



Mental Health Matters

1. SAMHSA's National Helpline 1-800-662-HELP (4357) (also known as the Treatment Referral Routing Service), or TTY: 1-800-487-4889 is a confidential, free, 24-hour-a-day, 365-day-a-year, information service, in English and Spanish, for individuals and family members facing mental and/or substance use disorders. This service provides referrals to local treatment facilities, support groups, and community-based organizations.

Also visit the online treatment locator. Behavioral Health Treatment Services Locator is a confidential and anonymous source of information for persons seeking treatment facilities in the United States or U.S. Territories for substance use/addiction and/or mental health problems.

<https://findtreatment.samhsa.gov/> or send your zip code via text message: 435748 (HELP4U) to find help near you.

Read more about the HELP4U text messaging service.

2 If you are feeling **overwhelmed** with emotions such as **sadness, depression, anxiety**, or feel like you want to harm yourself or someone else, **text or call 988**

3. Local mental health resources: Monroe County Mental Health and Wellness Resources | Florida Department of Health in Monroe (floridahealth.gov)



EVENTS:

PEER SUPPORT AND INDEPENDENT LIVING SKILLS:

- **Cooking and Healthy Living Class:**

Monday, May 6th at 10 am

- **Balance and Stretch class:**

All Wednesdays at 11:30 am

- **Nutrition Class:**

Friday, May 10 at 10:30 and Friday May 24 at 10:30

- **Vaccine event:**

Monday at Monroe Co. Social Services

- **Line Dance:**

Monday, May 20 at 12 pm

- **Emergency Preparedness training:**

Thursday May 30 at 1 pm at Key Largo Public Library



COVID AND TELEHEALTH

Why use telehealth?

Connecting with your health care provider online is a great way to get the health care you need from the comfort and safety of your home. Telehealth lets you take care of your health in different ways, like:

- Talking to someone about your feelings or problems with issues like alcohol or drugs
- Checking results from lab test or x-rays
- Checking on common problems like headaches or infections
- Looking at skin problems
- Managing your medicines
- Getting help for common sicknesses like colds or an upset stomach
- Checking in with your provider after surgery
- Doing physical or occupational therapy
- Using remote patient monitoring tools to track your health

What does telehealth mean?

Telehealth – sometimes called telemedicine – lets you see your health care provider without going to their office. You can have a telehealth visit online using your computer, tablet, or smartphone. Telehealth care allows you to:

- Talk with your health care provider on the phone or using video.
- Send messages with your health care provider safely.
- Track your health care using technology so you can share information like your blood pressure with your provider.

For more (click link) <https://telehealth.hhs.gov/patients/why-use-telehealth>

ADVOCACY:

Becoming a self-advocate starts with knowing your rights responsibilities of people with disabilities and the obligations of organizations who serve people with disabilities.

Other Advocacy services:

- Assisting with Social Security issues: Appeals, reconsiderations, reports, overpayments, reinstatements.
- Apply for disability income: Orientation in how to be successful, initial application, reconsiderations, appeals.
- Help understanding Medicare and Medicaid and other Health insurance: benefits orientation and explanation, compare/enroll plans, appeals, billing/claims, Partnership with AFA/SHINE program.
- Help applying SNAP, and other state benefits. Partnership with DCF.
- Hurricane emergency and communication planning: during hurricane season.
- Case management: To provide advocacy and assist in accessing and coordinating services, resources, and supports in the community to maximize consumer's independence.

Employment support:

- Resume writing
- Job search
- Referrals to employment supports.
- Partnership with vocational rehabilitation and other employment supports.
- SSA Benefits Counseling and Ticket To Work Orientation. (Community based program from SSA)
- Computer classes

INFORMATION AND REFERRAL about resources in the community: Callers primary issues: Housing, Rental assistance, Health Care. **ORIENTATION ABOUT RESOURCES AND HOW TO HAVE ACCESS.**

FREE ASSISTIVE DEVICE LOAN CLOSET:

Loan out wheelchairs and other equipment at no charge.

Contact Us:

Keys Advocacy Center d/b/a Center for Independent Living of the Keys

Mail: 103400 Overseas Hwy Ste 243 Key Largo FL 33037

Office: 305 453 3491
Cellphone/text: 786 377 4001
Fax: 305 453 3488

Email: cilk@cilofthekeys.org
Website: www.cilofthekeys.org
Messenger: Like us on Facebook



MAYO ES EL MES DE LA SALUD MENTAL

1. Línea de ayuda nacional de SAMHSA 1-800-662-HELP (4357) (también conocido como Servicio de derivación de tratamiento), o TTY: 1-800-487-4889 es un servicio confidencial, gratuito, las 24 horas del día, los 365 días del año. -año, servicio de información, en inglés y español, para personas y familiares que enfrentan trastornos mentales y/o por uso de sustancias. Este servicio proporciona referencias a centros de tratamiento locales, grupos de apoyo y organizaciones comunitarias.

Visite también el localizador de tratamientos en línea. El Localizador de servicios de tratamiento de salud conductual es una fuente de información confidencial y anónima para personas que buscan centros de tratamiento en los Estados Unidos o territorios de los EE. UU. por uso/adicción de sustancias y/o problemas de salud mental. <https://findtreatment.samhsa.gov/> o envíe su código postal por mensaje de texto: 435748 (HELP4U) para encontrar ayuda cerca de usted. Lea más sobre el servicio de mensajería de texto HELP4U.

2 Si te sientes abrumado por emociones como tristeza, depresión, ansiedad o sientes que quieres hacerte daño a ti mismo o a otra persona, envía un mensaje de texto o llama al 988

3. Recursos locales de salud mental: Recursos de bienestar y salud mental del condado de Monroe | Departamento de Salud de Florida en Monroe (floridahealth.gov)



EVENTOS:

APOYO DE LOS COMPAÑEROS Y HABILIDADES PARA LA VIDA INDEPENDIENTE:

- **Clase de Cocina y Vida Saludable:**

Lunes 6 de mayo a las 10 h.

- **Clase de equilibrio y estiramiento:**

Todos los miércoles a las 11:30 am

- **Clase de Nutrición:**

Viernes 10 de mayo a las 10:30 y viernes 24 de mayo a las 10:30

- **Evento de vacunación:**

Lunes en Monroe Co. Servicios Sociales

- **Baile en línea:**

Lunes 20 de mayo a las 12 h.

- **Capacitación en preparación para emergencias:**

Jueves 30 de mayo a la 1 pm en la Biblioteca Pública de Key Largo



COVID Y TELESALUD

¿Por qué utilizar la telesalud?

Conectarse con su proveedor de atención médica en línea es una excelente manera de obtener la atención médica que necesita desde la comodidad y seguridad de su hogar. Telesalud te permite cuidar tu salud de diferentes maneras, como:

- Hablar con alguien sobre sus sentimientos o problemas con temas como el alcohol o las drogas.
- Verificar los resultados de pruebas de laboratorio o radiografías
- Comprobación de problemas comunes como dolores de cabeza o infecciones.
- Mirando los problemas de la piel
- Manejo de sus medicamentos
- Obtener ayuda para enfermedades comunes como resfriados o malestar estomacal
- Consultar con su proveedor después de la cirugía
- Hacer fisioterapia u ocupacional
- Uso de herramientas de monitorización remota de pacientes para realizar un seguimiento de su salud

¿Qué significa telesalud?

La telesalud, a veces llamada telemedicina, le permite consultar a su proveedor de atención médica sin tener que ir a su consultorio. Puede realizar una visita de telesalud en línea utilizando su computadora, tableta o teléfono inteligente. La atención de telesalud le permite:

- Hable con su proveedor de atención médica por teléfono o por video.
- Envíe mensajes con su proveedor de atención médica de forma segura.
- Realice un seguimiento de su atención médica utilizando tecnología para que pueda compartir información como su presión arterial con su proveedor.

Para obtener más información (haga clic en el enlace)

<https://telehealth.hhs.gov/patients/why-use-telehealth>

ABOGACÍA:

Convertirse en un autodefensor comienza con conocer sus derechos, responsabilidades como personas con discapacidades y las obligaciones de las organizaciones que atienden a personas con discapacidades.

Otros servicios de defensa:

- Asistencia en temas de Seguridad Social: Apelaciones, reconsideraciones, informes, sobrepagos, reintegros.
- Solicitar ingreso por incapacidad: Orientación sobre cómo tener éxito, solicitud inicial, reconsideraciones, apelaciones.
- Ayuda para entender Medicare y Medicaid y otros seguros de salud: orientación y explicación de beneficios, comparación/inscripción de planes, apelaciones, facturación/reclamos, asociación con el programa AFA/SHINE.
- Ayuda para solicitar SNAP y otros beneficios estatales. Asociación con DCF.
- Planificación de comunicaciones y emergencias por huracanes: durante la temporada de huracanes.
- Gestión de casos: Proporcionar defensa y asistencia para acceder y coordinar servicios, recursos y apoyos en la comunidad para maximizar la independencia del consumidor.

Apoyo al empleo:

- Reanudar la escritura
- Búsqueda de trabajo
- Referencias a apoyos laborales.
- Asociación con rehabilitación vocacional y otros apoyos laborales.
- Asesoramiento sobre beneficios de la SSA y orientación sobre el boleto para trabajar. (Programa comunitario de SSA)
- Clases de computación

INFORMACIÓN Y REFERENCIA sobre recursos en la comunidad: Personas que llaman sobre temas principales: Vivienda, Asistencia para el alquiler, Atención médica. ORIENTACIÓN SOBRE LOS RECURSOS Y CÓMO TENER ACCESO.

ARMARIO DE PRÉSTAMO DE DISPOSITIVOS DE ASISTENCIA GRATUITO: Préstamo de sillas de ruedas y otros equipos sin cargo.

Contáctenos:

Keys Advocacy Center d/b/a Centro para la Vida Independiente de los Keys

Correo: 103400 Overseas Hwy Ste 243 Key Largo FL 33037

Oficina: 305 453 3491 Celular/texto: 786 377 4001 Fax: 305 453 3488 Correo electrónico: cilk@cilofthekeys.org
Sitio web: www.cilofthekeys.org
Messenger: Me gusta en Facebook

impacto real, **GENTE REAL**

LA HISTORIA DE LA LUCHA DE DIANA Y EL EVENTUAL ALIVIO BRINDADO POR EL CENTRO PARA LA VIDA INDEPENDIENTE DE LOS CAYOS (CILK) MUESTRA EL PAPEL CRUCIAL QUE DESEMPEÑAN LAS ORGANIZACIONES COMUNITARIAS PARA AYUDAR A LOS NECESITADOS, ESPECIALMENTE EN TIEMPOS DE CRISIS COMO EL HURACÁN IAN. LA SITUACIÓN DE DIANA RESALTA LOS DESAFÍOS PARTICULARES QUE ENFRENTAN LAS PERSONAS CON DISCAPACIDADES Y BAJOS INGRESOS DURANTE LOS DESASTRES NATURALES, DONDE EL ACCESO A LOS RECURSOS NECESARIOS PUEDE SER LIMITADO. AL ABORDAR LAS NECESIDADES ESPECÍFICAS DE DIANA Y BRINDARLE UNA NUEVA CAMA DE HOSPITAL, CILK NO SOLO MEJORÓ SU CALIDAD DE VIDA SINO QUE TAMBIÉN DEMOSTRÓ LA IMPORTANCIA DE UNA ASISTENCIA PERSONALIZADA PARA PERSONAS CON DISCAPACIDADES.

LA HISTORIA DE DIANA SIRVE COMO RECORDATORIO DE LA RESILIENCIA DE LAS PERSONAS FRENTE A LA ADVERSIDAD Y EL PAPEL VITAL QUE DESEMPEÑAN LAS ORGANIZACIONES COMUNITARIAS PARA APOYARLAS. A TRAVÉS DE SUS ESFUERZOS COMPASIVOS, ORGANIZACIONES COMO CILK AYUDAN A GARANTIZAR QUE, INCLUSO DESPUÉS DE UN DESASTRE, PERSONAS COMO DIANA PUEDAN ENCONTRAR CONSUELO Y APOYO MIENTRAS RECONSTRUYEN SUS VIDAS.