

Caregiver well-being

It's common for caregivers to feel exhausted and stressed, and to neglect their own needs. Instead:

1. Be proud of all you do. There's no such thing as a perfect caregiver.
2. Take breaks and arrange respite caregiving coverage.
3. Stay involved in outside activities that give you purpose.

Employee Assistance Program
For Professional Consultation

Call 1-800-523-5668

For TTY Users: 1-800-456-4006

Call today or log on to MagellanAscend.com

B-P1120E (11/20) ©2020 Magellan Health, Inc.



Momentum

Caregiver well-being

Employee Assistance Program
For Professional Consultation

Call 1-800-523-5668

For TTY Users: 1-800-456-4006



Contact your program

24/7/365

for confidential, no-cost
help for you and your
household members.



Live Webinar—On Wednesday,
November 4, join our webinar
highlighting self-care strategies
for caregivers, entitled *Avoiding
Caregiver Burnout*. Register [here](#).

Be good to yourself as a caregiver

If you're taking care of a loved one, you know the journey can be both rewarding and sometimes overwhelming. Many caregivers not only take care of elderly relatives, but also raise their own families, plus work outside the home. It's common for caregivers to feel exhausted and stressed, and to neglect their own needs. To stay well:

- Be proud of all you do. There's no such thing as a perfect caregiver, so do your best to get through each day. Don't dwell on what you can't control.
- Take breaks and arrange caregiving coverage. Tap a trusted relative, friend or respite caregiver to be with your loved one while you're out.
- Don't let caregiving consume your entire life. Strive to stay involved in activities that give you purpose.

Caregiving tips

1. Ask for help when needed to allow more time for yourself and to boost your caregiving resilience. Finding appropriate support services is as much an act of caregiving as providing them yourself.
2. Learn about the Family and Medical Leave Act (FMLA). Eligible employees may be able to take up to 12 weeks of unpaid leave a year to care for relatives.
3. Talk with others about your challenges. Caregiver support groups are a great way to share information and tips. If you can't leave the house, find an online support group.

Additional sources: Caregiver.org, Alzheimers.net, Cancer.net, AARP.org, Helpguide.org, National Respite Coalition.

Log on to MagellanAscend.com

Magellan
HEALTHCARE®



Mind Your Mental Health

November is Family Caregivers Month

This observance celebrates the efforts of the more than 43 million Americans who are unpaid caregivers to family and friends.

1. **Combat the solo struggle.** In an AARP survey, one in five caregivers said they have no one to call for help. Utilize replacement caregivers—either in-home or at a center. Ask family members to help with shopping, housecleaning and errands.
2. **You're not alone.** Many family caregivers (over 60 percent) must balance their home lives with working a paid job while meeting the needs of the relatives in their care.
3. **Evaluate treatment options.** If your loved one isn't responding well to treatment, ask your doctor about other options. New treatments are always available, whether it's a different dose, a new medication or a new procedure.
4. **Don't forget the future.** Know that your caregiving role will change over time. Make meaningful plans for the future with all your loved ones.

Visit www.MagellanHealth.com/MYMH or call your program for confidential mental health resources.

Working on Wellness

Join the Great American Smokeout!

- The annual Great American Smokeout event (Thursday, November 21) challenges people to stop smoking for at least 24 hours, with hopes that their decision to quit will last longer—and perhaps for good.
- While many things like quitting smoking are difficult to accomplish in one day, the November Smokeout day can be a powerful start of your journey toward a smoke-free life.

Daily Diligence

Care for your body and soul

- **Remember to exercise!** When you're fatigued, you may not feel like exercising, but if you start you'll soon feel better. Exercise is a great stress reliever, energy builder and mood enhancer.
- **Remember to relax!** From deep breathing exercises to yoga to meditation to nature walks outdoors, relaxation techniques can lower your stress, calm your mind and boost your energy. Cool out!



85% of family caregivers in the U.S. do not receive any respite care services.

Source: The National Alliance for Caregiving and AARP Caregiver Survey.

November 21 is the Great American Smokeout

On this day, you're encouraged to stop smoking for *at least* 24 hours.

While quitting is difficult, joining others on this Smokeout day can be a powerful start of your journey toward a smoke-free life.

Contact your program for additional resources.



Magellan
HEALTHCARE®

Employee Assistance Program
For Professional Consultation

Call 1-800-523-5668

For TTY Users: 1-800-456-4006

Call today or log on to MagellanAscend.com

El bienestar del cuidador

Es común que los cuidadores se sientan agotados y estresados, y descuiden sus propias necesidades. En lugar de ello:

1. Siéntete orgulloso de todo lo que haces. No existe tal cosa como un cuidador perfecto.
2. Toma descansos y organiza quién te cubra en los cuidados.
3. Mantente involucrado en actividades al aire libre que te den un propósito.

Programa de Asistencia al Empleado
Para Una Consulta Profesional
Llame al 1-800-523-5668

Para usuarios de audio texto: 1-800-882-7610

¡Inicie sesión en MagellanAscend.com!



Momentum

El bienestar del cuidador

Programa de Asistencia al Empleado
Para Una Consulta Profesional
Llame al 1-800-523-5668
Para usuarios de audio texto: 1-800-882-7610



Contacte a su programa

24/7/365

para obtener ayuda confidencial
y sin costo para usted y los
miembros de su hogar.



Webinar en vivo—El miércoles 4 de noviembre, participa en nuestro seminario web que destaca las estrategias de cuidado personal para los cuidadores, *Evitar el agotamiento del cuidador*. [Inscríbete aquí.](#)

Sé bueno contigo mismo como cuidador

Si estás cuidando a un ser querido, sabes que la travesía puede ser gratificante y a veces abrumadora. Muchos cuidadores no sólo cuidan de parientes ancianos, sino que también atienden a sus propias familias, además de trabajar fuera del hogar. Es común que los cuidadores se sientan agotados y estresados, y descuiden sus propias necesidades. Para mantenerte bien:

- Siéntete orgulloso de todo lo que haces. No existe tal cosa como un cuidador perfecto, así que haz todo lo posible para superar cada día. No te detengas en lo que no puedes controlar.
- Toma descansos y organiza quién te cubra en los cuidados. Pídele a un familiar, amigo o cuidador de confianza que te releve para estar con tu ser querido mientras no estás.
- No dejes que el cuidado consuma toda tu vida. Esfuérzate por mantenerte involucrado en actividades que te den un propósito.

Consejos para el cuidado de otros

1. Pide ayuda cuando la necesites para así tener más tiempo para ti y aumentar tu capacidad de recuperación como cuidador. Buscar servicios de apoyo adecuados es tanto un acto de cuidado como si tú mismo lo proporcionaras.
2. Familiarízate con la Ley de Licencia Familiar y Médica (FMLA, por sus siglas en inglés). Los empleados elegibles pueden tomar hasta 12 semanas de licencia sin goce de sueldo al año para cuidar a sus familiares.
3. Habla con otros acerca de tus desafíos. Los grupos de apoyo para cuidadores son una excelente manera de compartir información y consejos. Si no puedes salir de casa, busca un grupo de apoyo en línea.

Fuentes adicionales: [Caregiver.org](#), [Alzheimers.net](#), [Cancer.net](#), [AARP.org](#), [Helpguide.org](#), Coalición Nacional de Relevos.

¡Inicie sesión en [MagellanAscend.com!](#)

Magellan
HEALTHCARE®



Cuida tu salud mental

Noviembre es el mes de los cuidadores familiares

Esta observancia celebra los esfuerzos de los más de 43 millones de estadounidenses que son cuidadores no remunerados para familiares y amigos.

1. **Lucha contra afrontar las dificultades solo.** En una encuesta de AARP, uno de cada cinco cuidadores dijo que no tener a nadie a quien pedir ayuda. Utiliza los cuidadores de reemplazo, ya sea en el hogar o en un centro. Pídele a los miembros de tu familia que ayuden con las compras, la limpieza de la casa y los mandados.
2. **No estás solo.** Muchos cuidadores familiares (más del 60 por ciento) deben equilibrar sus vidas en el hogar con un trabajo remunerado mientras satisfacen las necesidades de los familiares a su cargo.
3. **Evalúa las opciones de tratamiento.** Si tu ser querido no responde bien al tratamiento, pregúntale al médico sobre otras opciones. Los nuevos tratamientos siempre están disponibles, ya sea una dosis diferente, un nuevo medicamento o procedimiento.
4. **No olvides el futuro.** Ten en cuenta que tu función de cuidador cambiará con el tiempo. Haz planes significativos para el futuro con todos tus seres queridos.

Visita www.MagellanHealth.com/MYMH o llama a tu programa para obtener recursos confidenciales de salud mental.

Mejorando el bienestar

Únete al Gran Día De No Fumar

- El evento anual el Gran Día De No Fumar (jueves 21 de noviembre) desafía a las personas a dejar de fumar durante al menos 24 horas, con la esperanza de que su decisión de dejar de fumar dure más tiempo, y tal vez para siempre.
- Si bien muchas cosas como dejar de fumar son difíciles de lograr en un día, el día de no fumar del mes de noviembre puede ser un poderoso comienzo de tu travesía hacia una vida libre de humo.

Tarea diaria

Cuida tu cuerpo y tu alma

- **¡Recuerda hacer ejercicio!** Cuando estás fatigado, es posible que no tengas ganas de hacer ejercicio, pero si empiezas pronto te sentirás mejor. El ejercicio es un gran alivio del estrés, constructor de energía y potenciador del estado de ánimo.
- **¡Recuerda relajarte!** Desde hacer ejercicios de respiración profunda hasta yoga, meditación y paseos por la naturaleza al aire libre, las técnicas de relajación pueden reducir el estrés, calmar la mente y aumentar la energía. ¡Tómalo con calma!



85% de cuidadores familiares en los EE. UU. no reciben ningún servicio de cuidado de relevo.

Fuente: The National Alliance for Caregiving y AARP Caregiver Survey.

El 21 de noviembre es el Gran Día De No Fumar

En este día, te animamos a dejar de fumar por *al menos* 24 horas.

Si bien dejar de fumar es difícil, unirte a otras personas en este día de no fumar puede ser un poderoso comienzo en tu travesía hacia una vida libre de humo.

Ponte en contacto con tu programa para obtener recursos adicionales.



Magellan
HEALTHCARE®

Programa de Asistencia al Empleado
Para Una Consulta Profesional

Llame al 1-800-523-5668

Para usuarios de audio texto: 1-800-882-7610

Llame hoy o inicie sesión en MagellanAscend.com