniciar un boletín informativo digital semestral con nuestra primera edición de verano. En este ejemplar hallará información acerca de novedades de la agencia, recursos y servicios locales
(Cont. en la página 2)

¡MANTÉNGASE FRESCO ESTE VERANO!

Estamos entrando con rapidez al mes de julio y ya se siente el calor, a pesar l clima húmedo de la primavera. Aunque el clima de verano puede ser hermoso y divertido, es importante saber cómo mantenerse fresco. Algunas personas están en mayor riesgo de sufrir enfermedades por calor, como las personas de 65 años o más, *(Cont. en la página 3)*



CALENDARIO DE EVENTOS

- 4/Jul: Día feriado – cierre de oficinas
- 10/Jul: Neighbors in Need Homeless Connect
- 13/Jul: Ahorros en costos relacionados con Medicare
- 18/Jul: Día Mundial de los Refugiados
- 20/Jul: Cómo empezar con Medicare
- 28/Jul: Feria de Bienestar y Empleo de la tribu Spokane

(Mensaje de ALTCEW cont. de la página 1)

Por medio de este recurso, esperamos construir un vínculo más fuerte con la comunidad y hacerles llegar información valiosa.

"En nuestra agencia estamos entusiasmados de comenzar a publicar el boletín comunitario The Informer! Este boletín nos ayuda a cumplir nuestra misión al ofrecer otro medio para que el público obtenga acceso a recursos y servicios en su localidad. Gracias a todos los que leen esta edición, por favor hágala circular. Hemos incluido una gran variedad de artículos para usted". – **Savannah Reams-Taylor, especialista en acercamiento comunitario**

Aging & Long Term Care es la agencia para la tercera edad para la región este de Washington. Ayudamos a los adultos mayores y a los adultos que viven con discapacidades a descubrir los recursos necesarios para planear, preparar y apoyar su vida independiente en los condados de Spokane, Ferry, Stevens, Pend Oreille y Whitman. Para ver recursos e información adicional, visite altcew.org.

Al ser un boletín semestral, las ediciones se publicarán dos veces al año, cada verano e invierno. Las ediciones se distribuirán en formato digital y se publicarán en nuestro [sitio de internet](#). La siguiente edición aparecerá en el invierno de 2022.

Agradecemos todos sus comentarios y preguntas acerca de la información incluida en el boletín, así como sugerencias sobre temas que desean ver en las siguientes ediciones. Para contactarnos, suscribirse o cancelar su suscripción, envíe correo electrónico a marketing@altcew.org.



¡Llame a nuestra línea de ayuda y reciba asistencia GRATUITA!

509-960-7281

¿Necesita servicios o apoyos en nuestra región? Llame a la línea de ayuda de ALTCEW, atendida por el departamento de Conexiones para Vida Comunitaria, de lunes a viernes, de 8:30 a.m. a 5 p.m.

El personal contesta llamadas en vivo y puede ayudar a evaluar casos, localizar recursos, contestar preguntas y hacer remisiones a programas y servicios. Esta no es una línea para crisis. Si tiene necesidades urgentes, llame a los servicios de emergencia.

Querido Aging & Long Term Care...

"He recibido un MONTÓN de llamadas automatizadas y estafas, y necesito saber cómo bloquearlas. ¿Podrían darnos recursos o información sobre cómo controlar esas llamadas constantes y molestas?" – POR FAVOR, ¡AYUDA!

Estimado(a) Por Favor Ayuda:

Las llamadas automatizadas se están convirtiendo en un gran problema para muchas personas. Miles de millones de llamadas automatizadas llegan a los teléfonos celulares de Estados Unidos cada mes, y han ido aumentando en los últimos años. Muchas de ellas son ilegales o estafas, y pueden afectar en gran medida a las personas afectadas. Sus mejores defensas contra las llamadas indeseadas son el **bloqueo de llamadas** y la **clasificación de llamadas**. El tipo de tecnología que utilice dependerá del tipo de teléfono que tenga. Para saber qué tipo de tecnología puede usar para bloquear o clasificar llamadas, visite la página de internet sobre bloqueo de llamadas indeseadas de la Comisión Federal de Comercio. [Haga clic aquí](#).

Escriba y envíe sus preguntas a Querido Aging & Long Term Care a marketing@altcew.org.



(Manténgase fresco continúa de la página 1)

los niños hasta los 4 años de edad, y las personas enfermas o que toman ciertos medicamentos. ¿Cómo pueden usted y su familia superar el calor de este verano? ¡Estas son algunas sugerencias para mantenerse fresco en el calor!

¡Supere al calor!

- Beba abundante agua o jugos de frutas y verduras durante el día para mantenerse hidratado.
- Vístase con ropa adecuada para el clima. Use prendas holgadas de ropa ligera y transpirable, y colores frescos. Use telas de lino o algodón en lugar de sintéticas.
- Aproveche las oportunidades para mantenerse fresco con la comunidad, como piscinas públicas, bibliotecas o centros comunitarios.
- Limite el tiempo que pasa en exteriores, o planee su ejercicio en exteriores a las horas más frescas del día. Tenga cuidado al hacer ejercicio o realizar muchas actividades cuando hace calor. Protéjase del sol, tome descansos frecuentes, beba agua o jugo con frecuencia y esté alerta a los signos de agotamiento por calor o golpe de calor.
- ¡Refréscuese comiendo una paleta helada o corriendo sobre el aspersor! Disfrute de una receta de paleta helada de sandía y albahaca en la página 4.
- Aproveche la sombra.
- Si no utiliza ventiladores ni aire acondicionado, abra las ventanas para permitir el flujo del aire, y mantenga cerradas las cortinas o persianas durante la parte más caliente del día o cuando las ventanas reciban luz solar directa. Las duchas frías pueden ayudar. No use un ventilador cuando la temperatura del aire sea superior a 95 °F (35 °C), ya que moverá aire caliente, lo que puede aumentar el estrés por calor. ¡SNAP ofrece reparaciones de aparatos de aire acondicionado y ventiladores gratuitos!

Hay clima cálido, clima caliente, ¡y luego está el calor extremo! "Calor extremo es un período con alto nivel de calor y humedad, con temperaturas superiores a 90 °F (32 °C) al menos durante dos o tres días. En el calor extremo, su organismo tiene que hacer un esfuerzo adicional para mantener una temperatura normal" – [ready.gov](https://www.ready.gov)

La exposición prolongada al calor elevado podría provocar agotamiento por calor, con síntomas que incluyen mareos, debilidad, náuseas y falta de coordinación, y podría convertirse en golpe de calor, que pone en peligro la vida y requiere atención médica inmediata. Los funcionarios de salud también advierten que la temperatura en el interior de un automóvil estacionado puede alcanzar más de 120 °F (49 °C) en tan solo 10 minutos. La luz solar directa y los interiores de colores oscuros aceleran el proceso. Nunca deben dejarse niños o animales en un automóvil estacionado, ni siquiera por unos minutos, aunque las ventanas estén abiertas. Cierre los automóviles estacionados con llave para evitar que los niños jueguen en ellos, y es recomendable que deje sus mascotas en casa, incluso en recorridos cortos.

Para ver más información sobre el agotamiento por calor, el golpe de calor y cómo tratarlos, visite el sitio de internet del Distrito de Salud Regional de Spokane, srhd.org, en donde están disponibles los siguientes recursos:

- [Información general y básica sobre el calor extremo](#)
- [Orientación para realizar actividades al aire libre en el calor excesivo](#)

Aunque estamos preparados para el calor del verano, agradecemos la lluvia que ayuda a reducir el índice de sequía y humedece los bosques a corto plazo. Sin embargo, también ha ayudado a crecer a las hierbas silvestres. Conforme la región se seque al avanzar el verano, esas hierbas podría convertirse en combustible para incendios forestales. Junio es un buen momento para prepararse para el humo de incendios forestales. Hay algunas medidas sencillas que puede tomar desde ahora para prepararse, como preparar una habitación con aire limpio, tener una mascarilla N95 a la mano y mejorar los filtros de aire de su vivienda. Vea el [blog "Semana de preparación para el humo" del Distrito de Salud Regional de Spokane \(srhd.org\)](#) para ver cómo cuidar de su seguridad y la de los demás durante la temporada de incendios forestales, para prevenir enfermedades y mantenerse sano.

Hay recursos sobre el calor extremo en [ready.gov/heat](https://www.ready.gov/heat), e información sobre la seguridad ante el clima cálido y los incendios forestales en la [página de clima inclemente y de desastres naturales del Departamento de Salud](#).



Agradecemos al [Distrito de Salud Regional de Spokane](#) por brindar recursos e información para orientar este artículo.

PROYECTO DE EMPLEADOR DIRIGIDO POR EL CONSUMIDOR

Por: Jennifer Lichorobiec, directora de gestión de casos

A partir de 2018, la Legislatura del Estado de Washington promulgó el establecimiento del **empleador dirigido por el consumidor**. Hay un contrato entre el **Departamento de Servicios Sociales y de Salud y Consumer Direct of Washington (CDWA)** para convertirse en el empleador dirigido por el consumidor. CDWA será el empleador de los proveedores individuales (IP, por sus siglas en inglés) para atención personal y relevo en el hogar en el estado de Washington. Se encargará de las acreditaciones, nóminas y otras responsabilidades del empleador que actualmente manejan la Administración de Apoyos para Adultos Mayores y a Largo Plazo, la Administración de Discapacidades del Desarrollo y las Agencias Locales para la Tercera Edad. Las personas seguirán seleccionando, programando, supervisando y despidiendo a sus IP.

El cambio a un modelo de empleador dirigido por el consumidor (CDE, por sus siglas en inglés) transfirió las funciones relacionadas con el empleo de los IP al CDE, y ayudó al DSHS a alcanzar su meta de aumentar su capacidad de gestión de casos y mejorar su servicio al cliente, además de permitir que su personal se concentrara en otras actividades de servicio social. El personal de gestión de casos y otros empleados tendrán más tiempo para evaluar, planear servicios, monitorear planes de servicio y trabajar con los participantes para apoyar sus actividades destinadas a mantener su salud y bienestar. Los proveedores individuales ahora tratarán con una sola entidad para fines de nóminas, declaraciones de impuestos y acreditación, entre otros asuntos. Esa entidad tendrá un enfoque y aptitudes dirigidas exclusivamente a los IP como fuerza laboral.

A partir de noviembre de 2021 se envió información a todos los clientes que reciben servicios de atención en el hogar y a los proveedores individuales acerca del empleador dirigido por el consumidor. Después se hicieron los trabajos para transferir a todos los IP actuales para que fueran contratados por CDWA. A partir del 1 de abril de 2022, todos los IP actuales son empleados de CDWA.

Si un cliente que recibe servicios de atención en el hogar de Community First Choice (CFC), CFC+COPEs, MPC o RCL quiere contratar a un proveedor individual (incluyendo a un familiar), debe contactar a su gestor de casos, quien puede darle más información.

Cómo contactar a Consumer Direct of Washington:

Sitio de internet: www.consumerdirectwa.com

Número de teléfono: 1-866-214-9899

Correo electrónico: infocdwa@consumerdirectcare.com



¡Refrésquese comiendo una paleta helada!

Era la mejor manera de enfriarse, cuando era niño, y nada ha cambiado. ¡Refrésquese con una paleta helada!

Pruebe estas paletas de sandía y albahaca, adaptadas de Williams-Sonoma, ¡y supere el calor!



Ingredientes:

- Un manojo de albahaca fresca
- 1/2 sandía bebé sin semillas, pelada y cortada en trozos grandes

Instrucciones:

1. Haga jugo con la sandía y la albahaca en una máquina de jugo eléctrica, siguiendo las instrucciones del fabricante.
2. Revuelva el jugo con una cuchara.
3. Vierta el jugo en los huecos de un molde para paletas heladas y congélelo siguiendo las instrucciones del fabricante.

¡Rinde 8 paletas!

Conexiones para Vida Comunitaria en Aging & Long Term Care

*¡Bienvenido al departamento de Conexiones para Vida Comunitaria (CLC, por sus siglas en inglés)!
¿Quiénes somos?*

CLC es un departamento de Aging & Long Term Care que puede vincularlo con el tipo de ayuda que necesita, cuando y donde la necesita. Ayudamos a los adultos mayores, a adultos que viven con discapacidades y a sus cuidadores a obtener acceso a una amplia gama de recursos públicos y privados, y brindamos los servicios y apoyos de atención a largo plazo necesarios para que las personas permanezcan en sus comunidades el mayor tiempo posible.

Llame a nuestra línea de ayuda al 509-960-7281 para recibir información **GRATUITA**, objetiva y confidencial acerca de recursos en la comunidad y opciones de servicios que satisfagan sus necesidades individuales.

Esto es lo que encontrará en CLC:

Información y asistencia con recursos:

- Los miembros del personal contestan llamadas a nuestra línea de ayuda en vivo, de lunes a viernes, de 8:30 a.m. a 5 p.m., y ayudan a evaluar casos, localizar recursos, ofrecer información y hacer remisiones a programas y servicios. Tienen acceso a una amplia base de datos con recursos. Nuestra línea de ayuda no es una línea para crisis. Si tiene necesidades urgentes, por favor llame a los servicios de emergencia.

Asistencia con solicitudes:

- ¿Barreras tecnológicas? ¿Necesita ayuda para solicitar sus beneficios correctamente? Nuestros especialistas en inscripción a beneficios pueden ayudarle a contestar las solicitudes necesarias para programas como estampillas de alimentos, atención a largo plazo, asistencia para alquiler o servicios básicos, exención de impuestos sobre inmuebles, y más.

Asesoría sobre opciones y asistencia especializada:

- Los asesores brindan asistencia a corto plazo a los adultos mayores y personas con discapacidades que necesiten apoyos para permanecer de manera segura e independiente en sus hogares. Le ayudan a orientarse en los sistemas y apoyos para asistencia en el hogar, se aseguran de que los hogares estén equipados de manera segura y proveen recursos necesarios para alcanzar las metas. Si alguien no puede permanecer en su hogar, le ayudarán a obtener acceso a beneficios y recursos para encontrar un espacio en una institución.
- **Asistencia para vivienda:** ¡Alojamos a personas necesitadas! Con el mercado de vivienda actual, uno de nuestros asesores de opciones es un especialista en vivienda. Este miembro del personal se mantiene informado sobre recursos locales y ayuda a los clientes que no siempre son elegibles para otros tipos de asistencia para vivienda. Llame a nuestra línea de ayuda para recibir apoyo.
- **Atención para la demencia:** Ya contamos con un especialista en atención para la demencia, enfocado en ayudar a los clientes y a sus cuidadores que enfrentan la pérdida de la memoria. También trabajamos en la comunidad para crear conciencia con el fin de ofrecer mejores apoyos a esta población. Puede ver más información en la página 10.

Check and Connect:

- Check and Connect es un programa que utiliza voluntarios para brindar vínculos sociales a la personas que están socialmente aisladas o confinadas en su hogar durante la pandemia. Los voluntarios se comunican con los clientes de manera semanal para socializar y brindar asistencia con remisiones en caso de existir alguna necesidad. Puede ver más información acerca de este programa en la página 6.
- ¡Este programa busca voluntarios adicionales! Puede ver más información sobre esta oportunidad en la página 14.

SHIBA:

- SHIBA son las siglas en inglés de Asesores de Beneficios de Seguros de Salud a Nivel Estatal, quienes trabajan para ayudar a las personas con Medicare a encontrar una cobertura apropiada y contestan preguntas sobre Medicare. Son la única organización de asistencia con Medicare gratuita y sin sesgos en el estado. Consulte su artículo en la página 7 para ver más información.

¡CLC les desea a todos un verano seguro y feliz!

Al envejecer, evite las caídas

Por: Kathy Hill, entrenadora maestra de MOB

Todos envejecemos, y envejecer de manera saludable requiere de prevención de caídas, especialmente para los adultos mayores. Nadie quiere caerse, y un poco de prevención puede ayudar mucho. Mientras está activo este verano en casa, en el jardín, en el lago o en cualquier lugar, preste atención a los potenciales riesgos de caída y planee cómo prevenir caídas mientras se mantiene activo y disfruta de la vida.

Si no lo ha hecho recientemente, puede comenzar por revisar su riesgo de caídas contestando 12 preguntas rápidas, ya sea en línea usando la revisión gratuita de caídas del Consejo Nacional para la Tercera Edad ([opríma aquí](#)) o en versión impresa, con folleto Mantenga su Independencia de los Centros para el Control y la Prevención de Enfermedades ([opríma aquí](#)). Ambas opciones son gratuitas. A partir de esta revisión, puede planear las medidas que quiere tomar para protegerse sin perder el estilo.

ALTCEW ofrece dos excelentes programas de prevención de caídas que se ha demostrado que reducen el riesgo de caídas. Estos programas son GRATUITOS para adultos de 60 años de edad o más.

Una cuestión de equilibrio: control de las inquietudes sobre caídas es una clases (ocho sesiones de 2 horas en persona, o nueve en línea) para grupos de 8 a 12 adultos mayores que quieran reducir su temor de caerse al aumentar su conciencia sobre los factores de riesgo de caídas (causas potenciales) y las estrategias que pueden implementar para aumentar de manera segura su nivel de actividad.

FallsTalk de ALTCEW es una serie de llamadas telefónicas con un orientador capacitado, en las que un adulto mayor puede explorar sus ideas y opciones para reducir las pérdidas de equilibrio y el riesgo de caídas. Este año, como parte de su programa FallsTalk, ALTCEW hará pruebas piloto de una versión para personas con pérdida de la memoria y para los familiares que los cuidan. En esta versión, un orientador trabajan con la persona y su cuidador.

Este otoño, la **Semana de Concientización de Prevención de Caídas** (FPAW, por sus siglas en inglés; del 18 al 24 de septiembre) será otra época perfecta para explorar las estrategias que pueden usar los adultos mayores para prevenir caídas. ALTCEW será un participante activo en este esfuerzo nacional para crear conciencia sobre la prevención de caídas y la reducción del riesgo de caídas. Espere los recursos que estarán en nuestro [sitio de internet](#) y en [Facebook](#) en septiembre.

Recuerde, **las caídas no son una parte normal del envejecimiento** Para obtener más información sobre estos programas, o ayuda general para la prevención de caídas, comuníquese con la unidad de prevención de caídas de ALTCEW: 509-458-2509 o action@ALTCEW.org.

iCheck and Connect!

¡Inscríbese en Check and Connect y reciba contactos semanales!

Check and Connect es un programa de Aging & Long Term Care que hace llamadas telefónicas regulares a clientes que deseen reducir los sentimientos de aislamiento durante la pandemia y después. Su objetivo es apoyar a sus clientes y garantizar que se satisfagan sus necesidades.

Este es un programa que funciona con voluntarios. Los voluntarios llaman a los clientes cada semana y verifican su bienestar, tienen una conversación amistosa y derivar a las personas a recursos disponibles, en caso de que sean necesarios. Este programa **GRATUITO** no solo pretende reducir los problemas de victimización y salud, sino también de aislamiento.

No hay requisitos para inscribirse, además de ser un adulto mayor o un adulto que vive con una discapacidad. Si le interesa sostener conversaciones regulares, reducir su aislamiento y conocer los recursos disponibles, llame a nuestra línea de ayuda y pregunte por el coordinador del programa **509-960-7281**.



Asesores de Beneficios de Seguros

Por: Monica Kudrna, coordinadora de SHIBA

El programa de Asesores de Beneficios de Seguros de Salud a Nivel Estatal (SHIBA, por sus siglas en inglés) forma parte de los servicios de protección al consumidor de la Oficina del Comisionado de Seguros del Estado de Washington. A nivel local, nos patrocina Aging and Long Term Care.

El programa SHIBA incluye asistencia GRATUITA, imparcial y confidencial con Medicare y las opciones disponibles en el programa Medicare.

Nuestros asesores son voluntarios que han recibido amplia capacitación sobre Medicare. Ofrecen asesoría personalizada en muchas cosas. **Algunos de los servicios que ofrecen los asesores son:**

- Evaluar de las necesidades de cobertura de servicios de salud
- Determinar la elegibilidad para los programas de cobertura de servicios de salud
- Evaluar y comparar los planes y programas de salud
- Hacer inscripciones a Medicare
- Llamar al 1-800-Medicare en nombre de un cliente
- Registrar e informar sobre posibles denuncias de fraude

Los asesores de SHIBA también hacen presentaciones educativas al público sobre Medicare, los servicios preventivos de Medicare, los fraudes con Medicare y los programas que ayudan a pagar el costo de Medicare. También participan en ferias de salud y eventos especiales.

Para recibir asesoría personalizada de un asesor de SHIBA, llame al **509-625-4801** para hacer una cita.

Apoyo a cuidadores

¿Cuida de un familiar o amigo, como su abuela, un primo o alguien más que necesita de su ayuda? Hay ayuda gratuita o de bajo costo para usted. **Llame a nuestra línea de ayuda al 509-960-7281 y reciba más información.**

Ser un cuidador no remunerado de un familiar o amigo puede ser gratificante, pero también puede causar aislamiento, agotamiento y cansancio físico. **El Programa de Apoyo a Cuidadores** se ofrece a cuidadores no remunerados que ayudan a seres queridos que sean mayores de 18 años. Este programa puede ayudarle a obtener acceso a apoyos gratuitos o de bajo costo.

Sus servicios incluyen:

- Grupos de apoyo y asesorías
- Capacitación para cuidadores
- Cuidado de relevo, si necesita un descanso
- Compra de suministros o equipos médicos
- Otros servicios necesarios para ayudar al cuidador no remunerado

¿Vive solo y necesita ayuda?

Si tiene 55 años de edad o más y tiene problemas con actividades como bañarse, vestirse, caminar, etc. y no tiene un cuidador, llámenos al **509-960-7281** para pedir ayuda.

Buenas conexiones

"En este tiempo de separación, Well Connected y Well Connected Español están disponibles para ayudarle; para brindarle risas, estímulos intelectuales, inspiración, conversación y más, todo ello por medio de grupos a los que puede unirse desde su hogar, por teléfono o internet". - [Well Connected](#)

Well Connected es una comunidad virtual que ofrece actividades por teléfono e internet. Este programa construye una comunidad por medio de juegos, conversaciones en grupo y cursos. Well Connected ofrece una amplia variedad de actividades con temas tales como salud y bienestar, bingo, clubes de lectura, tecnología y cultura, ciencia, ¡y muchos más!

Para obtener más información sobre Well Connected: [Oprima aquí](#)

Para ver los programas de primavera y verano de Well Connected: [Oprima aquí](#)



Diversidad, equidad e inclusión en Aging & Long Term Care

Por: Comité de DEI de Aging & Long Term Care

En 2021, con la asesoría y dirección de **Lynn Kimball**, directora ejecutiva, **Kari Stevens**, directora de CLC y **Peggy Chapel**, coordinadora de RR. HH., ALTCEW reclutó a un grupo de voluntarios entre sus empleados para iniciar un Comité de Diversidad, Equidad e Inclusión. Este comité fue creado para iniciar las conversaciones difíciles, ofrecer acceso a capacitación para el personal, proponer cambios en políticas y formar vínculos con comunidades diversas.

¿Exactamente qué es la diversidad, equidad e inclusión (DEI)?

- **Diversidad:** son las formas en las que las personas difieren, y abarcan las diferentes características que hacen que una persona o grupo sea diferente de otro. Esto incluye a los marcadores de identidad tales como raza, grupo étnico, género, discapacidad, orientación sexual, religión y otros. La diversidad con frecuencia puede reducirse a la percepción de una persona que entra a una habitación y dice: "las personas se ven diferentes".
- **Equidad:** es "la justicia en el trato, el acceso, las oportunidades y los ascensos para todas las personas, a la vez que se intentan identificar y eliminar las barreras que han impedido la participación plena de algunos grupos. Mejorar la equidad implica aumentar la justicia e imparcialidad en los procedimientos y procesos de las instituciones o sistemas, así como en su distribución de recursos. La equidad se centra en el trato justo, como en el acceso de cualquier grupo de personas a oportunidades de ascender y sentir que se están desarrollando en la organización".
- **Inclusión:** es "el acto de crear ambientes en los que cualquier persona o grupo puede ser y sentirse bienvenida, respetada, apoyada y valorada para participar plenamente. Un clima inclusivo y acogedor acepta las diferencias y ofrece respeto a todas las personas, tanto de palabra como de obra". La inclusión va más allá de la diversidad, porque una vez que tienen un equipo diverso, las organizaciones deben concentrarse en valorar a las personas. La diversidad es como ser invitado a la fiesta; la inclusión es que lo inviten a bailar.

Este comité se compone de tres grupos de trabajo. Política y contrataciones, Capacitación y educación, y Acercamiento con la comunidad. **Los objetivos de nuestro comité son:**

- Apoyar y acoger las diferencias de culturas, a personas de todas las identidades y antecedentes raciales y étnicos, ofreciendo el mismo potencial de obtener acceso a los mismos recursos para alcanzar el desarrollo y el éxito.
- Implementar y apoyar las políticas y prácticas inclusivas.
- Crear un plan de acción para proporcionar a los empleados los recursos necesarios para el cambio.
- Sostener conversaciones abiertas sobre temas raciales, a fin de identificar y resolver las barreras a la equidad y la inclusión.
- Identificar y entender por qué los empleados diversos pueden estar descontentos o enfrentar problemas.
- Entender que la DEI no se refiere solamente a las diferencias de raza y género, sino a la desigualdad sistemática que debe resolverse.

Durante el último año, Aging & Long Term Care ha hecho énfasis en la búsqueda de DEI en nuestra agencia. Aunque el trabajo en DEI nunca termina realmente, es imperativo que este trabajo progrese constantemente.

(Cont. en la página 9)

(DEI continúa de la página 8)

En particular, buscaremos maneras de apoyar de manera más equitativa a nuestros empleados, clientes y voluntarios, así como a los miembros de nuestra comunidad.

¿Exactamente qué hemos hecho desde nuestra creación en 2021?

- Aplicado una encuesta de evaluación de necesidades en toda la agencia, a fin de determinar nuestras mayores brechas y necesidades como agencia en nuestros esfuerzos a favor de la DEI.
- Ampliado nuestros materiales de acercamiento con la comunidad, para incluir contenido más diverso y culturalmente relevante.
- Revisado las prácticas de contratación y los procedimientos de entrevistas para promover prácticas equitativas e inclusivas para todos los solicitantes.
- Adaptado los textos de los anuncios de empleo para que sean más inclusivos.
- Elaborado una declaración de DEI (ver abajo) que se ha publicado en nuestro sitio de internet y se ha compartido con los miembros del personal, para demostrar nuestro compromiso de desarrollar un lugar de trabajo inclusivo y variado que sea acogedor para todos.
- Hemos comenzado a impartir capacitación sobre temas de DEI al personal, y seguiremos impartiendo cursos pertinentes a las necesidades y brechas identificadas en la encuesta de evaluación de necesidades.
- Impartido oportunidades regulares de capacitación mediante seminarios en línea y recursos útiles para los miembros del personal.
- Comenzado a formar vínculos en la comunidad con organizaciones diversas, para vincular a nuestros clientes con fuentes de confianza y brindar apoyo a sus comunidades.
- Hemos empezado a promover el uso de pronombres para garantizar la inclusión, por ejemplo, en firmas de correo electrónico y tarjetas de presentación.

Aunque ya se ha hecho mucho trabajo, todavía quede mucho por hacer. Para tener éxito en esta misión, tenemos que ser pacientes, alentadores e indulgentes. Ya no debemos evitar temas tales como raza, política y religión, y necesitamos de la participación de todos para desarrollar las habilidades necesarias para comenzar las conversaciones y lograr un lugar de trabajo más productivo, acogedor e inclusivo. El objetivo es lograr un mejor trabajo en equipo y más productividad y compromiso.

Declaración de diversidad, equidad e inclusión

ALTCEW se esfuerza por adoptar y promover una cultura de equidad, diversidad e inclusión en nuestro lugar de trabajo y nuestra comunidad. Demostramos este compromiso al buscar y escuchar puntos de vista diversos, estudiar los datos con intencionalidad y espíritu crítico, y al utilizar los comentarios recibidos para mejorar nuestras políticas, servicios y prácticas a fin de ser inclusivos y equitativos.

Nos esforzamos por ofrecer un ambiente seguro y productivo que promueva un sentido de justicia y pertenencia para nuestro personal y la comunidad a la que servimos. Cultivamos un lugar de trabajo donde todos se sientan cómodos mostrando su yo auténtico.

RINCÓN DE LA SALUD CEREBRAL

¡Vuélvase amigo en la demencia!

Por: Anessa Boyer, coordinadora de planificación



ALTCEW está buscando activamente a miembros de la comunidad que estén interesados en aprender más sobre la demencia y en convertirse en amigos en la demencia, así como a personas que deseen difundir el mensaje al capacitarse como campeones de amigos en la demencia.

¿Sabía que 120,000 personas de 65 años de edad o más en Washington viven con demencia? Se prevé que esa cifra seguirá en aumento, y con ella debemos aumentar los recursos con los que contamos para ayudar a quienes viven con demencia.

Una manera en la que ALTCEW está apoyando esta misión es a través de [Dementia Friends USA](#), un movimiento global que está cambiando la manera en que las personas piensan, actúan y hablan en lo referente a la demencia.

Usted puede unirse al movimiento asistiendo a una sesión informativa de una hora (de manera virtual o presencial) ¡para convertirse en un amigo en la demencia!

Esta sesión informativa le mostrará cómo es la vida con demencia, y luego le mostrará cómo convertir su comprensión en acciones. Desde hablar con su propia red sobre el programa Amigos en la Demencia hasta visitar a alguien que vive con demencia, todas las acciones cuentan. Cualquier persona, de cualquier edad, puede ser un amigo en la demencia; ¡todos tenemos un papel que desempeñar para crear una comunidad que acoja a las personas con demencia!

Si le interesa organizar una sesión informativa de Amigos en la Demencia o un curso de capacitación para campeones, ya sea para usted o en su lugar de trabajo, iglesia o grupo de amigos, etc., o si le gustaría conocer más sobre Amigos en la Demencia, contacte con **Anessa Boyer** en Anessa.boyer@dshs.wa.gov o al 509-458-2509 ext. 335.

Mascotas robóticas de Joy for All

Por: Teri Koski, catalizadora de recursos para demencia

**ALTCEW tiene dos nuevas mascotas:
¡Smokey y el Bandido!**

Smokey es nuestro gato, y **Bandido** es nuestro perro. Quizá se pregunte: "¿Mascotas en la oficina? ¿Cuándo ocurrió ESO?" Tengo que confesar algo. Smokey y Bandido son **mascotas robóticas de Joy for All**.

Las mascotas robóticas de Joy for All buscan ser dispositivos de asistencia que ofrecen confort y compañía a todas las personas que enfrentan cambios en su funcionamiento cerebral. Me enteré de los animales como herramientas para personas afectadas por la demencia, pero también podrían ser útiles para personas con retrasos del desarrollo, diagnósticos de salud mental, sobrevivientes de traumas o cualquier persona que quiera recibir el confort de una mascota, pero que no pueda, o no quiera, cuidar de una.

Las mascotas son productos de Ageless Innovation y comenzaron con el objetivo de inspirar a los adultos a "jugar". Después de que el interés por las mascotas robóticas se generalizó, se llevaron a cabo diez estudios independientes para medir la eficacia de las mascotas para reducir la soledad y el aislamiento social, y la manera en que ayudaban a las personas con demencia y a sus cuidadores. Todos los estudios encontraron éxitos similares. Las mascotas no solamente redujeron los sentimientos de soledad y aislamiento, sino que también ayudaron a reducir las conductas problemáticas, mejoraron la actividad cognitiva y ayudaron a las personas a tener una sensación de propósito.

Las mascotas cuentan con sensores, y están cubiertas de pelaje realista. Además, ¡tienen un aspecto realmente tierno! Reaccionan mediante activación por voz y contacto físico. Al acariciar a Smokey la he oído maullar, ronronear y girar de forma similar a un gato real. Bandido ha ladrado, girado la cabeza para seguir mi voz, y llora un poco cuando lo ignoran.

(Cont. en la página 11)

RINCÓN DE LA SALUD CEREBRAL

(Mascotas robóticas continúa de la página 10)

¡Lo único que falta es un jarrón roto y recoger los excrementos!

En el caso de clientes elegibles que tengan acceso a fondos de Community First Choice o Copes, estas mascotas pueden comprarse con fondos estatales a través de su gestor de casos. Si un cliente es elegible para fondos de la Ley de Estadounidenses Mayores y cumple con criterios adicionales, podría recibir una mascota sin costo para él. Para el público en general, los animales están a la venta en diversas compañías, y su precio suele ser de \$100 a \$125.

Como humanos, deseamos esa interacción, atención y amor que solo una mascota puede brindar. Nos gusta ver a nuestro perro saludarnos cuando llegamos a casa del trabajo, o que nuestro gato "nos dé permiso" de acariciarlo. Las mascotas como Smokey y Bandido permiten que las personas sientan ese amor y alegría de una mascota de una manera que no representa una carga para ellos y sus cuidadores. Como cuidadora de mascotas robóticas, puedo asegurar que Smokey y Bandido adoran su trabajo y que les gusta mucho ayudar a su comunidad.

Si tiene más preguntas sobre las mascotas robóticas de Joy For All, comuníquese con [Ageless Innovation](#) en línea, o póngase en contacto con **Teri Koski** en teri.koski@dshs.wa.gov.



Junio fue el mes de la concientización sobre Alzheimer y salud cerebral

Con la detección temprana, tiene opciones para vivir con la pérdida de memoria

Al envejecer, muchos sufriremos cierto grado de pérdida de la memoria. Olvidar cosas de vez en cuando es una parte normal del envejecimiento. Pero la pérdida de la memoria que afecta la vida cotidiana puede ser un signo de algo más grave, como demencia u otros problemas de salud. La demencia no es una enfermedad específica. Es un término general para referirse al deterioro en la capacidad para recordar, pensar o tomar decisiones. Para muchos de nosotros, es una palabra aterradora. Pero identificar sus síntomas y sus causas potenciales puede marcar una gran diferencia en su vida y en la vida de su familia con el paso del tiempo. Puede visitar la página de internet de noticias de Aging & Long Term Care para ver información sobre la detección temprana y recursos para personas que viven con pérdida de la memoria y sus compañeros de atención. [Haga clic aquí](#).

¿Cómo obtener apoyos para la demencia en el este de Washington?

Visite el sitio de internet de Comunidad Amigable con la Demencia del Área de Spokane:

www.altcew.org/about-who-we-are/spokane-area-dementia-friendly-community/

Visite el sitio de internet de la Asociación de Alzheimer del Estado de WA:

<https://www.alz.org/alzwa?set=1>

Llame a la línea de ayuda de Aging & Long Term Care de lunes a viernes, de 8:30 a.m. a 5 p.m., para hablar con un especialista en cuidado de la demencia:

(509) 960-7281

Llame a la línea de ayuda 24/7 de la Asociación de Alzheimer:

1-800-272-3900

Suscríbase al boletín informativo semestral de la Comunidad Amigable con la Demencia del Área de Spokane:

Envíe correo electrónico a dementia@altcew.org

SEPTIEMBRE ES EL MES NACIONAL DE PREPARACIÓN

Por: Anessa Boyer, coordinadora de planificación

¡Se acerca el Mes Nacional de la Preparación en septiembre! Vivir en el condado de Spokane, al igual que en cualquier otra región, conlleva cierto riesgo de desastres naturales y artificiales. Esta región ha enfrentado temperaturas extremas, incendios forestales, cortes de electricidad, terremotos y una nueva pandemia, por mencionar solo algunos.

Lo que puede hacer para estar preparado:

- ¡Infórmese! Ordene guías y listas de comprobación de preparación contra desastres a [FEMA](#), que las tiene disponibles de manera gratuita y en inglés, chino, vietnamita y español.
- Asista a una presentación de las Organizaciones Comunitarias Activas en Desastres (COAD, por sus siglas en inglés), un grupo colaborativo de organizaciones y voluntarios del condado de Spokane que trabajan juntos para "priorizar las acciones de respuesta continua e identificar estrategias de recuperación". Puede llamar a COAD al teléfono 509-477-3046.
- Suscríbese a [ALERT Spokane](#), un sistema de notificación masiva que envía alertas por teléfono celular (mensajes de texto y llamadas), teléfono fijo y correo electrónico. Puede suscribirse en [spokanecounty.org](#).
- Guarde sus documentos importantes (pasaportes, actas de nacimiento, testamentos, títulos de propiedad, etc.) en un lugar seguro, como una caja de seguridad o una caja fuerte, para evitar que se pierdan o dañen en caso de emergencia.
- Conserve un kit para emergencias en su hogar, y otro en su vehículo. Puede adquirir kits preparados en la Cruz Roja o en muchas tiendas en línea, o puede preparar el suyo. Los artículos pueden incluir, entre otros, botellas de agua, un botiquín de primeros auxilios, alimentos no perecederos como barras de granola, una manta térmica, baterías y una linterna.
- Elabore y practique un plan de comunicación familiar que incluya lugares de reunión, contactos de emergencia y las funciones de los miembros de la familia en distintas situaciones de crisis. Puede encontrar plantillas para planes de comunicación familiar en [ready.gov](#).
- Practique la conciencia de su entorno: observe las salidas de emergencia y preste atención al medio ambiente en el que se encuentra y a las personas que lo rodean.

Por supuesto, la mayoría de los desastres ocurrirán sin importar cuánto se prepare, pero tomar medidas proactivas con anticipación sin duda puede ayudar a garantizar su seguridad cuando algo ocurra. Para ver información y recursos adicionales, considere explorar los sitios [ready.gov](#), [fema.gov](#) y [emergency.cdc.gov](#).

DECLARACIÓN DE VISIÓN

Nuestra visión es ofrecer los mejores servicios en el hogar y la comunidad para apoyar la vida saludable y el envejecimiento en su propio lugar.

- * Escuchamos... a nuestra comunidad para entender las necesidades individuales.
- * Nos adaptamos.. a nuestro mundo cambiante.
- * Ofrecemos soluciones... usando servicios innovadores para mejorar la calidad de vida.



¡Brindamos ayuda para recibir alimentos y comidas nutritivas!

¿Necesita que le entreguen comidas a domicilio? ¿Le sería útil recibir ayuda para comprar frutas y verduras frescas? ¿Está buscando lugares cerca de usted que sirvan comidas?

Llame al 509-960-7281

La inscripción abierta anual de Medicare inicia el 15 de octubre

Por: Monica Kudrna, coordinadora de SHIBA

Para los más de 1.3 millones de beneficiarios de Medicare en el estado de Washington, esta es una época del año muy importante. El período de inscripción abierta de Medicare, también conocido como período de selección anual, se lleva a cabo cada año, del 15 de octubre al 7 de diciembre.

Durante este período, los afiliados a Medicare:

- Pueden cambiar de Original Medicare a un plan Medicare Advantage, y viceversa.
- Con Original Medicare, pueden afiliarse, cancelar o cambiar un plan de medicamentos recetados de la parte D.
- Con un plan Medicare Advantage, pueden cambiar a un plan Medicare Advantage diferente.

El programa de Asesores de Beneficios de Seguros de Salud a Nivel Estatal (SHIBA) que forma parte de la Oficina del Comisionado de Seguros, está listo para ayudarle a tomar cualquiera de estas decisiones. Medicare no es un programa que se adapte a todas las personas. Las necesidades, la situación y los beneficios de cada persona son diferentes, y eso incluye a sus cónyuges, que pueden tener su propio plan Medicare único.

Antes de tomar una decisión definitiva, tome en cuenta estos consejos:

- Los costos y la cobertura de su plan pueden cambiar cada año, así que revíselos y conserve todas las cartas y avisos que su plan actual le envíe.
- Haga una lista de los medicamentos recetados que toma actualmente, sus dosis y su frecuencia. Después use la función Plan Finder en [medicare.gov](https://www.medicare.gov) para comparar planes de la parte D.
- Estudie el manual "Medicare y Usted". Debe recibirlo a mediados de octubre.
- Si tiene alguna pregunta, llame a SHIBA antes de inscribirse.
- Asista a un taller de SHIBA (vea nuestro calendario de eventos en línea en insurance.wa.gov/shiba)

Para hacer una cita para recibir asesoría personalizada de un voluntario de SHIBA, llame a la oficina de SHIBA en su localidad al 509-625-4801 de lunes a viernes, de 8:30 a.m. a 5 p.m.

¡Haga carrera con nosotros!

¡Marque una diferencia en Aging & Long Term Care!

Nuestra agencia contrata empleados con regularidad para cubrir una variedad de puestos y apoyar nuestra visión: ofrecer los mejores servicios en el hogar y la comunidad para apoyar la vida saludable y el envejecimiento en el hogar.

En Aging & Long Term Care, somos una comunidad que trabaja unida para promover el bienestar, la independencia, la dignidad y el derecho a tomar decisiones de todos los adultos mayores y las personas que necesitan cuidados a largo plazo. Los empleados tienen oportunidades para buscar el bienestar y fomentamos su salud con socialización, oportunidades de voluntariado, nuestro Programa de Asistencia al Empleado y la oportunidad de salir de la oficina.

Nuestra agencia es un empleador que ofrece igualdad de oportunidades en el empleo, busca personal diverso y bilingüe, y hace adaptaciones razonables a personas con discapacidades que lo solicitan.

Para ver más información sobre carreras y beneficios, [oprima aquí.](#)



¡Sea voluntario con nosotros!

Haga la diferencia con SHIBA

¿Está buscando una experiencia de voluntariado gratificante en el condado de Spokane o Whitman?

Considere la opción de unirse a los Asesores de Beneficios de Seguros de Salud a Nivel Estatal (SHIBA).

Si habla inglés y otro idioma, tiene habilidades informáticas y asume el compromiso de ayudar a otros con Medicare, ¡puede marcar una diferencia desde hoy! Conviértase en voluntario de SHIBA.

SHIBA es un servicio público gratuito ofrecido por la Oficina del Comisionado de Seguros, y más de 400 voluntarios de SHIBA a nivel estatal ofrecen asesoría e información gratuita, confidencial e imparcial a sus comunidades locales.

Vea más información sobre el voluntariado en SHIBA [en internet](#), o llame a **Monica Kudrna**, coordinadora del programa SHIBA, al **509-458-2509 ext. 339**.



Revise y converse con adultos mayores

¡Sea voluntario de nuestro programa Check and Connect!

Check and Connect hace llamadas telefónicas regulares a clientes que deseen reducir los sentimientos de aislamiento durante la pandemia y después. Nuestro objetivo es apoyar a las personas y garantizar que se satisfagan sus necesidades.

Nuestro equipo de voluntarios llama a los clientes cada semana para verificar su bienestar, hablar con ellos y derivarlos a recursos disponibles. Los voluntarios hacen llamadas telefónicas programadas con regularidad para reducir el aislamiento, hacen voluntariado de manera remota y deciden las horas que trabajan. Este programa no solo pretende reducir los problemas de victimización y salud, sino también de aislamiento.

¿Cómo ser voluntario?

Para ver más información acerca de cómo ser voluntario, llame al coordinador del programa al **509-960-7281** o visite nuestro [sitio de internet](#).

Ayude a evitar caídas en nuestra región

Lo más probable es que conozca a alguien que se ha caído o que tiene miedo de caerse. Una Cuestión de Equilibrio es un programa diseñado para ayudar a las personas a controlar sus inquietudes sobre las caídas y aumentar su actividad física.

Buscamos voluntarios que ayuden a encabezar este programa.

"Una cuestión de equilibrio: control de las inquietudes sobre caídas" se imparte en 8 sesiones de dos horas (9 sesiones para la clase en línea) y utiliza conversaciones en grupo, estrategias de solución de problemas, videos y ejercicios físicos suaves. Los adultos mayores aprenden métodos positivos de afrontamiento para reducir su temor a las caídas y seguir siendo activos e independientes.

Este programa depende de voluntarios: asesores, profesionales de servicios de salud invitados y orientadores.

Para obtener más información sobre el voluntariado para ayudar a los adultos mayores a evitar las caídas y sus consecuencias, llame al **509-458-2509** o vea nuestro [sitio de internet](#).

Únase a nuestro Consejo de Planificación y Administración

¡Ayúdenos a cumplir nuestra misión al participar en nuestro Consejo de Planificación y Administración (PMC)!

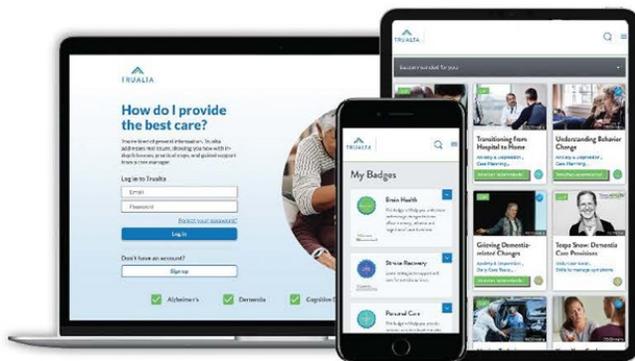
Los voluntarios del PMC proveen supervisión a la agencia, colaboran con el personal para planear y desarrollar programas, hacen activismo a favor de las personas con más necesidades sociales, económicas y de salud, y mucho más. Los miembros del PMC asisten a reuniones mensuales y tienen oportunidades para conversar sobre la información más nueva referente a los problemas que enfrentan los adultos mayores y las personas que viven con discapacidades en nuestra comunidad.

Vea más información sobre el voluntariado con nuestro PMC en nuestro [sitio de internet](#).



Access free training and resources to help you build skills and confidence to provide care at home.

Trualta is an online platform designed to help families build skills to manage care at home for their aging loved ones. Improve confidence, reduce stress and prevent burnout by learning care skills. Once you are registered, you have unlimited access to their articles and tips about caring for your loved one.



“This was wonderful. My husband and I danced and we had a good time singing these oldies but goodies. I will highly recommend these to anyone who’s husband or wife has Alzheimer’s.”

- Pat from "Alzheimer's Music Connect"

Trualta is really easy to use. All you will need to start is a computer, tablet, or smartphone. With lessons ranging from 5 minutes to 2 hours, Trualta makes it easy for you to fit caregiver training in whenever it works for you.

Sign up for FREE at:

WACaregivingJourney.com

Scan me with your camera to visit!

