NJ Division of Aging Services

El Departamento de Servicios Humanos de New Jersey cumple con las leyes federales de derechos civiles aplicables y no discrimina por motivos de raza, color, nacionalidad, edad, discapacidad o sexo.

ATENCIÓN: si habla español, tiene a su disposición servicios gratuitos de asistencia lingüística. Llame al **1-844-577-7223**.

注意：如果您使用繁體中文，您可以免費獲得語言援助服務。請致電 1-844-577-7223.

Abril 2022

Departamento de Servicios Humanos

Guía de Programas

de la División de Servicios para el Adulto Mayor de New Jersey



Una guía completa de recursos sobre los programas financiados por el Gobierno Federal y Estatal, programas que promueven el bienestar del adulto mayor y los adultos con discapacidades que viven en la comunidad

INTRODUCCIÓN

La División de Servicios para el Adulto Mayor de New Jersey (DoAS, por sus siglas de inglés), parte del Departamento de Servicios Humanos de New Jersey, administra una serie de programas financiados por el gobierno federal y estatal que permiten al adulto mayor vivir en la comunidad el mayor tiempo posible con dignidad, independencia y elección. DoAS crea un enlace único de acceso para los adultos mayores, las personas con discapacidades y sus cuidadores, independientemente de la elegibilidad de NJ FamilyCare/Medicaid.

Gobernador Philip D. Murphy

Vicegobernadora Sheila Y. Oliver

Comisionada Sarah Adelman

Vicecomisionada VACANTE

Directora de División Louise Rush

Vicedirector Melissa Chalker

ÍNDICE

Beneficios de NJSAVE **1-4**

Programa de Asistencia Farmacéutica para Personas Mayores y con Discapacidades (PAAD, por sus siglas en inglés)
Programas de Ahorros de Medicare (MSPs, por sus siglas en inglés)
- Specified Low-Income Medicare Beneficiary (SLMB)
- Specified Low-Income Medicare Beneficiary Qualified Individual (SLMB-QI-1)

Programa de descuentos para recetas médicas Senior Gold
Asistencia de Servicios Públicos e Inquilinos Lifeline
Asistencia Auditiva para Personas Mayores y con Discapacidades (HAAAD, por sus siglas en inglés)
Proyecto de Dispositivos Auditivos de NJ (NJHAP, por sus siglas en inglés

Programa de distribución de medicamentos contra el SIDA (ADDP, por sus siglas en inglés)....**5**

Busque Ayuda.....**6-18**

Agencias del Área sobre el Adulto Mayor (AAA, por sus siglas en inglés) / La Conexión de Recursos para Adultos Mayores y Personas con Discapacidades (ADRC, por sus siglas en inglés)
Programa Estatal de Asistencia sobre el Seguro Médico (SHIP, por sus siglas en inglés)
Programa de Servicios de Vivienda Congregada (CHSP, por sus siglas en inglés)
Servicios y Asistencias Administradas a Largo Plazo (MLTSS, por sus siglas en inglés)
Programa de Cuidados Todo-Inclusivo para Adultos Mayores (PACE, por sus siglas en inglés)

Guia de Programas de DoAS

ÍNDICE (continuado)

Oficina de Opciones Comunitarias
(OCCO, por sus siglas en inglés)
Evaluación de Pre-admisión
(PAS, por sus siglas en inglés)
El Dinero Sigue a la Persona
(MFP, por sus siglas en inglés)

Ayuda para Cuidadores **19-24**
Programa Estatal de Cuidado de Relevo
(SRCP, por sus siglas en inglés)
Asistencia de Jersey para el Cuidado Comunitario
(JACC, por sus siglas en inglés)
Servicios Diurnos de Salud para Adultos
(ADH, por sus siglas en inglés)
Programa de Servicios Diurnos para Adultos con
Alzheimer (AADSP, por sus siglas en inglés)
Cuidado Social Diurno para Adultos
(SDC, por sus siglas en inglés)

Tutela/Seguridad **25-30**
Oficina del Tutor Público (OPG, por sus siglas en inglés)
Servicios de Protección para el Adulto
(APS, por sus siglas en inglés)

Bienestar **31-36**
Proyecto de Huesos Sanos – Project Healthy Bones
Una Cuestión de Equilibrio - A Matter of Balance
El Programa de Ejercicio Otago – The Otago Exercise Program
Reducción del Estrés para Cuidadores de Familia - Stress-Busting for Family Caregivers
Tome Control de su Salud - Take Control of your Health
Tai Ji Quan: Movimientos para un Mejor Equilibrio -- Tai Ji Quan: Moving for Better Balance
Muévase Hoy - Move Today
Bienestar de la Salud – HealthEASE

Beneficios de NJSave

NJSave

La División de Servicios para el Adulto Mayor utiliza NJSave, una solicitud que las personas mayores y los discapacitados pueden utilizar para obtener ayuda para pagar las primas de Medicare, los costos de las recetas médicas y otros gastos de subsistencia. Las personas pueden solicitarlo en línea o a través de una solicitud impresa. Ambas están disponibles en inglés y español.

NJSave inscribe a los solicitantes elegibles en los siguientes programas:

- Programa de Asistencia Farmacéutica a Personas Mayores y con Discapacidades (PAAD, por sus siglas en inglés)
- Programas de Ahorros de Medicare (SLMB y QI-1, por sus siglas en inglés)
- Programa de descuentos de prescripciones médicas Senior Gold
- Asistencia de Servicios Públicos e Inquilinos Lifeline
- Asistencia Auditiva para Personas Mayores y con Discapacidades (HAAAD, por sus siglas en inglés)

La solicitud también se utiliza para seleccionar personas para varios programas de ahorro y asistencia. Si pareciera que pueden cumplir los requisitos, sus datos se enviarán para su inscripción. Estos programas incluyen:

- Medicare Parte D, Subsidio de Bajos Ingresos (LIS, por sus siglas en inglés, también conocido como “Extra Help”)
- Proyecto de Dispositivos Auditivos de NJ (NJHAP, por sus siglas en inglés)
- El Fondo de Servicio Universal (USF, por sus siglas en inglés)
- Programa de Asistencia de Electricidad para Hogares de Bajos Ingresos (LIHEAP, por sus siglas en inglés)
- Programa de Asistencia Nutricional Suplementaria (SNAP, por sus siglas en inglés)

Por último, las personas que califican para PAAD y Asistencia de Servicios Públicos a través de NJSave también pueden ser elegibles para:

- Congelación de impuestos sobre bienes inmuebles
- Reducción en las tarifas de vehículos automotrices
- Esterilización de animales a bajo costo

Para más información y solicitar nuestros programas, consulte las descripciones detalladas a continuación, llámenos al **1-800-792-9745**, o visite nuestra página web:***www.aging.nj.gov***

Asistencia Farmacéutica para el Adulto Mayor y con Discapacidades (PAAD)

El Programa de Asistencia Farmacéutica para el Adulto Mayor y con Discapacidades (**PAAD**, por sus siglas en inglés) ofrece asistencia farmacéutica a residentes mayores de 65 años y de bajos ingresos o para personas mayores de 18 años que reciben beneficios de Incapacidad de Seguro Social. Los beneficiarios de PAAD pagan el copago de Medicare Part D O el copago PAAD para cada prescripción cubierta, la que sea de menor valor. Los copagos de PAAD son de $5 dólares para medicamentos genéricos y $7 dólares para medicamentos de marca. El programa también cubre el costo de la prima de la Parte D, todos los costos del deducible de la Parte D, el coaseguro y las fases de interrupción de la cobertura de las recetas médicas y cualquier multa por inscripción tardía de la Parte D. **Todos los miembros del PAAD deben inscribirse en un plan de la Parte D que participe en el PAAD**.

Las pautas de ingresos de 2021 para el PAAD son las siguientes:

- ❑ Menos de $28.769 dólares para un solicitante soltero
- ❑ Menos de $35.270 dólares para los solicitantes casados
- ❑ No hay límite de recursos
  NOTA: A partir del 1 de enero de 2022, los límites de ingresos aumentarán en $10.000 dólares para los solicitantes solteros y casados

Programa de Ahorros de Medicare (MSPs):

- ◆ **Beneficiarios Especificados de Bajos Ingresos de Medicare (SLMB, por sus siglas en inglés)**
- ◆ **Programa Especificado de Bajos Ingresos de Medicare para Beneficiarios Individuos Calificados (SLMB-QI-1, por sus siglas en inglés)**

Para los solicitantes calificados que viven en NJ, el MSP paga su prima mensual de la Parte B de Medicare y presenta automáticamente una solicitud para los subsidios de bajos ingresos (LIS, por sus siglas en inglés) de la Parte D de Medicare. El MSP también cubre cualquier cuota de inscripción tardía para la Parte B de Medicare.

Los participantes no deben sobrepasar los límites de ingresos ni de bienes. Para el año 2021, los límites de ingresos y bienes son los siguientes:

- ❑ SLMB - $15.312 dólares para personas solteras y $20.688 dólares para parejas casadas
- ❑ SLMB QI-1- $17.232 dólares para personas solteras y $23.280 dólares para parejas casadas
- ❑ Para ambos programas, los activos líquidos no pueden exceder $7.860 dólares para las personas solteras o $11.800 dólares para parejas casadas

Programa de Descuentos de Prescripciones Médicas Senior Gold

Senior Gold ofrece asistencia farmacéutica a los residentes de NJ mayores de 65 años de edad o mayores de 18 años y que reciban beneficios del Seguro Social por incapacidad con ingresos de hasta $10.000 dólares más que los límites del PAAD. Los copagos de Senior Gold son de $15 dólares más el 50% del costo restante del medicamento. Una vez que los miembros alcanzan los gastos corrientes que superan los $2.000 dólares para personas solteras o $3.000 para parejas casadas, pagan sólo un copago fijo de $15 por receta cubierta durante el resto del periodo de elegibilidad.

Las pautas de ingresos de 2021 para Senior Gold son:

- ❑ Ingresos entre $28.769 y $38.769 para un solo solicitante
- ❑ Ingresos entre $35.270 y $45.270 para solicitantes casados
- ❑ No hay límite de recursos
  NOTA: A partir del 1 de enero de 2022, los límites de ingresos aumentarán en10.000 dólares para los solicitantes solteros y casados

Además: Todos los beneficiarios de Senior Gold que reúnan los requisitos de Medicare deben inscribirse en un plan de medicamentos recetados de la Parte D de Medicare a su elección. Serán responsables de pagar la prima mensual directamente al plan de la Parte D de Medicare. También serán responsables de pagar cualquier multa por inscripción tardía por cada mes en el que se hayan inscrito en la Parte D de Medicare y no lo hayan hecho.

Asistencia de Servicios Públicos y Arrendatarios Lifeline

La Asistencia de Servicios Públicos y Arrendatarios Lifeline ofrece anualmente $225 dólares para compensar los costos de los servicios públicos para los beneficiarios adultos mayores y discapacitados con bajos ingresos. Los $225 dólares se basan en la inscripción en PAAD, SSI o NJ FamilyCare/Medicaid.

PAAD/SENIOR GOLD/LIFELINE/SLMB
Línea directa e información:
1-800-792-9745

www.state.nj.us/humanservices/doas/njsave

Asistencia Auditiva para Personas Mayores y con Discapacidades (HAAAD, por sus siglas en inglés)

HAAAD ofrece un reembolso máximo anual de $500 dólares para las personas que necesitan un solo dispositivo auditivo y un máximo de $1.000 dólares para dos.

Puede ser elegible para HAAAD si cumple los siguientes requisitos:

- ❑ Es residente de New Jersey
- ❑ Tiene más de 65 años o tiene entre 18 y 64 años y está recibiendo beneficios del Seguro Social por incapacidad;
- ❑ Sus ingresos para 2021 son menos de $28.769 dólares para un solicitante soltero, o menos de $35,270 para solicitantes casados
  NOTA: A partir del 1 de enero de 2022, los límites de ingresos aumentarán por $10.000 dólares para los solicitantes solteros y casados

Para solicitar, marque la casilla junto a la opción HAAAD en la solicitud de NJSave. Después, se le enviará por correo una solicitud de HAAAD.

Proyecto de Dispositivos Auditivos de NJ (NJHAP, por sus siglas en inglés)

Además, la División de Servicios para el Adulto Mayor determina la elegibilidad financiera para el Proyecto de Dispositivos Auditivos de NJ, que proporciona audífonos reacondicionados para las personas mayores de bajos ingresos que reúnan los requisitos.

Programa de distribución de medicamentos contra el SIDA

El Programa de distribución de medicamentos contra el SIDA (ADDP, por sus siglas en inglés), ofrece asistencia farmacéutica a los residentes de NJ VIH positivos o enfermos de SIDA que cumplan los requisitos de ingresos y los requisitos de residencia. Para poder calificar al ADDP, debe cumplir los siguientes criterios:

- ❑ Ser residente de NJ durante al menos 30 días antes de la fecha de su solicitud
- ❑ Sus ingresos anuales **NO DEBEN SUPERAN** el 500% (es decir, cinco veces) del límite federal de pobreza (FPL, por sus siglas en inglés) para su hogar
- ❑ Debe presentar una carta de un médico que certifique la necesidad médica de recibir los medicamentos cubiertos. Además, debe firmar un formulario de consentimiento que certifique la exactitud de la información y permita la verificación. Si tiene otras formas de reembolso a través de un seguro privado, es posible que no tenga derecho a los beneficios del ADDP a menos que haya recibido el máximo de beneficios permitidos por el plan.

El programa cubre una amplia gama de medicamentos aprobados por la Administración de Alimentos y Medicamentos (FDA, por sus siglas en inglés) para el tratamiento de personas con VIH y SIDA. Su médico o clínica le indicará los medicamentos aprobados y adecuados para usted. Puede obtener sus medicamentos de forma gratuita en cualquier farmacia/farmacéutico que cumpla con los requisitos de Medicaid en New Jersey.

Pauta de Ingresos de ADDP para el 2021:

FPL desde febrero 2021	
Tamaño de familia	**Límite de ingreso de 500%**
1	$64.000
2	$87.1000
3	$109.800
4	$132.500
5	$155.200
Agregar $22.400 por cada persona adicional en el hogar	

Para solicitar beneficios de ADDP, llame al **1 (877) 613-4533** para pedir una solicitud, o contacte al administrador de su caso.

Busque Ayuda

Agencias del Área sobre el Adulto Mayor / La Conexión de Recursos para Adultos Mayores y Personas con Discapacidades (AAA / ADRC)

New Jersey cuenta con 21 Agencias del Área sobre el Adulto Mayor (AAA, por sus siglas en inglés) que ayudan a las personas y familias que no saben a dónde dirigirse para obtener ayuda para los adultos mayores. Las AAA son el centro de sus comunidades para toda la información relacionada con el envejecimiento. Autorizadas por la Ley de Estadounidenses Mayores y designadas por la División de Servicios para el Adulto Mayor del Estado, las AAA operan bajo un Plan de Área, un sistema integral y coordinado de servicios comunitarios dirigidos a los adultos mayores de 60 años.

Las AAA son las agencias principales de la Conexión de Recursos para Adultos Mayores y Personas con Discapacidades (ADRC, por sus siglas en inglés) y se asocian con muchas agencias comunitarias en sus condados. Garantizan que adultos con discapacidades y sus cuidadores tengan un acceso fácil a todo, desde información básica (como dónde está ubicado el centro local de adultos mayores) hasta los servicios y apoyos a largo plazo (solicitudes de programas como Medicaid). Los AAA/ADRC ofrecen servicios de divulgación, información, asistencia e investigación para evaluar las necesidades. Asesoramiento sobre opciones y asistencia individualizada para acceder a una gama completa de servicios y apoyos públicos y privados a largo plazo. La página web del ADRC y el centro de recursos en línea en www.adrcnj.org ofrece funciones únicas para los consumidores y los proveedores de servicios, como el acceso a recursos nacionales, estatales y locales, varias opciones de búsqueda y otras herramientas de fácil uso para el consumidor.

Estos son algunos de los servicios que la AAA/ADRC ofrece:

- **Apoyo en el hogar**: servicios como visitas amistosas, tranquilidad telefónica, reparaciones en el hogar y mantenimiento de la casa pueden ayudar a mantener a una persona segura y a seguir viviendo en su propia casa.

- **Apoyo comunitario**- Están disponibles los servicios diurnos para adultos (tanto médicos como sociales), atención personal, asesoramiento y asistencia legal.
- **Transporte** - Tanto la ruta fija como el transporte programado para ir de compras, citas médicas y otros destinos necesarios. El transporte asistido está disponible para personas más frágiles o aisladas que no pueden acceder al transporte debido a barreras de salud.
- **Comidas a domicilio y colectivas**-Los servicios de nutrición se encuentran entre los más importantes que se ofrecen.
  - Las comidas a domicilio están disponibles para las personas mayores de 60 años que no pueden prepararse las comidas por sí mismos debido a un accidente, una enfermedad o fragilidad. Aquellos que no cuentan con el apoyo de familia, amigos o cuidadores y que no pueden preparar comidas o comprar y cocinar por sí mismos, se benefician con seguridad de las comidas a domicilio, y además tienen la ventaja de que el repartidor de comidas pueda ver cómo está la persona recibiendo la comida.
  - Comidas Congregadas – Se proporcionan en un entorno de grupo, hay más de 200 centros de nutrición en todo New Jersey que sirven a las personas, que reúnen los requisitos, una comida nutritiva, cinco o más días por semana.
  - La educación y el asesoramiento en materia de nutrición también se ofrecen a los participantes de los programas de entrega a domicilio y comidas congregadas.

Para información general sobre ADRC: 1-877-222-3737

www.adrcnj.org

A continuación, se enumeran las localidades de AAA/ADRC por condado:

Atlantic
Oficina del Adulto Mayor del condado Atlantic
101 South Shore Road
Shoreview Building, Oficina 217
Northfield, NJ 08225
Teléfono: (609-645-5965)

Bergen
División de Servicios para Mayores del condado Bergen
One Bergen County Plaza, 2º piso
Hackensack, NJ 07601-7076
Teléfono: (201-336-7400)

Burlington
Oficina del Adulto Mayor del condado Burlington
Dirección postal: PO Box 6000
Mount Holly, NJ 08060
Dirección física: Edificio de Servicios Humanos
795 Woodlane Road
Westampton, NJ 08060
Teléfono: (609-265-5069)

Camden
Servicios del Adulto Mayor y Discapacitado del condado Camden
512 Lakeland Avenue, 4º piso
Blackwood, NJ 08012
Teléfono: (856-858-3220)

Cape May
Departamento del Adulto Mayor y Discapacitado del condado Cape May
Edificio de Servicios Sociales
3801 Route 9, South
Rio Grande, NJ 08242
Teléfono: (609-886-2784/2785)

AAA/ADRC (continuado)

Cumberland
Oficina del Adulto Mayor y Discapacitado del condado Cumberland
Edificio de la Administración
800 East Commerce Street
Bridgeton, NJ 08302
Teléfono: (856-453-2220)

Essex
División de Servicios del Adulto Mayor del condado Essex
465 Dr. Martin Luther King Jr. Blvd
Newark, NJ 07102
Teléfono: (973-395-8375)

Gloucester
División de Servicios del Adulto Mayor del condado Gloucester
115 Budd Blvd.
West Deptford, NJ 08096
Teléfono: (856-384-6900)

Hudson
Oficina del Adulto Mayor del condado Hudson
830 Bergen Avenue, Suite 3B
Jersey City, NJ 07306
Teléfono: (201-369-4313)

Hunterdon
División de Servicios del Adulto Mayor, Discapacitado y Veteranos del Condado Hunterdon
4 Gauntt Place, Edificio 1
PO Box 2900
Flemington, NJ 08822-2900
Teléfono: (908-788-1361/1362/1363)

Mercer
Oficina del Adulto Mayor del Condado Mercer
640 S. Broad Street
PO Box 8068
Trenton, NJ 08650
Teléfono: (609-989-6661/6662)

AAA/ADRC (continuado)

Middlesex
Oficina del Adulto Mayor y discapacitados del Condado Middlesex
75 Bayard Street, 5º piso
New Brunswick, NJ 08901
Teléfono: (732-745-3295)

Monmouth
División de Servicios del Adulto Mayor, Discapacidades y Veteranos del Condado de Monmouth
3000 Kozloski Road
Freehold, NJ 07728
Teléfono: (732-431-7450)

Morris
División de Servicios del Adulto Mayor, Discapacitado y Veteranos del condado Morris
340 West Hanover Avenue
PO Box 900
Morristown, NJ 07963-0900
Teléfono: (973-285-6848)

Ocean
Oficina de Servicios del Adulto Mayor del condado Ocean
1027 Hooper Avenue, Edificio #2
PO Box 2191
Toms River, NJ 08754-2191
Teléfono: (732-929-2091)

Passaic
Departamento de Servicios del Adulto Mayor, Discapacitado y Asuntos de los Veteranos del condado de Passaic
930 Riverview Drive, Suite 200
Totowa, NJ 07512
Teléfono: (973-569-4060)

AAA/ADRC (continuado)

Salem
Oficina del Adulto Mayor del condado Salem
110 Fifth Street, Suite 900
Salem, NJ 08079
Teléfono: (856-339-8622)

Somerset
Oficina de Servicios para el Adulto Mayor y Discapacitado del Condado Somerset
27 Warren Street, 1er piso
PO Box 3000
Somerville, NJ 08876
Teléfono: (908-704-6346)

Sussex
División de Servicios para el Adulto Mayor del Condado Sussex
Edificio Administrativo del Condado de Sussex
1 Spring Street, 2º piso
Newton, NJ 07860
Teléfono: (973-579-0555)

Union
División del Adulto Mayor del condado Union
Edificio Administrativo
10 Elizabethtown Plaza
Elizabeth, NJ 07207
Teléfono: (908-527-4870 o el número gratuito 888-280-8226)

Warren
División de servicios para el Adulto Mayor y Discapacitado del condado Warren
Edificio Administrativo Wayne Dumont Jr.
165 County Road, Suite 245
Route 519 South
Belvidere, NJ 07823-1949
Teléfono: (908-475-6591)

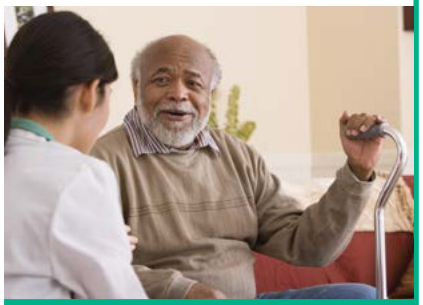
Programa Estatal de Asistencia sobre el Seguro Médico (SHIP)

El Programa Estatal de Asistencia sobre el Seguro Médico (**SHIP**, por sus siglas en inglés) forma al personal y a voluntarios en 21 condados para que ayuden a las personas inscritas en Medicare que tengan problemas o dudas sobre su seguro médico. Más de 500 asesores ofrecen asistencia en persona y por teléfono en temas relacionadas sobre la inscripción de Medicare, los reclamos y las diferentes opciones de cobertura. Se ofrece información sobre las pólizas complementarias de Medicare, los planes de medicamentos de la Parte D, planes de salud Medicare Advantage, seguro de atención a largo plazo, coordinación de cuidados a largo plazo, coordinación de Medicare con los planes de salud del empleador o con Medicaid. También se ofrecen presentaciones educativas sobre temas de Medicare para beneficiarios y proveedores de servicios.

Los asesores voluntarios no ofrecen asesoramiento legal, ni venden, recomiendan o respaldan ningún producto de seguro específico, agente, compañía de seguros o plan. Proporcionan información y asistencia para que usted pueda tomar sus propias decisiones. El asesoramiento es gratuito.

Póngase en contacto con el **1-800-792-8820** para acceder a los servicios de SHIP en su zona.

Programa de Servicios de Vivienda Congregada (CHSP)



Programa de Servicios de Vivienda Congregada (**CHSP**, por sus siglas en inglés) ofrece servicios de asistencia a adultos mayores o con discapacidades que viven en viviendas asequibles determinadas. Estos servicios pueden incluir comidas diarias en grupo, limpieza, asistencia personal, lavandería, compras y coordinación de servicios. Los subsidios a los servicios están disponibles por una escala móvil (basado en los ingresos disponibles) para ayudar a los arrendatarios a pagar el costo total del programa. Hay 35 proveedores que atienden a 69 edificios en 17 condados.

Muchas personas se benefician de la libertad e independencia que les proporcionan las viviendas congregadas. Los arrendatarios pueden permanecer en su residencia habitual con dignidad y libertad de elección, ya que se les ayuda en las tareas cotidianas que ya no pueden realizar por sí mismos, ya sea por su edad y cambios en sus necesidades.

El Programa de Servicios de Vivienda Congregada proporciona al menos una comida diaria nutricionalmente equilibrada en un ambiente familiar. Los menús son aprobados por nutricionistas calificados y pueden ser preparados en el mismo lugar o comprados de un proveedor de comida fuera del lugar.

Además de las comidas, se pueden ofrecer los siguientes servicios a participantes que lo requieran. La disponibilidad variará según el edificio:

- ❑ Limpieza
- ❑ Compras
- ❑ Lavandería
- ❑ Cambio de sabanas
- ❑ Preparación de alimentos
- ❑ Cuidado personal (como bañarse y vestirse)

Servicios y Asistencias Administradas a Largo Plazo (MLTSS)

Los Servicios y Asistencias Administradas a Largo Plazo (**MLTSS**, por sus siglas en inglés) extiende los servicios basados en el hogar y la comunidad, promueve la inclusión en la comunidad y garantiza la calidad y eficiencia mediante la prestación de servicios físicos y conductuales, así como también las actividades de la vida cotidiana. Estos servicios están disponibles para las personas en su casa, en un centro de servicios residenciales comunitarios o en residencias para adultos mayores. Los servicios se ofrecen a través de organizaciones que participan en el programa estatal de Medicaid, NJ FamilyCare.

Dependiendo de la necesidad evaluada del individuo, el plan MLTSS puede incluir:

- Relevo
- Manejo del cuidado
- Modificaciones del hogar y del vehículo
- Comidas a domicilio
- Sistemas personales de respuesta a emergencias
- Servicios residenciales comunitarios
- Vivienda asistida
- Cuidados en hogares de adultos mayores

Para calificar para a los MLTSS, una persona debe cumplir los siguientes requisitos:

- Residente de New Jersey que sea mayor de 65 años, o que sea menor de 65 años y que la Administración de Seguro Social o el Estado de New Jersey determinen que tiene ceguera o es discapacitado.
- Ser ciudadano estadounidense o extranjero calificado.
- Requieran (o vayan a requerir en un plazo de 30 días) el nivel de atención que se ofrece normalmente en una residencia de adultos mayores, es decir, ayuda con las actividades de la vida cotidiana, como bañarse, el aseo y movilidad.
- Requisitos financieros para NJ FamilyCare (programa de Medicaid de NJ) con respecto a los ingresos mensuales y el total de activos líquidos; y una revisión de cinco años para asegurar que también se cumplan las directrices de Medicaid institucional.
- Para los niños desde el nacimiento hasta los 20 años, deben cumplir los criterios de los centros de cuidados especiales, que incluyen que sean médicamente complejos y requieran servicios de enfermería especializada las 24 horas del día.

Solicitar MLTSS:

Para las personas mayores de 21 años, póngase en contacto con la Agencias del Área sobre el Adulto Mayor / La Conexión de Recursos para Adultos Mayores y Personas con Discapacidades (AAA/ADRC, por sus siglas en inglés) para obtener más información sobre los servicios y recursos en su área y para ser evaluado clínicamente para MLTSS.

Para los niños desde el nacimiento hasta los 20 años, póngase en contaco con la División de Servicios de Discapacidad (DDS, por sus siglas en inglés) al **1-888-285-3036** (marque 2 después de la primera indicación y luego marque 1 después de la siguiente indicación) para hablar con un Especialista en Información y Referidos y ser evaluado clínicamente para el MLTSS.

Existe otra opción conocida como Programa de Cuidados Todo-Inclusivo para Adultos Mayores (PACE, por sus siglas en inglés). Actualmente hay seis organizaciones PACE que atienden en lugares de diez condados.

Programa de Cuidados Todo-Inclusivo para Adultos Mayores (PACE)

PACE es un Programa de Cuidados Todo-Inclusivo para Adultos Mayores (PACE, por sus siglas en inglés). Es un programa innovador de Medicaid que proporciona a personas frágiles y mayores de 55 años, servicios médicos y sociales coordinados y proporcionados por un equipo interdisciplinario de profesionales en un centro comunitario y en sus hogares, ayudando a los participantes en el programa al aplazar o evitar los cuidados a largo plazo en una residencia de ancianos. Cada participante de PACE recibe una atención personalizada planificada y proporcionada por un equipo coordinado e interdisciplinario de profesionales que trabajan en el centro. El equipo se reúne regularmente con cada participante y su representante para evaluar las necesidades del participante. El plan de atención de un participante suele integrar algunos servicios de atención domiciliaria del equipo con varias visitas semanales al centro PACE, que sirve como centro de atención médica, rehabilitación, actividades sociales y alimentos.

Usted puede ser elegible para PACE si:

- Es mayor de 55 años
- Requiere un nivel de atención en un hogar de adultos mayores, pero son capaces de vivir con seguridad en la comunidad al momento de la inscripción
- Reside en el área de servicio de una organización PACE

Los participantes de PACE se pueden salir del programa en cualquier momento y por cualquier motivo, y a los que tienen Medicare o Medicaid que decidan salirse, recibirán ayuda para volver a tener su cobertura de salud previa.

PACE les ofrece a sus participantes todos los servicios cubiertos por Medicare y Medicaid, sin las limitaciones normalmente impuestas por estos programas. También proporciona cualquier otro servicio que el equipo interdisciplinario considere necesarios y que permita a los participantes del programa permanecer en la comunidad.

Los servicios ofrecidos por PACE incluyen, entre otros:

- Atención primaria (incluyendo servicios médicos, dentales y de enfermería)
- Medicamentos recetados
- Atención médica diurna para adultos
- Servicios de atención personal y a domicilio
- Servicios de nutrición
- Cuidados hospitalarios y en residencias de adultos mayores, siempre y cuando sean necesarios
- Transporte de ida y vuelta al centro y a todas las citas médicas fuera del centro

Para más información sobre PACE, llame a la División de Servicios para el Adulto Mayor de New Jersey al número gratuito **1-800-792-8820** o contacte las agencias PACE que actualmente están en funcionamiento:

- ***Condado de Mercer y partes de Burlington: LIFE St. Francis: 609-599-5433***
- ***Condado de Camden y partes de Burlington: Trinity Health LIFE New Jersey: 856-675-3675***
- ***Condado de Hudson: Lutheran Senior LIFE: 877-543-3188***
- ***Condado de Cumberland, Gloucester, y Salem: Inspira LIFE: 855-295-5433***
- ***Condado de Monmouth: Beacon of LIFE: 732-592-3400***
- ***Condado de Atlantic y Cape May: AtlantiCare LIFE Connection: 609-572-8588***

Oficina de Opciones Comunitarias (OCCO)

La Oficina de Opciones Comunitarias (**OCCO**, por sus siglas en inglés) trabaja para asegurar que los adultos mayores, personas con discapacidades, y sus familias conozcan las opciones disponibles cuando se trata de cuidados a largo plazo.

OCCO ayuda a los residentes de los centros de enfermería y a los pacientes del hospital a explorar diversas alternativas comunitarias, proporcionando información sobre servicios a domicilio, alternativas de vivienda y programas comunitarios. El programa anima a los participantes a tomar decisiones con conocimiento sobre lo que es mejor para su cuidado a largo plazo.

La OCCO asigna consejeros - enfermeros titulados y trabajadores sociales, para que se reúnan con los residentes de las residencias del adulto mayor, pacientes del hospital y sus familias para:

- Evaluar las necesidades de atención médica para determinar el nivel de atención requerida y sugerir alternativas apropiadas
- Ofrecer información sobre servicios a domicilio, proveedores de vivienda y programas comunitarios
- Explicar los requisitos financieros y médicos
- Recomendar servicios que apoyen la dignidad, la elección e independencia

Si usted, o alguien cercano a usted, está en un hospital o en un centro del Adulto mayor y le gustaría hablar con un consejero de Community Choice llame al **609-588-6675**.

Evaluación de Preadmisión

Las personas que solicitan asistencia financiera de Medicaid para servicios de atención a largo plazo deben cumplir los requisitos médicos (clínicos) y financieros del programa. Los pasos necesarios para obtener la aprobación de Medicaid se conocen como el proceso de Evaluación de Preadmisión (PAS, por sus siglas en inglés).

El proceso del PAS es administrado en todo el estado por la Oficina de Opciones de Comunidad Choice Options. Los referidos se reciben de una variedad de fuentes incluyendo:



- Hospitales, incluidos los de rehabilitación, psiquiátricos y cuidados intensivos;
- Centros de enfermería y centros de cuidados especiales
- Residencias de vivienda asistida, hogares de cuidados personales integrales y agencias que ofrecen programas de atención familiar para adultos y programas de vivienda asistida; y
- La comunidad, para las personas que necesitan servicios de cuidados a largo plazo o sus cuidadores, a través de agencias comunitarias, incluyendo las Agencias de Bienestar del Condado y las Oficinas del Condado sobre el Adulto Mayor/ Agencias del Área sobre el Adulto Mayor

El Dinero Sigue a la Persona (MFP, por sus siglas en inglés) – también conocido como Yo Escojo el Hogar NJ

Este programa es un programa federal de demostración centrado en ofrecer oportunidades para las personas que son elegibles para NJ FamilyCare y han estado viviendo en un entorno institucional durante más de 90 días, para volver a un entorno comunitario independiente con los apoyos y servicios necesarios. Este programa puede estar disponible con servicios a domicilio de bajo costo o sin costo alguno.

Para obtener más información, póngase en contacto al **1-855-HOME-005** o visite la página ***www.ichoosehome.nj.gov***

Ayuda para Cuidadores

Programa Estatal de Cuidado de Relevo (SRCP)

El Programa Estatal de Cuidado de Relevo (SRCP, por sus siglas en inglés) ofrece descanso a corto plazo o periódico a la familia (u otros cuidadores) de las necesidades del cuidado diario de las personas con discapacidades funcionales, incluidos los adultos mayores frágiles. La escala móvil está entre el 0% y 25% del costo de los servicios, en función de los ingresos del beneficiario (y de su cónyuge).

Este programa ofrece servicios de relevo para aliviar a los cuidadores del estrés que provoca el cuidado diario. Este relevo puede proporcionarse durante un periodo de corto tiempo, o de vez en cuando. Por ejemplo, los servicios podrían ofrecerse para:

- Permitir que el cuidador se tome unas vacaciones
- Cubrir los cuidados cuando el cuidador necesite someterse a una cirugía o tiene una emergencia
- Dar al cuidador tiempo para cuidar de sí mismo, hacer trámites, etc.

Usted es un cuidador si:

- Cuida a alguien que tiene un padecimiento crónico o enfermedad
- Gestiona los medicamentos o habla con los médicos y enfermeras en el nombre de otra persona.
- Ayuda a bañar o vestir a una persona frágil o discapacitada
- Se ocupa de las tareas domésticas, la alimentación o pagar las cuentas para una persona que no puede realizar estas actividades por sí mismo

La persona que recibe los cuidados (el receptor de los mismos) debe:

- Recibir cuidados básicos diarios y/o supervisión diaria por parte de un cuidador no remunerado (cónyuge, familia, amigo, etc.) que tenga al menos 18 años

- Tener deficiencias funcionales que requieran el cuidado de otra persona, certificado por el proveedor de cuidados médicos autorizado
- Ser mayor de 18 años
- Residir en la comunidad (no en un centro)
- Tener pruebas documentadas de elegibilidad de acuerdo con las pautas sobre ingresos y bienes
- Ser residente del estado de New Jersey
- No participar actualmente en un programa de **Medicaid** (NJ FamilyCare, MLTSS, etc.), **Asistencia de Jersey para el Cuidado Comunitario (JACC, por sus siglas en inglés), Programa de Servicios Diurnos para Adultos con Alzheimer** o **Programa de Servicios de Viviendas Congregadas**. Un participante puede cambiar entre JACC o el programa de Servicios Diurnos para Adultos con Alzheimer y pasar al Programa Estatal de Cuidado de Relevo

El beneficiario de los cuidados debe cumplir las siguientes pautas financieras:

- Persona soltera (no casada o viuda): Máximo $2.349 dólares de ingresos mensuales en 2021 (brutos, antes de las deducciones); máximo de $40.000 dólares en activos líquidos
- Persona casada: Máximo de $4.698 dólares mensuales combinados en 2021 (brutos, antes de las deducciones); máximo $60.000 dólares en activos líquidos combinados

Asistencia de Jersey para el Cuidado Comunitario (JACC)

La Asistencia de Jersey para el Cuidado Comunitario (**JACC**, por sus siglas en inglés) es un programa financiado por el Estado que proporciona una amplia variedad de servicios en el hogar para permitir que una persona, en riesgo de ingresar en un centro de enfermería y que cumpla con los requisitos de ingresos y recursos, para permanecer en su hogar comunitario. Al proporcionar un paquete de apoyos diseñado de forma exclusiva para la persona, el JACC retrasa o evita el ingreso a un centro de enfermería. JACC atiende a personas que no son elegibles para Medicaid o los servicios de exención de Medicaid.

Basándose en los resultados de una evaluación clínica, se desarrolla un Plan de Cuidado (POC, por sus siglas en inglés) en colaboración con el participante y su gestor de cuidados. Todos los participantes en el JACC reciben servicios de manejo del cuidado. Además, el POC especifica otros servicios que se deben ofrecer, que pueden incluir:

- Cuidados de relevo
- Auxiliar de salud a domicilio
- Adaptaciones de accesibilidad ambiental (modificaciones en el hogar)
- Sistemas personales de respuesta a emergencias (PERS, por sus siglas en inglés)
- Servicio de alimentos a domicilio
- Servicio social diurno para adultos
- Servicios de salud diurnos para adultos
- Equipos y suministros médicos especiales
- Transporte
- Servicios de tareas domésticas



Los servicios se pueden ofrecer a través de proveedores de servicios calificados o proveedores calificados contratados por los participantes. Todos los proveedores de servicios deben demostrar competencia en el servicio que se va a prestar, y deben cumplir los requisitos de calificación. La opción de servicio del proveedor permite que el participante trabaje en colaboración con su gestor de cuidados para contratar a su propio proveedor y dirigir su propio cuidado. La capacidad de dirigir su propia atención se confirmará antes de la participación como el empleador de sus proveedores.

Requisitos de elegibilidad:

- Residente de NJ mayor de 60 años
- Residir en una casa propia o alquilada, o vive en una casa sin licencia de un familiar o amigo

- No dispone de medios alternativos para conseguir los servicios y/o apoyos necesarios
- Se ha determinado que es clínicamente elegible para el nivel de atención en un centro de enfermería
- Es ciudadano de los Estados Unidos o extranjero calificado

Elegibilidad financiera:

- No ser elegible económicamente para Medicaid o los servicios de exención de Medicaid;
- Tener ingresos mensuales contables que no superen el 365% del nivel federal de pobreza ($3.881 individual; $5.244 dólares por pareja en 2021); y
- Tener recursos contables igual o menor de $40.000 dólares para una persona o menos de $60.000 dólares para una pareja

Los participantes del JACC pueden contribuir al costo de sus servicios. La obligación de copago se basa en los ingresos contables aplicados a una escala móvil. El copago se paga directamente al agente de cuentas designado, que facturará al participante de JACC.

Las personas interesadas en recibir servicios a través de JACC pueden contactarse con las Agencias del Área sobre el Adulto Mayor / La Conexión de Recursos para Adultos Mayores y Personas con Discapacidades (AAA/ADRC, por sus siglas en inglés) de su condado. Se puede contactar con su AAA/ADRC local de forma gratuita marcando al **1-877-222-3737**. Los trabajadores de la AAA/ADRC ayudarán a las personas que se contacten con ellos y los guiarán al punto de solicitud adecuado.

Servicios Diurnos de Salud para Adultos

Los Servicios Diurnos de Salud para Adultos (**ADHS**, por sus siglas en inglés) es un programa entregado a través de NJ FamilyCare. Proporciona un entorno seguro para adultos mayores frágiles durante el día cuando sus cuidadores estén trabajando. Se proporcionan algunos servicios relacionados con la salud.

Programa de Servicios Diurnos para Adultos con Alzheimer

Este programa subvenciona parcialmente la compra de servicios de atención diurna para adultos con la enfermedad de Alzheimer o una demencia relacionada. La división tiene actualmente cartas de acuerdo con **35 centros de atención diurna para adultos** en 19 condados. Los participantes no están limitados a los centros de su condado de residencia. Las solicitudes para este programa se completan con el centro. La escala de subsidios esta entre el 20% y el 100% del costo de los servicios. Puede haber días adicionales a través de pago privado u otros programas.



Los centros contratados ofrecen:

- Al menos un día de cinco horas de programa
- Al menos una comida completa (la mayoría ofrece un desayuno ligero y un almuerzo completo)
- Programas y actividades según los intereses de los participantes y adaptados a sus capacidades cognitivas y físicas
- Transporte, o ayuda para organizar el transporte
- Apoyo a las familias que se enfrentan a la demencia
- Formación especial para el personal sobre la gestión de la demencia

Requisitos de elegibilidad:

- Tener un diagnóstico, documentado por un médico autorizado de la enfermedad de Alzheimer o una demencia relacionada
- Ser mayor de 18 años
- Tener cuidados básicos diarios y/o supervisión por parte de un cuidador no remunerado (cónyuge, familia, amigo, etc.) que sea mayor de 18 años

- Vivir en la comunidad (no en un centro)
- Tener pruebas documentadas de elegibilidad de acuerdo con las pautas sobre ingresos y bienes
- Ser residente del estado de New Jersey
- No participar actualmente en un programa de Medicaid (NJ FamilyCare, MLTSS, etc.), JACC, Programa Estatal de Cuidado de Relevo, o un Programa de Servicios de Vivienda Congregada. Un participante puede cambiar entre JACC o Relevo Estatal y pasar al Programa de Servicios Diurnos para Adultos con Alzheimer

Pautas financieras:

- Persona soltera (no casada o viuda): Máximo de $50.256 dólares de ingresos anuales, un máximo de $40.000 dólares en activos líquidos (en 2021)
- Persona casada: Máximo de $58.632 dólares anuales combinados, un máximo de $60.000 dólares en activos líquidos combinados (en 2021)

Cuidado Social Diurno para Adultos

Esta opción de cuidado diurno para adultos es para individuos en MLTSS que no necesitan atención médica diurna, pero pueden necesitar supervisión para garantizar su seguridad y bienestar.



Cuidado Social Diurno para Adultos hace hincapié en actividades sociales y recreativas en un entorno grupal, con un cierto control de la salud. Los clientes no suelen necesitar atención médica durante el día, pero pueden necesitar supervisión para seguridad y actividades de la vida cotidiana.

Para encontrar un Centro de Cuidado Social Diurno para Adultos en su área, llame a su Agencia de Adulto Mayor en su Área al número gratuito **1-877-222-3737**.

Tutela/Seguridad

Oficina del Tutor Público (OPG)

La Oficina del Tutor Público (**OPG**, por sus siglas en inglés) ofrece servicios de tutela a adultos incapacitados, mayores de 60 años. Está situado administrativamente en la División de Servicios para el Adulto Mayor. El tutor público es nombrado por el Tribunal Superior de New Jersey cuando ningún familiar o amigo estén dispuestos o sean apropiados para actuar como tutores. Una vez nombrado, OPG puede supervisar los aspectos médicos, sociales, financieros, legales y todos los aspectos de la vida del cliente las 24 horas del día.

Información de contacto:

Helen C. Dodick, Tutor público interino
P.O. Box 812
Trenton, New Jersey 08625-0812
Tel.: 609-588-6500

Servicios de Protección para el Adulto (APS)

Los Servicios de Protección para el Adulto (**APS**, por sus siglas en inglés) investiga las denuncias de abuso, negligencia y explotación de personas mayores y personas con discapacidades que viven en la comunidad que estén siendo maltratadas y que son incapaces de protegerse a sí mismos. APS trabaja para estabilizar estas situaciones de crisis utilizando las intervenciones menos intrusivas, respetando el derecho de autodeterminación de cada persona. Los servicios de protección son voluntarios, pero pueden aplicarse involuntariamente por medio de los tribunales si se considera necesario para salvaguardar a una persona. Toda la información generada por la investigación es confidencial.

Denunciantes Obligados – Ciertos profesionales, que tienen causa razonable para creer que un adulto vulnerable (que vive en la comunidad) es objeto de abuso, negligencia o explotación, están obligados a reportar esa información a la oficina de APS del condado. Los informantes obligatorios incluyen:

- Profesionales de la salud
- Agentes de policía
- Bomberos
- Paramédicos
- Técnicos médicos de urgencias

Elegibilidad – Una persona que cumple todas las siguientes condiciones es un **adulto vulnerable** que puede necesitar servicios de protección:

- Ser mayor de 18 años,
- Vivir en la comunidad,
- Debido a una enfermedad física o mental, discapacidad o deficiencia, no tiene suficiente comprensión o capacidad para tomar, comunicar o llevar a cabo decisiones relacionadas con su bienestar, Y
- Se cree que es objeto de abuso, negligencia o explotación.

¿Dónde denunciar? – Cada condado tiene una oficina de APS designada. Para denunciar el abuso, la negligencia o la explotación de personas que residen en la comunidad, póngase en contacto con la oficina de APS del condado en el que reside la víctima.

La información de contacto de las oficinas de APS del condado es la siguiente:

Oficinas APS del Condado

Atlantic
División de Servicios Intergeneracionales del Condado Atlantic
Edificio Shoreview
101 South Shore Road
Northfield, NJ 08225
Teléfono: 1-888-426-9243 or 609-645-5965
Fuera de horario: Llame a la policía local o al 911 en caso de emergencias

Bergen
Junta de Seguro Social del Condado Bergen
218 Route 17 North
Rochelle Park, NJ 07662
Teléfono: 201-368-4300
Fuera de horario: 1-800-624-0275

Burlington
Burlington County Board of Social Services
795 Woodlane Road
Mount Holly, NJ 08060
Teléfono: 609-518-4793
Fuera de horario: 856-234-8888

Camden
Junta de Seguro Social del Condado Burlington
600 Market Street
Camden, NJ 08102
Teléfono: 856-225-8178
Fuera de horario: Llame a la policía local o al 911 en caso de emergencias

Cape May
División de Servicios para el Adulto Mayor y de Discapacidad del Condado Cape May
4005 Route 9 South
Rio Grande, NJ 08242
Teléfono: 609-886-2784, pregunte por el trabajador social de admisión
Fuera de horario: Llame a la policía local o al 911 en caso de emergencias

Oficinas APS del Condado (continuado)

Cumberland
Recursos para la vida independiente
614 East Landis Avenue, 1er piso
Vineland, NJ 08360
Teléfono: 856-825-0255
Fuera de horario: Llame a la policía local o al 911

Essex
FOCUS, Centro Hispano para el Desarrollo Humano, Inc.
441-443 Broad Street
Newark, NJ 07102
Teléfono: 866-903-6287
Fuera de horario: Llame a la policía local o al 911
en caso de emergencias

Gloucester
División de Servicios Sociales del Condado Gloucester
400 Holly Dell Drive
Sewell, NJ 08080
Teléfono: 856-582-9200
Fuera de horario: Llame a la policía local o al 911
en caso de emergencias

Hudson
Servicios de Protección Adulta, inc. del Condado Hudson
6100 Adams Street
West New York, NJ 07093
Teléfono: 201-537-5631
Fuera de horario: Llame a la policía local o al 911
en caso de emergencias

Hunterdon
División de Servicios de Trabajo Social del Condado Hunterdon
P.O. Box 2900
Flemington, NJ 08822-2900
Teléfono: 908-788-1300
Fuera de horario: 908-782-4357

Mercer
Junta de Servicios Sociales del Condado Mercer
200 Woolverton Street
Trenton, NJ 08650
Teléfono: 609-989-4346
Fuera de horario: Llame a la policía local o al 911
en caso de emergencias

Oficinas APS del Condado (continuado)

Middlesex
Servicios de Familia y Niños
191 Bath Avenue
Long Branch, NJ 07740
Teléfono: 732-745-3635
Fuera de horario: Llame a la policía local o al 911
en caso de emergencias

Monmouth
Servicios de Familia y Niños
191 Bath Avenue
Long Branch, NJ 07740
Teléfono: 732-531-9191
Fuera de horario: Llame a la policía local o al 911
en caso de emergencias

Morris
Oficina del Adulto Mayor, Discapacidades y Programación de la Comunidad del Condado Morris
340 West Hanover Avenue
Morristown, NJ 07960
Teléfono: 973-326-7282
Fuera de Horario: 973-326-7282

Ocean
Junta de Servicios Sociales del Condado Ocean
1027 Hooper Avenue
Toms River, NJ 08754
Teléfono: 732-349-1500
Fuera de Horario: 211

Passaic
Junta de Servicios Sociales del Condado Passaic
80 Hamilton Street
Paterson, NJ 07505
Teléfono: 973-881-2616
Fuera de Horario: 973-345-2676

Salem
Oficina del Adulto Mayor y de Discapacidad del Condado Salem
110 Fifth Street, Suite 900
Salem, NJ 08079
Phone: 856-339-8622
Fuera de horario: Llame a la policía local o al 911
en caso de emergencias

Oficinas APS del Condado (continuado)

Somerset
Junta de Servicios Sociales del Condado Somerset
73 East High Street
P.O. Box 936
Somerville, NJ 08876
Teléfono: 908-526-8800
Fuera de horario: Llame a la policía local o al 911
en caso de emergencias

Sussex
División de Servicios Sociales del Condado Sussex
83 Spring Street, Suite 203
P.O. Box 218
Newton, NJ 07860
Teléfono: 973-383-3600
Fuera de horario: Llame a la policía local o al 911
en caso de emergencias

Union
Caridades Católicas de la Archidiócesis de Newark (CCAN, por sus siglas en inglés)
505 South Avenue E
Cranford, NJ 07016
Teléfono: 908-497-3902
Fuera de horario: Llame a la policía local o al 911
en caso de emergencias

Warren
División de Servicios para el Adulto Mayor y de discapacidad del Condado Warren
165 County Route 519 South
Belvidere, NJ 07823
Teléfono: 908-475-6591
Fuera de horario: Llame a la policía local o al 911
en caso de emergencias

Bienestar

Proyecto de Huesos Sanos



Este programa de ejercicio y educación para personas con o en riesgo de padecer de osteoporosis incluye ejercicios dirigidos a los grupos musculares más grandes del cuerpo para mejorar la fuerza, el equilibrio y la flexibilidad. El programa de 24 semanas incluye sesiones sobre la importancia del ejercicio, la nutrición, la seguridad la terapia farmacológica y los factores del estilo de vida. Los coordinadores principales de salud locales, las oficinas del condado sobre el envejecimiento, los Programas de Voluntarios Jubilados y Mayores (RSVP, por sus siglas en inglés) y otras organizaciones comunitarias, coordinan el programa a nivel local y supervisan la ejecución del programa y la formación de los líderes.

Para obtener información sobre cómo encontrar una clase en su zona, llame al **609-438-4797** or **4798**.

Una Cuestión de Equilibrio

Una Cuestión de Equilibrio: Manejo de la Preocupación por las Caídas es un programa diseñado para reducir el miedo a las caídas y aumentar los niveles de actividad de los adultos mayores que tienen esta preocupación.

Una Cuestión de Equilibrio consiste en ocho sesiones de dos horas para grupos de 10 a 12 participantes. Las sesiones se llevan a cabo en lugares de la comunidad, como centros y viviendas de adultos mayores, bibliotecas, etc. La clase utiliza una variedad de actividades para abordar los factores físicos, sociales y cognitivos que afectan el miedo a las caídas y para aprender estrategias de prevención de caídas. Las actividades incluyen discusiones grupales, resolución de problemas, desarrollo de habilidades, formación de asertividad, vídeos, intercambio de soluciones prácticas y ejercicios de entrenamiento.

Durante la clase, los participantes aprenden a:

- ver las caídas y el miedo a caer como algo controlable
- establecer objetivos realistas para aumentar la actividad
- cambiar su entorno para reducir los factores de riesgo de caídas
- promover el ejercicio para aumentar la fuerza y el equilibrio

El programa fue diseñado para beneficiar a los adultos mayores que viven en la comunidad que:

- estén preocupados por las caídas
- hayan sufrido una caída en el pasado
- limitan sus actividades por temor a las caídas
- estén interesados en mejorar la flexibilidad, el equilibrio y la fuerza
- Son mayores de 60 años, tienen movilidad y pueden resolver problemas

El programa ha demostrado tener éxito a la hora de reducir el miedo a de las caídas al aumentar la confianza de los participantes que pueden manejar mejor los riesgos de caídas y que pueden tomar medidas para ayudar a reducir el riesgo de caídas.

Una Cuestión de Equilibrio está actualmente disponible en algunos condados. Si su agencia está interesada en que su personal reciba formación como entrenadores, organizar una clase de Una Cuestión de Equilibrio o para obtener información sobre cómo encontrar una clase en su zona, llame al **609-438-4797** o **4798**.

El Programa de Ejercicio Otago

El Programa de Ejercicios Otago es un programa de ejercicios y caminatas en el hogar que ha demostrado su eficacia en la reducción de las caídas y el riesgo de lesiones de los participantes en un 35%. Está destinado para personas que no quieren o no pueden asistir a un programa de ejercicios grupal o en un centro. Otago está supervisado por un fisioterapeuta con licencia que puede contar con la ayuda de asistente(s) o enfermera(s) fisioterapeutas. El profesional asignado visita a cada participante cuatro veces en el hogar durante los primeros dos meses y nuevamente para una a los seis meses.



También hay contactos telefónicos cuando no hay visitas. Los ejercicios incluyen ejercicios de fortalecimiento de los músculos de la parte inferior de la pierna con pesas en el tobillo, ejercicios de equilibrio y estabilidad, y rango de movimiento activo. Se espera que los participantes hagan 30 minutos de ejercicio, tres veces a la semana y que caminen fuera de casa dos veces a la semana cuando sea apropiado.

Este programa está actualmente limitado en NJ. Para más información llame al **609-438-4797** o al **4798**.

Reducción del Estrés para Cuidadores de Familia

El programa Reducción del Estrés para Cuidadores de Familia es un programa de 9 semanas que consiste en sesiones semanales de 90 minutos con un pequeño grupo de cuidadores. Durante estas sesiones los cuidadores aprenderán muchas habilidades nuevas, incluyendo información sobre el proceso de la enfermedad, técnicas de gestión del estrés y una variedad de otros contenidos. Estas sesiones también proporcionan una oportunidad para que los cuidadores compartan sus experiencias y aprender unos de otros. Está diseñado para mejorar la calidad de vida de los cuidadores familiares que atienden a personas con Alzheimer, otras demencias relacionadas y enfermedades crónicas. Este programa ayuda a los cuidadores a manejar su estrés y a sobrellevar mejor sus vidas.

Para más información o para encontrar una clase en su zona, llame a DoAS a **609-438-4797** o **4798**.

Tome Control de su Salud



Tome Control de su Salud consiste en programas dirigidos por compañeros que entregan a las personas con enfermedades crónicas y/o a sus cuidadores los conocimientos, las habilidades y confianza para asumir un papel más activo en el cuidado de su salud. Las sesiones duran 2½ horas una vez a la semana durante seis semanas y se ofrecen de forma gratuita o a bajo costo. Las sesiones se ofrecen periódicamente en los 21 condados de New Jersey y algunas sesiones se realizan en otros idiomas.

Los participantes aprenden estrategias para manejar los síntomas, trabajar con los profesionales de la salud, establecer objetivos semanales, resolver problemas, relajarse, manejar las emociones difíciles, comer bien y hacer ejercicio de forma segura y sencilla. Tome Control de su Salud es basado en la evidencia, lo que significa que ha producido resultados positivos para las personas que completan el programa. Los participantes reportaron los siguientes beneficios:

- Mejoras en la actividad física, la resistencia y el control del dolor
- Una mejor comunicación con sus proveedores de cuidado médico
- Reducción en las visitas al médico y al hospital

Existen tres programas distintos en NJ:

- Programa de Autocontrol de Enfermedades Crónicas (CDSMP, por sus siglas en inglés) para personas con enfermedades crónicas y/o sus cuidadores.
- Programa de Manejo Personal de la Diabetes (DSMP, por sus siglas en inglés) para personas con diabetes tipo 2.
- Cáncer: Triunfando y Sobreviviendo (CTS, por sus siglas en inglés) es para personas que han completado recientemente los tratamientos contra el cáncer.

Para más información, llame a DoAS al **609-438-4797** o al **4798**.

Tai Ji Quan: Movimientos para un Mejor Equilibrio (TJQMBB)

El programa Tai Ji Quan: Movimientos para un Mejor Equilibrio (TJQMBB, por sus siglas en inglés) es un entrenamiento de equilibrio dirigido por compañeros para adultos mayores en riesgo de caídas y para personas con trastornos del equilibrio. Las clases se reúnen dos veces por semana a lo largo de 26 semanas. En las clases de una hora, los participantes aprenden y practican un conjunto de ejercicios basados en formas tradicionales de Tai Ji Quan integradas con un entrenamiento terapéutico del equilibrio y la movilidad.

El TJQMBB está disponible actualmente en algunos condados. Para Más información sobre cómo encontrar una clase en su zona, llame al **609-438-4797** o **4798**.

Muévase Hoy



Muévase hoy es una clase de ejercicios no aeróbicos de 30 a 45 minutos, designada para mejorar la flexibilidad, equilibrio y resistencia. Los participantes evalúan su salud, condición física y tratar de cambiar su comportamiento antes y cuando el programa sea finalizado. Los ejercicios y las pautas se basan en estándares actuales reconocidos a nivel nacional y la ciencia.

Los ejercicios se pueden realizar ya sea sentados o parados. Las clases son dirigidas por líderes pares entrenados y se reúnen semanalmente o cada dos semanas en 12 sesiones. Las características del programa incluyen:

- Una pequeña parte educativa enfocada en un tema relacionado al ejercicio.
- Bandas de bajo costo para obtener un mejor resultado en los ejercicios de resistencia.
- Un enfoque principal en la buena postura y prevenir caídas

- Una escala de intensidad del ejercicio y un registro semanal de los ejercicios para rastrear la actividad del participante.
- Un proceso de autodiagnóstico de los participantes para evaluar su salud, su bienestar físico y tratar de cambiar su comportamiento antes y cuando el programa sea finalizado.

Para más información, llame al **609-438-4797** o **4798**.

Bienestar de la Salud

El Bienestar de la Salud es un programa de educación saludable de ocho sesiones para promover el manejo/prevención de la salud y enfermedades. Estas ocho sesiones se pueden realizar de manera independiente o en series. Los módulos son los siguientes:

- Ejercitar y mantenerse en forma
- Seguir una buena nutrición
- Fortalecer su salud (concienciación sobre la osteoporosis)
- Ser consciente de sus medicamentos (manejo de medicamentos/abuso de sustancias)
- Mantener el ritmo (técnicas de auto manejo para la enfermedad cardiovascular)
- Aumentar la memoria (Mantener la memoria/habilidades cognitivas)
- Enfrentar una caída (prevención de caídas)
- Salud de la mujer: El Gran Árbol

Para más información llame al **609-438-4797** o **4798**

