

Boletín Informativo

¡Felices Fiestas!



November - December 2022

SOLUTIONS
for care.

La temporada de otoño está sobre nosotros y los días festivos están a la vuelta de la esquina. El director ejecutivo de Solutions for Care, Richard Juarez Sr., y el personal de SFC desean desearles a todos una feliz y segura temporada festiva. Que esta temporada esté llena de paz, salud y felicidad. También nos gustaría agradecer a nuestros clientes y socios comunitarios por confiar en nosotros para brindar los mejores servicios y recursos disponibles para quienes más los necesitan. 2022 ha sido un año de cambio y crecimiento para nuestra organización y en Solutions for Care continuaremos aumentando nuestro equipo para brindar los mejores servicios posibles a nuestros clientes en 2023.

Concientización sobre la diabetes

Noviembre es el Mes de Concientización sobre la Diabetes, que incluye el Día de Concientización sobre la Diabetes el 14 de noviembre. El tema de 2022 para el Día de Concientización sobre la Diabetes es "Acceso a la atención de la diabetes". Más de 37,3 millones de estadounidenses viven con diabetes, lo que representa el 11,3 % de la población estadounidense. Recientemente se anunció que a partir del 1 de enero de 2023, el costo de un suministro de un mes de cada insulina cubierta por la Parte D tendrá un tope de \$35 y no tendrá que pagar un deducible por la insulina. Esto se aplica a todas las personas que usan insulina, incluso si recibe Ayuda adicional (también conocida como Subsidio por bajos ingresos de la Parte D).

Solutions for Care se dedica a ayudar a los beneficiarios de Medicare a comprender sus opciones de cobertura.

La inscripción abierta de Medicare se extiende hasta el 7 de diciembre de 2022. Si necesita ayuda para cambiar su plan de Medicare, programe una cita con un Consejero de acceso a beneficios con experiencia llamando al 708-447-2448 Ext.127.

REMINDER

**MEDICARE OPEN
ENROLLMENT**

Pick your 2023 Medicare plan by
December 7, 2022.

If you need assistance making changes to your Medicare coverage call Solutions for Care at 708-447-2448

SOLUTIONS
for care.



Durante el Mes de Concientización sobre la Diabetes, es importante comprender que la diabetes puede provocar otras complicaciones de salud. La diabetes es la causa principal de la enfermedad renal porque un nivel alto de glucosa en la sangre (azúcar en la sangre) puede dañar los vasos sanguíneos de los riñones. Mantener su nivel de glucosa en la sangre dentro del rango al comer bien y mantener un programa de actividad física que funcione mejor para usted puede reducir su riesgo de enfermedad renal.

Si tiene dificultades para acceder a alimentos saludables, sepa que Solutions for Care puede ayudarlo.

SFC ofrece asistencia para calificar para el Programa de Nutrición conocido como Comidas a Domicilio a través del Programa de Atención Comunitaria.

Las personas de 60 años o más son elegibles para una comida a domicilio si se determina que son frágiles o están confinados en el hogar debido a una enfermedad, discapacidad o aislamiento. Se requiere una evaluación para determinar la elegibilidad. Para obtener más información y programar una evaluación de coordinación de atención, llame a la Unidad de Coordinación de Atención de SFC al 708-447-2448.

Gracias Cuidadores

Noviembre también es el Mes Nacional de los Cuidadores Familiares (NFCM). Es un momento para reconocer y honrar a los cuidadores familiares en todo el país y en nuestras comunidades. Ofrece la oportunidad de crear conciencia sobre los problemas de cuidado, educar a las comunidades y aumentar el apoyo a los cuidadores.

El liderazgo de Solutions for Care desea reconocer y agradecer a nuestro personal del Centro de recursos para cuidadores por todo su trabajo y dedicación a sus compañeros cuidadores. Los especialistas en cuidadores de SFC han demostrado a lo largo de los años paciencia, compasión y confiabilidad al servir a las comunidades de Berwyn y Cicero. Su trabajo noble y desinteresado ha impactado a innumerables personas y familias.

Si usted es un cuidador que busca recursos y apoyo, Solutions for Care puede ayudarlo. Nuestro Centro de recursos para cuidadores sirve como punto de entrada a una amplia gama de servicios y recursos para cuidadores y abuelos que crían a sus nietos.



Miriam Rico - Supervisora especialista en cuidadores, organiza reuniones mensuales del Grupo de apoyo para cuidadores.

El Centro de Recursos para Cuidadores se enfoca principalmente en brindar capacitación y apoyo emocional a los cuidadores. SFC organiza un grupo de apoyo para cuidadores mensualmente el segundo viernes de cada mes. El grupo ayuda a los cuidadores a compartir sus experiencias y emociones en un espacio seguro sin prejuicios. Para obtener más información sobre los servicios disponibles para los cuidadores, llame al 708-447-2448 Ext. 129.

Manejar el estrés durante días festivos

La "época más maravillosa del año" puede convertirse en la época más estresante del año para muchos. La temporada navideña se acerca rápidamente y Solutions for Care quisiera recordarle que es posible controlar el estrés durante las fiestas. Aquí hay algunos consejos de John Hopkins Medicine y la Alianza Nacional sobre Enfermedades Mentales (NAMI) que pueden ayudarlo a estar más atento y libre de estrés durante esta época del año.

1. Aceptar la imperfección: a menudo nos ponemos el listón increíblemente alto y luego nos sentimos molestos cuando nuestras celebraciones no están a la altura de las expectativas. Antes de comenzar a prepararse, reconozca que es posible que las cosas no salgan según lo planeado y que está bien.

2. Responda con amabilidad: no puede cambiar la forma en que los demás actúan durante el estrés de la temporada navideña, pero puede cambiar la forma en que responde.

Elige la amabilidad. Las vacaciones son especialmente difíciles para los que están solos. Vea si puede extender un acto de bondad a aquellos que conoce que no tienen familiares ni amigos durante esta época del año.

3. Tómese un tiempo para hacer ejercicio: la temporada navideña es un buen momento para patinar sobre hielo, esquiar o caminar. Si no tiene acceso a estas actividades al aire libre, cualquier forma de ejercicio liberará endorfinas, lo que puede disminuir los síntomas de la depresión.

4. Reconoce tus sentimientos: es saludable reconocer tus sentimientos y superarlos, en lugar de reprimirlos.

5. Consíéntete: Durante las vacaciones nos enfocamos en complacer a los demás. Recuerda tomarte un tiempo para ti. Un breve descanso para un baño, una bebida caliente o un masaje puede crear una sensación de calma y felicidad.

Eventos

Manténgase informado sobre los eventos de Solution for Care, eventos comunitarios y eventos de recursos locales.

- **11/11/22 -Grupo de apoyo para cuidadores:** 11 AM - 12 PM at Solutions for Care 7222 W Cermak Rd. North Riverside, IL 60546 (Suite 200 Conference Room)
- **11/16/22 - Presentación de Inscripción Abierta de Medicare:** 10 AM - 12 PM at Solutions for Care 7222 W Cermak Rd. North Riverside, IL 60546 (Lower Level Conference Room) Call 708-447-2448 to register for the event.
- **11/17/22 - Puesto informativo de Casa Esperanza:** By Appointment only. Call to make an appointment at 708-345-3632. Location: 1115 23rd Ave. Melrose Park, IL 60160
- **11/18/22 -Estrategias de comunicación efectiva - Presentado por la Asociación de Alzheimer:** 11 AM - 12:30 PM Solutions for Care 7222 W Cermak Rd. North Riverside, IL 60546 (Suite 200) Call 708-447-2448 ext. 129 to register
- **12/1/22 -Sesión informativa sobre la planificación para el final de la vida:** 10 AM - 12 PM at Solutions for Care 7222 W Cermak Rd. North Riverside, IL 60546 (Lower Level Conference Room)
- **12/9/22 - Grupo de apoyo para cuidadores:** 11 AM - 12 PM at Solutions for Care 7222 W Cermak Rd. North Riverside, IL 60546 (Suite 200 Conference Room)
- **12/15/22 - Puesto informativo de Casa Esperanza:** By Appointment only. Call to make an appointment at 708-345-3632. Location: 1115 23rd Ave. Melrose Park, IL 60160

Síguenos:

