

## A Healthy Horizon

Your Connection to a Healthier Life

Spring 2008

### [ HEALTHY LIVING ]

## Coping With Disabilities

**D**isabilities in America are on the rise. Some are born with disabilities. Others become disabled because of ailing health or injury caused by accidents. In the news today, we hear about how war veterans are returning from IRAQ with physical and mental limitations by the thousands.

It's very likely you or someone you know lives with a physically or mentally disabled person. You may experience added responsibilities because of these relationships, as well as the stress that goes along with coping with those responsibilities. You may find it stressful to care for yourself while caring for those with disabilities. Your EAP is here to help you cope.

### Finding Balance

- 1** Understanding the disability you encounter helps to better understand that person's physical and mental needs.
- 2** See the person and not just the disability. Respect and caring cultivate a nurturing environment for both the disabled and their caretakers.
- 3** Establish a routine. This will ease the stress level for both you and the disabled when you both know what to expect from your daily activities.



**4** Learn to ask for help. It's okay to be assertive.

**5** Try to divide your time equally among family members. Share responsibilities and explain that if family members help that you will have more quality time with them too.

**6** Seek help through support groups. Join web-sites or clubs that can provide you with ongoing educational information, activities and resources for the particular disability you are coping with.

**7** Avoid burnout. It's easy to feel like you have to "do it all", but you can easily become drained if you take on too much of the responsibility.

**8** Volunteer. Volunteering with your disabled family member allows them to see that they're not alone. It also makes them feel like they can contribute in a way they thought maybe they couldn't. If you aren't dealing with a disabled person directly, volunteering in these areas allows you to provide some relief to those that are.

To find more tips and health self-assessments, visit your Employee Assistance Program (EAP) website at [www.horizoncarelink.com](http://www.horizoncarelink.com). The website will feature articles in the Month of April for National Autism Awareness Month.

Your Employee Assistance Program can help you find resources for you and your disabled.

## [ ASK YOUR EAP COUNSELOR ]

### *How can I help my kids understand the limitations of a family member's disability?*

Disabilities, whether mental or physical, can pose situations that are frustrating and frightening. Children don't always have the ability to understand, without being taught, that a person with disabilities might require a bit more patience and care.

#### **Don't Lecture**

Establish a regular dialogue and let your kids know they can bring up the topic whenever they need to. Let them know you won't tolerate language or humor that is hurtful.

#### **Include Younger Siblings**

Sometimes a younger child will ask questions that an older child might hesitate to ask.

#### **Be Specific**

Saying things like "Uncle Harry is different" won't make sense to children. Be descriptive when explaining differences. Let them know it's okay to feel angry and frustrated if he can't do some of the things they can do with other family members. Don't let them confuse the person with the disability.

#### **Practice What You Preach**

If you find yourself making generalizations about people with disabilities, own up to it. Children learn best by example.

#### **Help Is a Call Away**

Remember, your Employee Assistance Program (EAP) is always available to help you or your dependents with any type of personal, family or work-related concern. EAP team members are here to help.

## [ MAY IS NATIONAL SAFETY MONTH ]

### Emergency 911

**W**hy is it worth knowing CPR? Three out of four sudden deaths are witnessed by bystanders. Too few know what to do to save the victim's life. Experts estimate that more than 100,000 lives could be saved by CPR each year.

#### **Artificial Life**

If the brain is deprived of oxygen for more than five minutes, death or permanent damage usually occurs. CPR is a holding action, an artificial way to get oxygenated blood to the brain until life support equipment can restart the heart. The heart can stop beating from a heart attack, drowning, electrical shock, lightning strike, drug overdose, auto accident or suffocation.

#### **Good Samaritan Laws**

CPR is an emergency medical procedure that's covered by Good Samaritan laws. People who try to save a life using CPR face no liability from any damage incurred.



To be performed effectively, CPR must be learned from a qualified instructor and be practiced on a specially equipped mannequin. CPR can't save all people whose lungs and hearts stop functioning, but it does give some people a chance until medical help arrives.

#### **Finding a CPR Class**

To learn more about CPR, contact your local Red Cross or American Heart Association chapters. Your EAP can also assist you in finding a class near you.

## Un horizonte saludable

*Su conexión con una vida más saludable*

*Primavera 2008*

### [ VIDA SANA ]

## Sobrellevar las discapacidades

**L**as discapacidades en Estados Unidos están aumentando. Algunos nacen con discapacidades. Otros se convierten en discapacitados por problemas de salud o por lesiones ocasionadas por accidentes. En las noticias actuales, escuchamos cómo retornan de Irak miles de veteranos de guerra con limitaciones físicas y mentales.

Es muy probable que usted o alguien que usted conozca viva con una persona discapacitada física o mentalmente. Usted puede sentir que tiene más responsabilidades debido a esas relaciones, así como también puede sufrir el estrés que acarrea el tener que sobrellevar dichas responsabilidades. Puede encontrar estresante el cuidar de sí mismo mientras cuida de aquellas personas con discapacidades. Su PAE está aquí para ayudarlo a sobrellevar esta situación.

### Encontrar el equilibrio

- 1** Comprender la discapacidad lo ayuda a entender mejor las necesidades mentales y físicas de esa persona.
- 2** Vea la persona, no sólo la discapacidad. El respeto y el cuidado crean un ambiente adecuado para el desarrollo tanto del discapacitado como de quienes lo cuidan.
- 3** Establezca una rutina. Les reducirá el nivel de estrés a usted y a la persona con discapacidad al saber qué esperar con respecto a sus actividades diarias.



**4** Aprenda a pedir ayuda. Está bien ser firme.

**5** Intente dividir su tiempo de manera equitativa entre los miembros de su familia. Comparta las responsabilidades y explique que si los miembros de la familia ayudan, usted tendrá más tiempo de calidad con ellos también.

**6** Busque ayuda a través de grupos de apoyo. Únase a sitios web o clubes que puedan brindarle información educativa actual, actividades y recursos para el tipo de discapacidad en particular que usted tiene que sobrellevar.

**7** Evite el agotamiento. Es sencillo sentir que tiene que “hacer todo”, pero puede agotarse fácilmente si asume demasiada responsabilidad.

**8** Voluntario. Ayudar como voluntario con un familiar discapacitado les permite ver que no están solos. También los hace sentir que pueden contribuir de una manera que creían que no era posible. Si usted no está tratando directamente con una persona discapacitada, ser voluntario en esas áreas le permite llevar algo de alivio a aquellos que sí lo están.

Para encontrar más consejos útiles y autoevaluaciones de salud, visite la página web de su Programa de asistencia para empleados (PAE) en [www.HorizonCareLink.com](http://www.HorizonCareLink.com). El sitio web destacará artículos en el mes de abril por ser el Mes de la Conciencia Nacional sobre el Autismo.

Su Programa de asistencia para empleados puede ayudarlo a encontrar recursos para usted y su familiar con discapacidad.

## [ PREGUNTE A SU CONSEJERO DEL PAE ]

### *¿Cómo puedo ayudar a mis hijos a comprender las limitaciones de una familia que tiene miembros con discapacidades?*

Las discapacidades, ya sean mentales o físicas, pueden plantear situaciones frustrantes y atemorizantes. Los chicos no siempre tienen la capacidad de comprender, sin haberles enseñado, que una persona con discapacidades puede requerir un poco más de paciencia y cuidado.

#### **No dé discursos**

Establezca un diálogo normal y deje que sus niños sepan que pueden hablar del tema en cualquier momento que lo necesiten. Hágalos saber que no tolerará lenguaje o humor hiriente.

#### **Incluya a los hermanos menores**

Algunas veces un niño pequeño hará preguntas que uno más grande puede dudar en preguntar.

#### **Sea específico**

Decir cosas como “el tío Harry es diferente” no tendrá sentido para los niños. Sea descriptivo cuando explique las diferencias. Déjeles saber que está bien sentirse enojado y frustrado si no puede hacer algunas de las cosas que se pueden hacer con otros miembros de la familia. No deje que confundan la persona con la discapacidad.

#### **Haga lo que dice**

Si se encuentra a sí mismo haciendo generalizaciones acerca de las personas con discapacidades, admítalo. Los niños aprenden mejor con el ejemplo.

#### **La ayuda está a sólo una llamada**

Recuerde, su Programa de asistencia para los empleados (PAE) siempre está disponible para usted o las personas a su cargo por cualquier tipo de preocupación personal, familiar o laboral. Los miembros del equipo del PAE están aquí para ayudarlo.

## [ MAYO ES EL MES NACIONAL DE LA SEGURIDAD ]

### Emergencias 911

¿Por qué vale la pena saber RCP (resucitación cardiopulmonar)? Tres de cada cuatro muertes súbitas son presenciadas por testigos. Muy pocos saben qué hacer para salvar la vida de la víctima. Los expertos estiman que podrían salvarse más de 100.000 vidas cada año mediante la resucitación cardiopulmonar.

#### **Vida artificial**

Si el cerebro no recibe oxígeno por más de cinco minutos, generalmente se produce un daño permanente o la muerte. La RCP es una acción de contención, una manera artificial de llevar sangre oxigenada al cerebro hasta que el equipo de servicios de emergencia pueda hacer que el corazón vuelva a funcionar. El corazón puede dejar de latir debido a un ataque cardíaco, ahogo, descarga eléctrica, rayo, sobredosis de droga, accidente automovilístico o sofocación.

#### **Leyes del Buen Samaritano**

La RCP es un procedimiento médico de emergencia que está cubierto por las leyes del Buen Samaritano. Las personas que tratan de salvar una vida usando RCP no tienen ninguna responsabilidad

por cualquier daño ocurrido. Para realizarla de manera eficaz, la RCP debe aprenderse con un instructor profesional y debe practicarse sobre un maniquí equipado especialmente. La RCP no puede salvar a todas las personas cuyos corazones y pulmones dejan de funcionar, pero a algunos les da una oportunidad hasta que llega la ayuda médica.



#### **Encontrar una clase de RCP**

Para saber más acerca de la RCP, póngase en contacto con su Cruz Roja local o las sedes regionales de la American Heart Association. Su PAE también puede ayudarlo a encontrar una clase cercana a su domicilio.