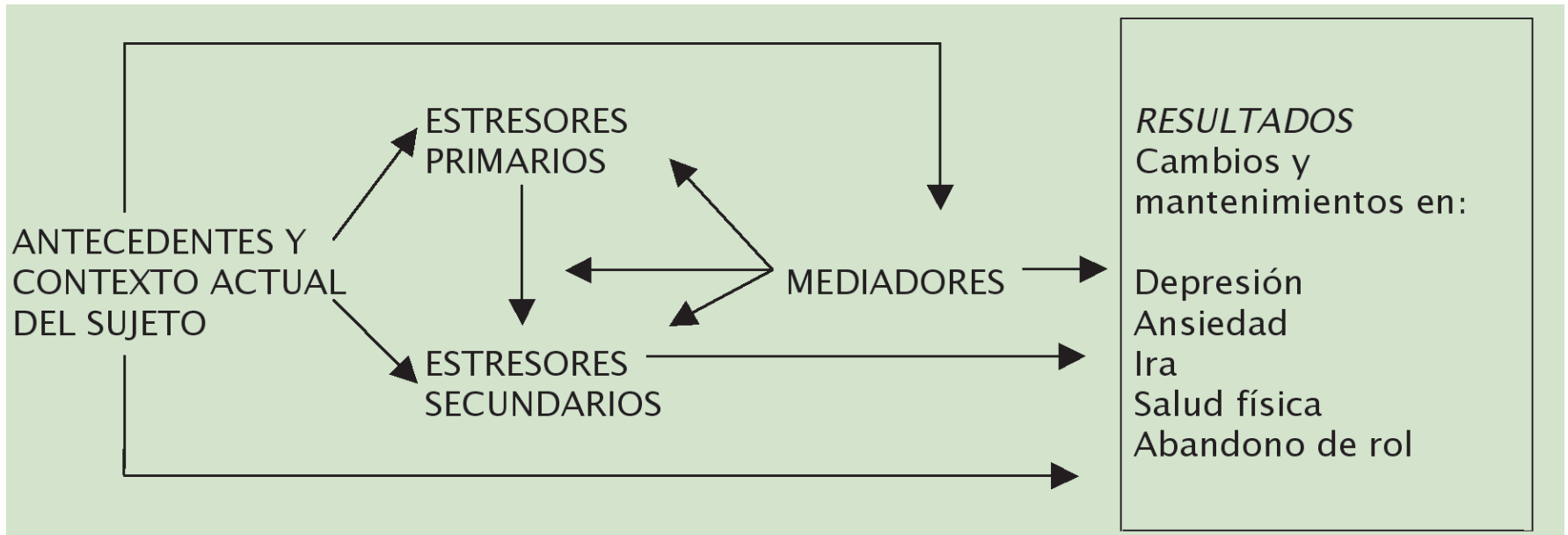




Módulo I:

DESARROLLO PERSONAL DE LA PERSONA CUIDADORA

MODELO DE ESTRÉS ADAPTADO AL CUIDADO



MODELO DE ESTRÉS ADAPTADO AL CUIDADO

A) Antecedentes y condiciones de contexto

B) Estresores

- Primarios
- Secundarios

C) Moduladores

D) Resultados

ANTECEDENTES Y CONDICIONES DE CONTEXTO:

Género

- Las **hijas y esposas** son las cuidadoras de la mayoría de las personas mayores con dependencia.
- Asimismo las **mujeres** están más afectadas por el rol de cuidadoras que los hombres.
- En el sentido opuesto, los **hombres** tienden a tolerar menos los problemas de memoria y las alteraciones de conducta por lo que es más fácil que abandonen antes el rol de cuidador que las mujeres.

ANTECEDENTES Y CONDICIONES DE CONTEXTO:

Edad y relación de parentesco

- Respecto a la variable edad, los estudios comparan a hijas con esposas. En este sentido, afirman que las esposas están más afectadas por el cuidado que las hijas.
- Las mujeres mayores, sin embargo, a pesar de que asumen de forma natural el cuidado de la persona con dependencia, tienen menos recursos para hacer frente al estrés del cuidado.
- Las hijas son más propensas a ingresar a la persona con dependencia en un centro residencial.

ESTRESORES PRIMARIOS

entro de los estresores primarios se clasifican:

- los estresores objetivos
- los estresores subjetivos

Se refieren a las demandas objetivas de cuidado, es decir, a las manifestaciones del deterioro del paciente. El elemento principal de la fuente de estos estresores es el deterioro cognitivo del paciente, causante de dependencia y necesidad de ser cuidado.

a) Alteraciones de conducta y dependencia en las actividades de la vida diaria (AVD)

ESTRESORES OBJETIVOS

A mayor presencia de situaciones difíciles relacionadas con el cuidado de la persona con dependencia, mayor sobrecarga en el cuidador.

los cuidadores atribuyen la dependencia y el deterioro cognitivo como partes integrantes de la propia enfermedad, mientras que las alteraciones de conducta se entienden como acciones que realiza intencionadamente el enfermo para molestar al cuidador.

b) Tiempo de cuidado

- No existe un acuerdo sobre cómo influye el tiempo de cuidado en la carga del cuidador.
- Algunos autores opinan que la duración del cuidado se asocia positivamente con un aumento de la sobrecarga y estrés.
- Otros, sin embargo afirman que la duración del cuidado no influye, ya que los niveles de carga, depresión y satisfacción tienden a mantenerse estables en el tiempo.

ESTRESORES SUBJETIVOS

Se etiquetan de estresores subjetivos porque se refieren a respuestas “internas” del cuidador

A) *Sobrecarga*

B) *Estar atrapado en el rol*

c) Actitudes y creencias

“Las actitudes y creencias con respecto a la enfermedad y al cuidado que tiene el cuidador son vitales y determinantes en la percepción de la situación de cuidado, y en la atribución que realiza de las circunstancias que le rodean”.

ESTRESORES SECUNDARIOS

Se refiere a los estresores derivados de las valoraciones que el cuidador hace de sus propios recursos y de las interacciones de éste con otras personas.

A) Problemas laborales

B) Alteraciones familiares

C) Nivel socioeconómico

VARIABLES MODULADORAS

Se refiere a los recursos sociales, personales y materiales que ayudan a modificar o regular la relación causal entre los estresores y los resultados.

Variables como la personalidad, el apoyo social, y los estilos de afrontamiento pueden operar como variables moduladoras en cualquier etapa del modelo de estrés.

A) Estilos de afrontamiento

B) Apoyo social

RESULTADOS: **Salud Física**

- El cuidado de una persona con dependencia durante un largo periodo de tiempo puede suponer una situación estresante que puede generar problemas físicos en los cuidadores, empeorar o incluso cronificar otros que ya existían.
- En algunos estudios se observa asimismo, un deterioro en el sistema inmunológico del cuidador.

RESULTADOS: **Salud Psíquica**

- Los cuidadores de enfermos con Alzheimer tienen más tensión emocional y sintomatología depresiva que los cuidadores de personas con dependencia pero sin demencia.
- **La tristeza, la depresión, junto con la ansiedad y la ira,** son las reacciones más habituales en los cuidadores como respuesta a las numerosas decisiones dolorosas, ambiguas y confusas que tienen que tomar.

RESULTADOS: Salud Psíquica

- La depresión interfiere en la vida familiar, personal y social, si no se detecta a tiempo y no se toman medidas para tratarla puede originar sufrimiento, desorganización familiar, abuso, negligencia, deseos de muerte y violencia que pueden generar el suicidio e incluso el homicidio

ASPECTOS **POSITIVOS** LIGADOS AL CUIDADO

- En el cuidado de una persona con dependencia no sólo encontramos aspectos negativos, también existen aspectos positivos .
- Entre los aspectos positivos se encuentran..
 - Satisfacción por ayudar a sus familiares
 - Incrementa su autoestima
 - Cercanía ante la persona cuidada, te sientes más próximo...
 - Disfrutan de estar con sus familiares. De las pequeñas cosas del acontecer cotidiano..



Módulo II:

HABILIDADES Y DESTREZAS PARA EL CUIDADO

SITUACIONES DIFÍCILES DE MANEJAR

- Agitación
- Actividad repetitiva y sin propósito
- Reacciones catastróficas
- Autoestimulación
- Comportamientos ruidosos
- Deambulación
- Agresión verbal y física
- Conducta sexual inapropiada/desinhibición
- Otros comportamientos socialmente inapropiados
- Incontinencia

SITUACIONES DIFICILES DE MANEJAR

- Trastornos del sueño
- Trastornos del humor (depresión)
- Conductas psicóticas (paranoia, suspicacia, alucinaciones y delirios)
- Pérdida de habilidades de autocuidado
- Trastornos psicomotores: cambios en el nivel de actividad
- Alteración de la memoria
- Dificultades de comunicación

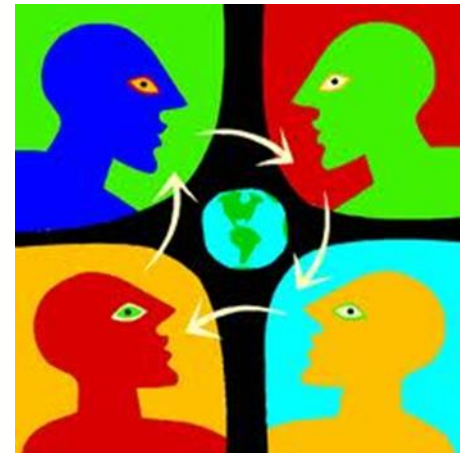
PAUTAS ANTES SITUACIONES CONCRETAS

Esquema básico:

1. En qué consiste el problema
2. A qué puede deberse
3. Cómo prevenir o reducir la gravedad
4. Cómo actuar si se produce la situación



LA COMUNICACIÓN



¿POR QUÉ ES NECESARIA UNA BUENA COMUNICACIÓN?

- Mantiene un buen clima
- Hace sentirse mejor tanto al cuidador como a la persona a la que se cuida
- Fomenta la autonomía de la persona cuidada
- Facilita la resolución de conflictos
- Ayuda a que la persona cuidada entienda mejor lo que se le pide
- Reduce la irritación o agitación que pueda sufrir la persona con demencia y le ayuda a calmarse

¿POR QUÉ ES NECESARIA UNA BUENA COMUNICACIÓN?

- ✓ Elegir un **lugar adecuado** para hablar: lugar cómodo, tranquilo y poco ruidoso, sentarse al lado o enfrente y si es posible a la misma altura
- ✓ Escuchar atentamente: lo que el otro dice y **cómo lo dice**
- ✓ **Observar** a la persona cuidada: puede ayudarnos a interpretar adecuadamente cuál es su estado emocional o qué necesidades tiene
- ✓ Buscar temas de conversación que le resulten agradables, música o películas antiguas, ver fotografías. No centrarse sólo en temas del pasado

¿POR QUÉ ES NECESARIA UNA BUENA COMUNICACIÓN?

- ✓ Utilizar un lenguaje sencillo, con frases cortas. Usar el tono de voz y los gestos y movimientos adecuados
- ✓ **Dejar tiempo para responder**
- ✓ Evitar generalizar: “siempre”, “nunca”, “todo”, “nada”
- ✓ Aceptar un “no” por respuesta
- ✓ Buscar el **momento oportuno** para hablar



Módulo III:

ASPECTOS LEGALES ASOCIADOS AL CUIDADO

TESTAMENTO

¿POR QUÉ HACER UN TESTAMENTO ?

- ✓ Dejar tus bienes como tú quieras (dentro de la ley)
- ✓ Facilitar el proceso a los herederos
- ✓ Elegir la ley del territorio que quieres que se te aplique.
- ✓ Puedes dejar un legatario (dejarle algo concreto)
- ✓ Designar un albacea (encargado de ver si se cumple tu última voluntad)
- ✓ Designar un contador partidor (para que los herederos no se peleen)
- ✓ Designar un tutor o administrador de bienes si hay menores incapacitados
- ✓ Reconocer un hijo no reconocido

¿POR QUÉ HACER UN TESTAMENTO ?

Si no hay testamento...

- ✓ Más gastos
- ✓ Recopilar mucho papeleo y llevarlo ante notario con 2 testigos
- ✓ 20 días en hacer la declaración de herederos
- ✓ Herederos, orden establecido: hijos y descendientes, padres y ascendientes, cónyuge, hermanos y sobrinos, primos y el estado.

¿EN QUÉ PARTES SE DIVIDE UNA HERENCIA?

- **El tercio de legítima:** se reparte entre los hijos a partes iguales. En caso de que alguno de ellos hubiese fallecido, esta parte de la herencia pasaría a sus descendientes directos.
- **El tercio de mejora:** está relacionado con el derecho del testador a disponer de una parte de su legado para **beneficiar a uno o varios** de sus herederos. Para que este reparto se aplique en la división de la herencia es preciso que el fallecido lo haya reflejado en su testamento. En caso de no existir esa certeza, la mejora se repartirá a partes iguales entre los mismos perceptores de la parte legítima.

¿EN QUÉ PARTES SE DIVIDE UNA HERENCIA?

- **El tercio de libre disposición:** es la parte sobre la que el fallecido puede actuar con total libertad, permitiendo a quien hace testamento legar un tercio de sus bienes a quien disponga, **sin necesidad de que sean descendientes o familiares.** En los casos en los que no exista esta voluntad por parte del fallecido, esta división de la herencia pasaría a formar parte de la legítima.

¿CÓMO AVERIGUAR SI HAY TESTAMENTO O NO?

- Certificado de Defunción (Registro civil).
- Acudir al Registro de Últimas Voluntades.
- SI HAY TESTAMENTO
 - Acudir al Notario para solicitar copia
- SI NO HAY TESTAMENTO
 - Declaración herederos ab intestato



OTRAS FÓRMULAS



CONTRATO DE RENTA VITALICIA

- ✓ Suele pactarse entre padres mayores e hijos que les asisten, o entre personas mayores y asistentes.
- ✓ Mediante este contrato se cede la propiedad de uno o de varios bienes a cambio de dinero. (Joyas, pisos, fincas rústicas).
- ✓ El que lo recibe tiene OBLIGACIÓN de pagar una cantidad de dinero o pensión.
- ✓ Puede pactarse la forma de pago (semanal, mensual, anual, en dinero o especie).

CONTRATO DE RENTA VITALICIA

- ✓ Se formaliza ante Notario, en escritura pública.
- ✓ Se pueden ceder los bienes a una o a varias personas (físicas o jurídicas).

CONTRATO DE ALIMENTOS

- Se formaliza ante Notario en escritura pública.
- Se cede un capital en cualquier clase de bienes o derechos.
- El que recibe el capital se obliga a proporcionar manutención, vivienda y asistencia de todo tipo a lo largo de toda la vida del cedente.
- Se puede ceder un derecho que no sea la total propiedad (puede conservarse el derecho a vivir en la casa).

- Esta obligación pasa a los herederos del obligado.
- La Ley permite, en caso de incumplimiento, que se pueda optar entre hacer cumplir lo pactado o que el contrato quede sin efecto, recuperando la propiedad del capital.
- Se pueden ceder los bienes a una o a varias personas (físicas o jurídicas).

- ✓ Es una especie de hipoteca “al revés”, el dueño constituye sobre él una hipoteca y a cambio recibe por el tiempo que se haya fijado, dinero a cambio en concepto de préstamo.
- ✓ Al fallecimiento de la persona, sus herederos pueden optar entre:
 - ✓ Pagar la deuda generada por el préstamo y recibir el inmueble.
 - ✓ Vender el inmueble, reciben la diferencia del valor, si es que sobra algo.

LA HIPOTECA INVERSA: REQUISITOS

- La **vivienda** debe ser la **habitual** de quien lo solicita.
- Tener **más de 65 años** o estar afectado de **dependencia severa o gran dependencia**.
- Que la vivienda sea tasada y asegurada de incendios.
- Se recibe el préstamo de una entidad financiera.
- Se formaliza en escritura pública.
- Se sigue siendo dueño de la casa aunque se hipoteca y se puede seguir disponiendo de ella.



VOLUNTADES ANTICIPADAS



¿QUÉ ES UN DOCUMENTO DE VOLUNTADES ANTICIPADAS?

- Documento dirigido al médico.
- Expresa instrucciones (para cuando no pueda expresar personalmente su voluntad).
- Designación representante (opcional).

Requisitos

1. MAYOR DE EDAD (no incapacitada).
2. Formalizado por escrito. 3 modos:
 - 3 TESTIGOS (no familia hasta 2º grado). Inscribir (se puede por internet)
 - Notario
 - FUNCIONARIO DEL REGISTRO VASCO DE VOLUNTADES (Gasteiz)

¿QUE SE PUEDE EXPRESAR EN UN DOCUMENTO DE VOLUNTADES ANTICIPADAS?

- ✓ Valores y opciones personales respecto a momentos finales de la vida u otras situaciones de grave limitación física y/o psíquica
- ✓ Elección del lugar donde recibir cuidados al final de la vida
- ✓ Ser donante de órganos
- ✓ Recibir asistencia religiosa
- ✓ Si se es contrario a que se practique la autopsia
- ✓ Si se desea donar el cuerpo para estudios anatómicos

¿QUE SE PUEDE EXPRESAR EN UN DOCUMENTO DE VOLUNTADES ANTICIPADAS?

- ✓ Aceptación o rechazo de tratamientos o cuidados concretos
- ✓ Instrucciones y límites a las actuaciones médicas (Ej.: medidas de soporte vital: Reanimación, diálisis, respirador, nutrición e hidratación artificial,...)
- ✓ etc.

INCAPACIDAD JUDICIAL



EL FUTURO NO PUEDE PREDECIRSE, PERO SÍ PODEMOS INTENTAR ADELANTARNOS A FUTURAS SITUACIONES DE NECESIDAD

- Persona que con plena capacidad de obrar otorga poderes a otra/s para que gestionen y dispongan de su patrimonio con total libertad.
- Se formaliza ante Notario.
- Se pueden otorgar las facultades que deseemos, ampliar o reducir los ámbitos de actuación, decidir su ejercicio por una o varias personas que actúen por separado o conjuntamente o incluso sucesivamente.

- Cualquier persona con la capacidad de obrar suficiente, **en previsión de ser incapacitada judicialmente** en el futuro, podrá en documento público notarial adoptar cualquier disposición relativa a su propia persona o bienes, incluida la **designación de tutor**.
- Nos **anticipamos** a una futura incapacidad legal.
- La persona que designemos será la que el **Juez** nombre tutor, siempre que sea idónea.
- Podemos **excluir** a las personas que no queremos que fueran nuestros **tutores**.

¿QUIÉNES PUEDEN SER TUTORES?

- Las personas físicas y las entidades jurídicas sin ánimo de lucro.

¿CÓMO TIENE CONOCIMIENTO EL JUEZ DE ESTE NOMBRAMIENTO?

- El Notario notifica al Registro Civil.
- Se inscribe en nuestra hoja registral de nacimiento.
- Al comenzar el trámite judicial (incapacitación), el Juez recaba información del Registro Civil.



- ✓ Todas las personas, por el hecho de serlo, entendemos que tienen **capacidad**, es decir, **aptitud para ser titular de derechos y de obligaciones**, o sujeto activo o pasivo de relaciones jurídicas.
- ✓ **Capacidad jurídica**, que supone la aptitud del sujeto para la mera tenencia y goce de los derechos, y también aptitud para ser titular de derechos y obligaciones.
- ✓ **Capacidad de obrar**, que supone la aptitud para el ejercicio de esos derechos. Implica la posibilidad de realizar actos jurídicos.
- ✓ Cuando la persona deja de tener dicha capacidad, comienza el proceso de **incapacitación**. El juez debe asignar tutor.

LOS TRAMITES FUNDAMENTALES SON...

- **Declaración de incapacidad**
- **Nombramiento de tutor o curador**

- ✓ Se inicia con un escrito (demanda).
- ✓ Prueba de incapacidad en sede judicial.
- ✓ Sentencia de incapacidad total o parcial.
- ✓ Nombramiento de tutor o curador

- Se debe realizar **antes de la mayoría de edad**, cuando se prevea que la incapacidad continuará después de la mayoría de edad
- Lo que digo es que mi hijo, aunque vaya a ser mayor de edad, es “como un niño” y no tiene la capacidad todavía para ejercer los derechos y obligaciones que se le suponen a una persona mayor de edad.
- Los padres siguen teniendo la responsabilidad sobre sus hijos/as (derechos y obligaciones)

¿Qué es la fundación tutelar?

- ❖ Es una organización que nos acompaña en la vida a las personas con discapacidad intelectual cuando no tenemos familia que lo pueda hacer
- ❖ Es una fundación sin ánimo de lucro

¿A quién pueden ayudar?

- ✓ Si tienes discapacidad intelectual o discapacidad del desarrollo.
- ✓ Si no tienes familiares que te puedan apoyar.
- ✓ Si tienes más de 18 años.
- ✓ Si vives en Gipuzkoa.
- ✓ Si tienes modificada la capacidad de obrar.
- ✓ Las personas tuteladas necesitan el consejo de su tutor o tutora para tomar decisiones importantes en su vida.

¿Cómo ayuda a las personas con discapacidad?

- Te orienta para que tu vida sea como tú quieres.
- Se ocupa de tu bienestar y salud.
- Te ayuda a buscar una vivienda adecuada.
- Te ayuda a buscar trabajo.
- Te apoya para que participes en la sociedad.
- Se preocupa de que se respeten tus derechos.
- Te ayuda a cumplir tus obligaciones.
- Te ayuda a administrar tus bienes.
- Te apoya para ser una personas más autónoma.
- Te ayuda a decidir.

¿Cómo ayuda a las familias?

- Las familias que tienen sólo un hijo o hija pueden firmar un documento llamado Compromiso de Futuro.
- De esta manera cuando mueran la Fundación tutelar Atzegi podrá tutelar a su hijo/a.
- La decisión definitiva la tomará un juez o jueza.

PARA MÁS INFORMACIÓN:

- <http://www.atzegibabesfundazioa.eus/es>



Módulo IV:

COMPETENCIAS Y HABILIDADES BÁSICAS PARA EL CUIDADO

Lo que **SÍ** favorece la independencia,
la autonomía y la autoestima

➤ **Propiciar oportunidades y apoyos para posibilitar la autopercepción de capacidad y control sobre el medio**

- ✓ Identificar las **capacidades** de la persona y centrarse en lo que puede hacer por sí mismo/a.
- ✓ Propiciar **oportunidades** de hacer cosas por sí mismo/a.
- ✓ **Establecer orden y rutinas** diarias.
- ✓ Evitar sorpresas e introducir los cambios **poco a poco**.

Lo que **SÍ** favorece la independencia, la autonomía y la autoestima

➤ Transmitir reconocimiento, ánimo, reforzar

- ✓ Animar y alabar los comportamientos independientes.
- ✓ Estimular a la toma de decisiones
- ✓ Responder con frases que transmitan confianza

Lo que **SÍ** favorece la independencia,
la autonomía y la autoestima

➤ Tener en cuenta el factor emocional y la motivación en lo cotidiano

- ✓ Hacerle **partícipe** de la vida diaria
- ✓ Ofrecer **oportunidades** de decisión en la vida cotidiana dando a elegir
- ✓ Tener en cuenta las **preferencias** de la persona y priorizar las actividades que más le agraden.
- ✓ Ser **paciente** y explicar las ventajas de seguir haciendo las cosas por uno mismo, evitando la interpretación de la actitud de insistencia del cuidador como distancia o incomprensión de sus limitaciones.

Lo que **SÍ** favorece la independencia,
la autonomía y la autoestima

➤ Equilibrar seguridad-autonomía-independencia

- ✓ **Asumir ciertos riesgos** (calculados y aceptables)
- ✓ No pensar que si algo ocurrió una vez, esto se vaya a repetir siempre.

Lo que **NO** favorece la independencia,
la autonomía y la autoestima

➤ **RESTAR OPORTUNIDADES DE COMPORTAMIENTOS COMPETENTES**

- ✓ Prestar ayuda cuando no se necesita
- ✓ Hacer sistemáticamente las cosas que podría hacer la persona cuidada porque se tarda menos tiempo.
- ✓ Retirar a la persona cuidada definitivamente la posibilidad de hacer algo ante las primeras dificultades vistas o expresadas.

NECESIDADES DE HIGIENE

Cuando hacemos la higiene es un buen momento para valorar la piel.

¿Qué aspectos debemos tener en cuenta?

- Color:** piel amarilla (indica problemas hepáticos), rubor, uñas moradas (falta de oxigenación)
- Textura:** seca, arrugada, escamas...
- Manchas:** vigilar modificaciones
- Temperatura:** valorar que no esté muy caliente..
- Lesiones:** verrugas, tumores, ampollas
- Dermatitis seborreica**

FACTORES QUE INFLUYEN SOBRE EL ESTADO DE LA PIEL

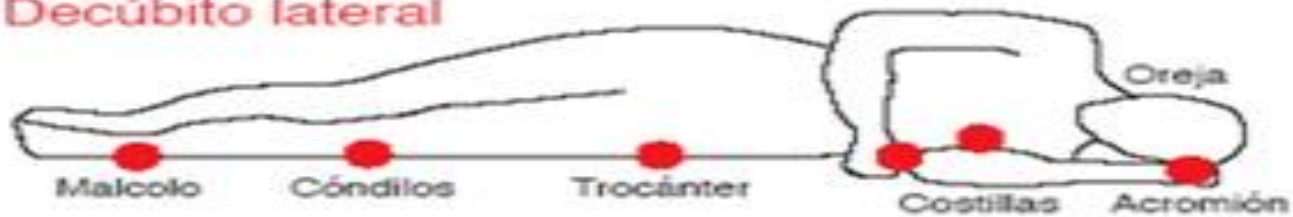
- Estado nutricional
- Inmovilización
- Hidratación alterada
- Humedad
- Secreciones
- Sensibilidad alterada

ZONAS MÁS SUSCEPTIBLES DE ÚLCERAS

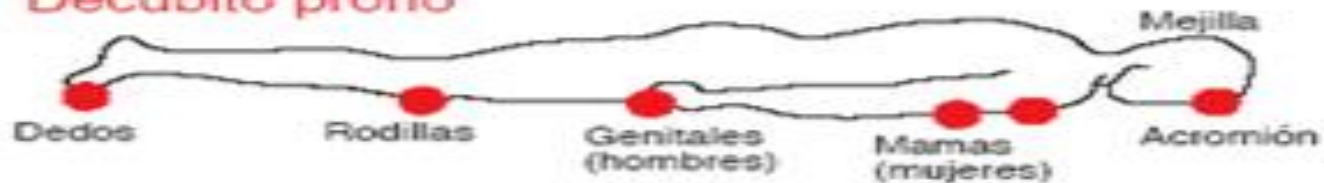
Decúbito dorsal



Decúbito lateral



Decúbito prono



LAS ÚLCERAS POR PRESIÓN

- ✓ **Disminuyen la Calidad de vida.**
- ✓ **Agravan el Estado General:**
 - ✓ Aumentan el riesgo de infecciones.
 - ✓ Aumentan complicaciones metabólicas.
- ✓ **Disminuyen la esperanza de vida.**
- ✓ **Disminución: autonomía/independencia/autoestima**
- ✓ **Aumento de la estancia hospitalaria.**
- ✓ **Aumento el trabajo** de enfermería. Aumenta los gastos asistenciales
- ✓ Son un **indicador de calidad asistencial**

- Las lesiones por humedad más frecuentes son las relacionadas con la incontinencia.
- La dermatitis asociada a la incontinencia (DAI) es una inflamación de la piel que ocurre cuando la orina o las heces entran en contacto con la piel perineal o perigenital.



- La incontinencia es *un factor de riesgo* conocido para el desarrollo de úlceras por presión.
- El paciente que presenta incontinencia fecal tiene un riesgo 22 veces de presentar una úlcera respecto al paciente que no presenta incontinencia fecal.
- La DAI y las úlceras por presión tienen distintas etiologías pero pueden coexistir: la DAI es una lesión que avanza «de arriba hacia abajo», es decir, en la que el daño se inicia en la superficie de la piel, mientras que se cree que las úlceras por presión son lesiones «de abajo hacia arriba», en las que el daño se inicia a partir de los cambios en los tejidos blandos que se encuentran en y debajo de la piel.

➤ **PARA PREVENIR LAS LESIONES POR HUMEDAD Y ÚLCERAS**

Secar bien la piel

Hidratar bien (lo mejor la Nivea azul sino la Nivea de leche)

Ropa de algodón no sintética

Evitar ropas ajustadas

Usar zapatos cerrados

No masajear prominencias óseas, aplicar y esperar a que se absorban

Aplicar ácidos grasos hiperoxigenados

- Es importante cortar bien las uñas
- Después de la ducha
- No utilizar tijeras para cortar las uñas de los pies, se astillan. Con alicates es lo adecuado, las uñas de los pies son mas gruesas.
- Tijeras de punta redondeada para las uñas de la mano.
- ¿Cómo se deben cortar las uñas? se corta recto en paralelo a la curvatura natural del dedo, sin acentuar las esquinas.

- Labios: mirar el color, la textura...
- Los dientes
- La lengua: lengua saburral. Existen diferentes cepillos para limpiar la lengua. Hoy en día todos los cepillos de dientes llevan una parte que esta dirigida a limpiar la lengua.
- En casos de deterioro cognitivo, la limpieza por imitación.



- La mejor forma es limpiarlo con cepillo y jabón. Desaconsejado utilizar dentífricos.
- La prótesis hay que quitar para dormir.

LOS OÍDOS

- No usar bastoncillos
- Con gasas o toallas limpiar los oídos

AFEITADO

- Al salir de la ducha
- Hidratar la piel, con bálsamos sin alcohol
- Mecánica o manual: según gustos

SISTEMA REPRODUCTOR

- Utilizar jabones neutros
- Cremas hidratantes
- Importante aclarar y secar bien

NECESIDADES DE ELIMINACIÓN

➤ Es una **necesidad fisiológica** y su función es la eliminación de desechos y toxinas resultantes del metabolismo celular.

La salud de una persona dependerá en gran medida de la capacidad de su organismo para **eliminar residuos** tóxicos tanto internos como externos.

PROBLEMAS DEL SISTEMA RENAL

Poliuria

Oliguria y anuria

Disuria

Cálculos

retención

incontinencia

RETENCIÓN DE ORINA

ORIGEN

- Tumor
- Problemas de próstata
- Deshidratación
- Falta de intimidad

INCONTINENCIA-MEDIDAS

- Medidas higiénico-dietéticas
- Entrenamiento vesical
- Tratamiento farmacológico
- Medidas paliativas

ABSORBENTES

- Talla diámetro cintura: 80/150 (M), 110/150 (L)...
- Seguridad social: 4 por persona al día (después de la higiene de la mañana, antes o después de comer, antes de ir a la cama a la noche y otro por la noche).
- Desde hace tres meses la braga-pañal también entra
- Pañal/Braga-pañal: cuando depende del personal asistencial totalmente/braga-pañal cuando hay accidentes ocasionales...

DEPOSICIONES

- Lo normal es una vez al día
- Si en 3 días no ha hecho algo no va bien...
- Tres deposiciones líquidas en una mañana o una tarde se considera diarrea

NECESIDADES DE ALIMENTACIÓN



NECESIDADES DE ALIMENTACIÓN

- No dar de comer a una persona dormida
- Comer sentada, barbilla hacia abajo...
- Evitar extender el cuello hacia atrás
- Dar de comer a su altura, no de pie
- Que no hay sobrestimulación...
- No jeringuillas, ni pajitas...
- Después de comer se recomienda estar 30min- 1 hora antes de ir a dormir.
- Los espesantes entran por la seguridad social con orden médica.



Módulo V:

LA SALUD PSICOSOCIAL EN EL PROCESO DE CUIDADO

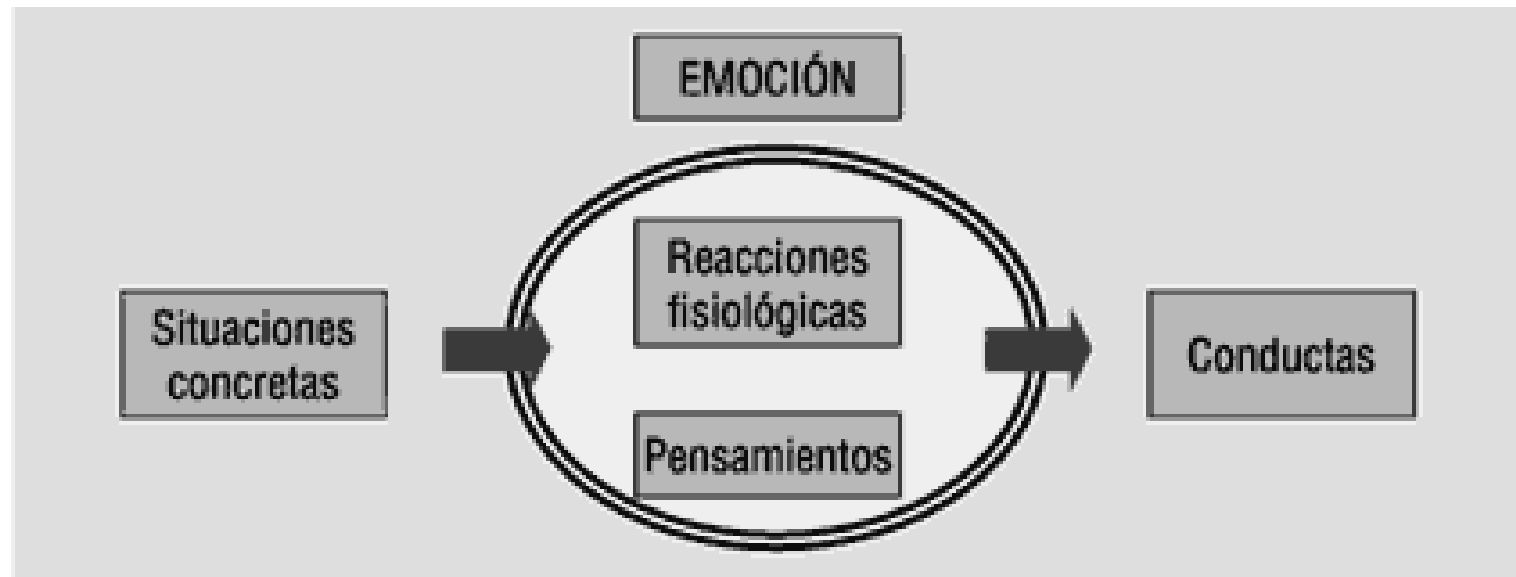
(sesión 1)

¿Qué son las emociones?

EMOCIÓN, ¿QUÉ ES?

- **Diferentes definiciones.** La palabra **emoción** procede del latín movere (mover), con el prefijo “e”, que puede significar mover hacia fuera, sacar fuera de nosotros mismos (exmovere).
- **Diferencias entre Emoción – sentimiento:** El sentimiento es la suma de emoción + pensamiento. Es decir, en el sentimiento interviene además de la reacción fisiológica un componente cognitivo y subjetivo. Un sentimiento por tanto, se da cuando etiquetamos la emoción y emitimos un juicio acerca de ella.

Componentes de las emociones



EL SENTIMIENTO DE CULPA ASOCIADO AL CUIDADO

- **POR TOMAR DECISIONES:** En ocasiones por tomar decisiones sobre el futuro del enfermo, pueden aparecer situaciones de culpabilidad, a veces motivadas por sentimientos y pensamientos de “abandonar” a la persona en situación de dependencia: situaciones como acudir al Centro de día diariamente, un ingreso temporal y con mayor frecuencia ante uno definitivo.
- **POR HECHOS DEL PASADO:** En muchas ocasiones, los sentimientos de culpa tienen que ver con la historia de la familia y de la relación entre el/la cuidador/a y la persona cuidada. Sentimientos, actitudes, pensamientos y comportamientos ocurridos en el pasado con la persona que actualmente se está cuidando, pueden hacer surgir sentimientos de remordimiento y culpa.

EL SENTIMIENTO DE CULPA ASOCIADO AL CUIDADO

- **POR TENER METAS DEMASIADO ALTAS Y EXCESIVOS “DEBERÍAS”:** Ser demasiado exigente con usted mismo, pensar que tiene que atender a todas las demandas y resolver todas las necesidades y deseos de su familiar, usar los “deberías”(“debería tener más paciencia”, “debería atenderle más y mejor”...), de tal modo que si no cumple con sus “deberes”, terminará sintiéndose culpable.
- **POR TENER SENTIMIENTOS NEGATIVOS:** No aceptar o culpabilizarse por los sentimientos negativos que la situación de cuidado hace surgir espontáneamente. (Cansancio, sentimientos de vergüenza en situaciones embarazosas, etc...)

- **POR DEDICARSE TIEMPO A SÍ MISMOS:** Por motivos culturales, sociales, de educación, y por “el qué dirán”, algunos cuidadores se culpabilizan por cuidar de sí mismos, descansar, salir con amigos, dedicar parte de su tiempo a algunas aficiones.
- **POR TENER METAS DEMASIADO ALTAS Y EXCESIVOS “DEBERÍAS”:** Ser demasiado exigente con usted mismo, pensar que tiene que atender a todas las demandas y resolver todas las necesidades y deseos de su familiar, usar los “deberías” (“debería tener más paciencia”, “debería atenderle más y mejor”...), de tal modo que si no cumple con sus “deberes”, terminará sintiéndose culpable.

EL SENTIMIENTO DE CULPA ASOCIADO AL CUIDADO

- **POR TENER SENTIMIENTOS NEGATIVOS:** No aceptar o culpabilizarse por los sentimientos negativos que la situación de cuidado hace surgir espontáneamente. (Cansancio, sentimientos de vergüenza en situaciones embarazosas, etc...).

ESTRATEGIAS PARA HACER FRENTE A LOS SENTIMIENTOS DE CULPA

- 1. Identificar los sentimientos de culpa:** Analizar en qué situaciones aparecen los sentimientos de culpa, para hacerles frente con mayor rapidez.
- 2. Analizar sus causas:** Buscar las razones de esos sentimientos las puede hacer más comprensibles y aceptables para la persona que los experimenta.
- 3. Expresarlos:** No reprimir las emociones sino canalizarlas saludablemente al hablar con otras personas, e incluso con otros cuidadores, ya que puede aliviar los sentimientos de culpa y resolver algunas dudas.

ESTRATEGIAS PARA HACER FRENTE A LOS SENTIMIENTOS DE CULPA

4. **Aceptarlos:** Pensar que los sentimientos de culpa son normales y comprensibles en las situaciones cotidianas de cuidado.
5. **Saber perdonarse, reconocer los propios límites como cuidadores y proponer metas más realistas:** Es fundamental aceptarse cada uno tal y como es, con sus cualidades y limitaciones, y no obsesionarse al pensar que debería ser de otra manera.

ESTRATEGIAS PARA HACER FRENTE A LOS SENTIMIENTOS DE CULPA

- 6. Aprender a escuchar las críticas o sugerencias sin sentirse mal:** Para ello es indispensable que adopte una actitud de autocrítica y reflexión personal que le permita identificar las conductas ligadas al sentimiento de culpa mediante las observaciones que te hagan las personas que usted valore.



A photograph showing three people from behind as they walk along a sandy beach towards the ocean. The person on the left is wearing a blue long-sleeved shirt and a white hat, carrying a red bag. The person in the middle is wearing an orange swimsuit and a straw hat, carrying a surfboard. The person on the right is wearing a light blue shirt and shorts, carrying a surfboard and a bag. The ocean waves are visible in the background.



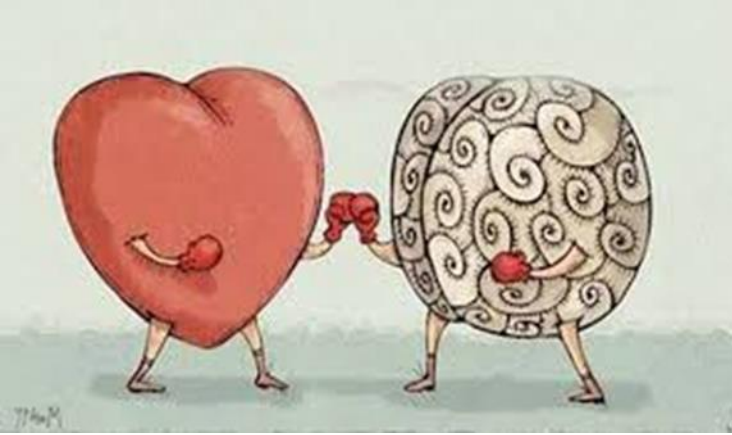
- **¿Qué es una actividad agradable?** Las actividades agradables no tienen que ser actividades que requieran mucha planificación. Pueden ser actividades pequeñas que usted puede hacer solo, en compañía de amigos o con su ser querido. Algunos ejemplos de estas actividades son: *leer, caminar, escuchar música, etc.* Estas actividades pueden durar sólo 15 minutos, pero este tiempo es muy importante para su bienestar.
- **IMPORTANTE:** Dedicar un tiempo diario a divertirse le ayudará a sentir menos tensión y por tanto, **CUIDADARÁ MEJOR** de su ser querido.



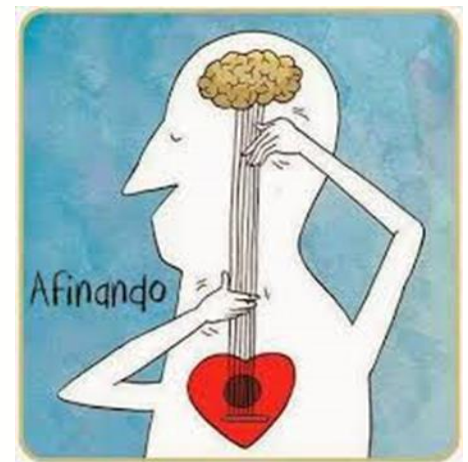
Módulo V:

LA SALUD PSICOSOCIAL EN EL PROCESO DE CUIDADO

(sesión 2)



REGULACIÓN EMOCIONAL



ESTRATEGIAS DE REGULACIÓN INTERNAS: centradas en el pensamiento

- **Distanciamiento temporal:** Dejar pasar un periodo de tiempo entre la situación y las decisiones que vayamos a tomar al respecto, con el objetivo de que con el tiempo logremos una mayor objetividad ante dicha circunstancia, y por tanto, logremos una respuesta más adaptativa.
- **Distracción conductual y cognitiva:** Distraer la atención en otros aspectos diferentes a los que elicitán la emoción. Esta distracción puede ser tanto cognitiva, es decir, pensar en otras cosas, como conductual; realizar diferentes acciones que nos permitan centrar nuestra atención en otros aspectos.

ESTRATEGIAS DE REGULACIÓN INTERNAS:

centradas en el pensamiento

- **Actitud positiva:** Presentar predisposición positiva ante las situaciones.
- **Optimismo:** tener una fuerte expectativa de que, en general las cosas irán bien a pesar de los contratiempos y de las frustraciones.
- **Reestructuración Cognitiva:** consiste en cambiar los pensamientos negativos por otros más positivos.



ESTRATEGIAS DE REGULACIÓN INTERNAS: centradas en el en la regulación física o corporal

- **Respiración:** La respiración profunda es una estrategia que sirve para manejar los aumentos en la activación fisiológica provocados por situación de estrés.
- **Relajación:** La relajación diferencial de Jacobson, el yoga, etc.
- **Visualización:** Generación de una imagen mental o una imagen real de algo abstracto o invisible.
- **Masaje:** Proporciona relajación y favorece el sueño
- **Expresión corporal:** Favorece la construcción de una apropiada imagen de sí mismo, mejora la comunicación, etc.

ESTRATEGIAS DE REGULACIÓN EXTERNAS

- **Buscar soporte social:** buscar ayuda en las instituciones, en las asociaciones, etc.
- **Compartir el problema con otras personas**
- **Buscar ayuda profesional**

PENSAMIENTOS ASOCIADOS AL CUIDADO



PENSAMIENTOS ASOCIADOS AL CUIDADO

- ✓ Sólo la persona más cercana sabe cuidar verdaderamente bien de su familiar enfermo.
- ✓ Es egoísta que un cuidador dedique tiempo para sí mismo/a teniendo un familiar enfermo y necesitado.
- ✓ Llegar a ser un buen cuidador significa no cometer errores en el cuidado de su familiar enfermo.
- ✓ Un buen cuidador es que aquel que ayuda a su familiar en todas las tareas, incluso en aquellas que éste podría hacer por sí mismo, si eso significa facilitarle la vida.
- ✓ Sería imperdonable pensar algo parecido a “sería mejor para todos que mi familiar muriese”.

PENSAMIENTOS ASOCIADOS AL CUIDADO

- ✓ Si un cuidador tiene sentimientos de vergüenza y rechazo a su familiar, es que está fallando de alguna manera como cuidador.
- ✓ Los buenos cuidadores deben mantenerse alegres todo el día para afrontar adecuadamente el día a día del cuidado
- ✓ Un buen cuidador nunca debe enfadarse o perder el control con la persona a la que cuida

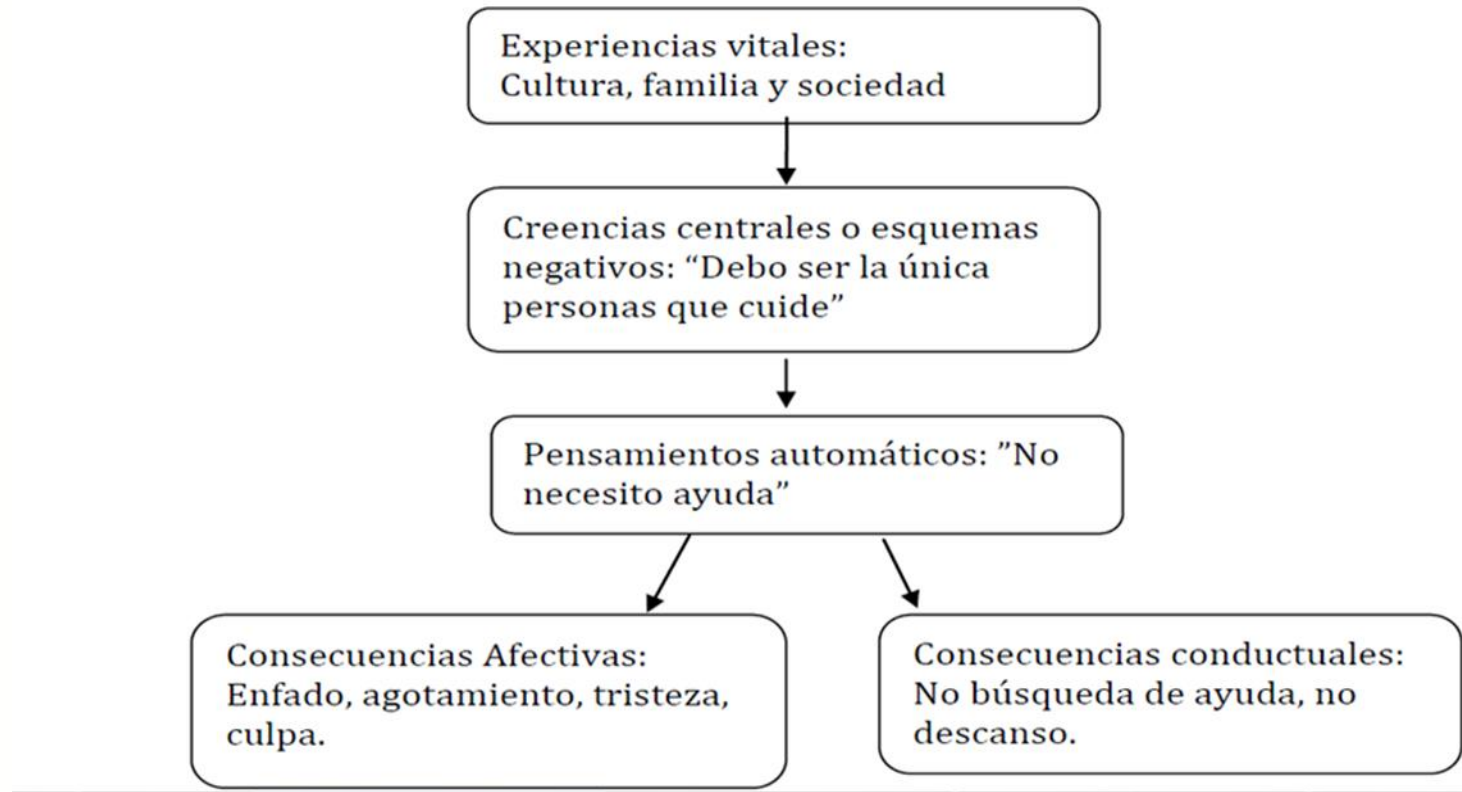
- ✓ Es lógico que los cuidadores pasen sus propias necesidades a un segundo plano, dejando de lado su satisfacción en favor de las necesidades del familiar.
- ✓ Un cuidador únicamente debe pedir ayuda a otras personas en aquellos casos en los que no sepa como resolver la situación.
- ✓ Por muy mal que se encuentre, un cuidador nunca debe desahogarse con otras personas, ya que es una falta de respeto a la persona enferma.
- ✓ Los cuidadores deben evitar hablar de sus problemas con los demás, ya que estos tienen sus propias vidas.
- ✓ Un cuidador únicamente debe pedir ayuda a otras personas o buscar una alternativa cuando la situación sea límite o ya no pueda más.

PENSAMIENTOS ASOCIADOS AL CUIDADO

- ✓ Pedir ayuda a personas que no son de la familia es lo último que debe hacer un cuidador, ya que el cuidado debe ser llevado en familia.
- ✓ Cuando una persona cuida de un enfermo debe dejar sus intereses de lado y dedicarse por completo al enfermo.
- ✓ Como cuidador, considero que debo hacer todo lo que me pida la persona enferma, incluso aunque crea que es demasiado exigente.

PENSAMIENTOS ASOCIADOS AL CUIDADO

- ✓ Influencia negativa de los pensamientos disfuncionales sobre el estrés del cuidador
- ✓ Estos pensamientos influyen en nuestras emociones y en la conducta





Módulo VI:

APOYO DE HIGIENE POSTURAL Y TRANSEFERENCIAS PARA CUIDADORES

CAUSAS DE LESIONES MUSCULOESQUELÉTICAS

- Carga física
- Posturas forzadas
- Movimientos repetidos
- Manipulación de cargas
- Organización del trabajo
- Ritmo de trabajo
- Tiempo de reposo
- Estrés

LESIONES Y TAREAS

➤ LESIONES MÁS FRECUENTES

- Carga Física: lesiones de espalda, lesiones musculares y tendinosas en miembros superiores
- Carga mental

➤ TAREAS DE MAYOR LESIÓN

- Hacer las camas
- Asear a los enfermos
- Dar de comer a los enfermos
- Desvestir y vestir a los pacientes
- Paseos

PATOLOGÍAS COMUNES

- Lumbalgias
- Cervicalgias
- Lesiones de hombro
- Epicondilitis
- Lesiones de muñeca

NORMAS BIOMECÁNICAS

Son normas elementales en las que el cuidador se debe basar para la realización de las movilizaciones y transferencias de la persona en situación de dependencia y en las actividades de la vida diaria (propias y de la persona a la que ayuda).

- Mantener la espalda recta
- Flexionar las piernas (caderas y rodillas)
- Aproximar el cuerpo a la persona que se está ayudando
- Seguridad en el agarre
- Ampliar la base de sustentación del cuidador.
- Sincronizar los movimientos: con compañeros y persona a la que se esté ayudando

LA MARCHA Y LOS PASEOS

LA MARCHA: **que evitar y que tener en cuenta**

➤ **Evitar:**

- Tirar de los brazos
- Sujetar desde axilas
- Sujetarle como un cinturón y arrastrarle.

➤ **Factores a tener en cuenta:**

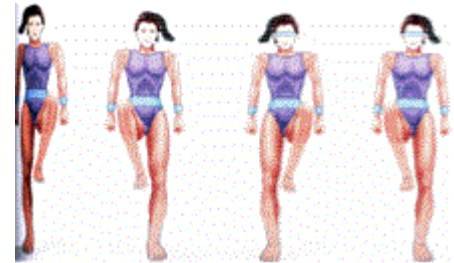
- Un pie debe sobrepasar siempre al otro.
- Debe existir una pequeña rotación externa.
- El paso no debe ser ni corto ni largo.
- La separación de pies mejora la base de sustentación, pero si es excesiva hay que ir reduciéndola.



TIPOS DE MARCHA

Marcha autónoma (prueba con dos sillas)

- En los casos de inestabilidad es recomendable realizar esta prueba con dos sillas en los laterales.
- Marcha nupcial o guiada
- Colocar nuestro brazo cercano flexionado para que puedan sujetarnos. El antebrazo lo colocaremos a la altura de la presa y la estabilizaremos sujetándonos a nuestra vestimenta.
- Realizaremos nosotros el balanceo para que nos pueda acompañar



TIPOS DE MARCHA

Marcha acompañada

- Nos colocaremos lateralmente y un poco por detrás de la persona. Flexionaremos el codo y le presentaremos la mano con flexión de los tres últimos dedos.
- La persona nos sujetará de forma que podamos rodearle el pulgar con nuestros dos dedos. El otro brazo lo colocaremos en nuestra zona lumbar. Realizar el balanceo para iniciar la marcha.



TIPOS DE MARCHA

Marcha ayudada

Nos colocaremos en posición lateral a la persona, realizando presa en bastón y sujetándole en la zona de la nalga (cinturón)



Marcha ayudada con bastón

Se realiza como en el caso anterior, pero con bastón. Es importante fijar siempre el bastón por delante.



TIPOS DE MARCHA

Marcha acompañada de cara

Realizar una presa en cabestrillo en un lado y en rampa en el otro. Realizar el balanceo para poder comenzar con la marcha.



Marcha acompañada de cara con cinturón en la persona o sobre nosotros.



Tipo de Ayudas Técnicas

TIPOS DE AYUDAS TÉCNICAS

- ❖ Camas multiusos
- ❖ Sabanas de baja fricción (entremetidas)
- ❖ Tablas deslizantes
- ❖ Trapecios
- ❖ Grúas de cigüeña, cambiapañales
- ❖ Discos giratorios
- ❖ Cinturones de asistencia a la bipedestación o al caminar



Módulo VII:

RECURSOS SOCIO-SANITARIOS LIGADOS AL CUIDADO

RECURSOS DIRIGIDOS A CUIDADORES

- En 2006 se aprobó la Ley de Promoción de la Autonomía Personal y la Atención de las Personas en Situación de Dependencia, conocida como Ley de Dependencia. El número de solicitudes presentadas para beneficiarse de la ley de dependencia en el año 2013 era de 1.641.074, de las cuales el 77% corresponden a personas mayores de 65 años.
- La ley reconoce el derecho de los ciudadanos a la atención de las necesidades derivadas de una situación de dependencia.
- El sistema comprende un catálogo de servicios y prestaciones que serán provistos a los beneficiarios en función de su situación de dependencia, valorada previamente con el fin de determinar las necesidades de las personas que tienen algún tipo de dependencia.

SERVICIOS DEL SISTEMA PARA LA AUTONOMÍA Y ATENCIÓN A LA DEPENDENCIA (SAAD)

- **Servicio de Teleasistencia.** Dirigido a personas con dependencia que viven en su hogar, posibilita la comunicación entre el usuario y profesionales sociales y sanitarios por medio de un comunicador situado en su hogar. Permite movilizar los medios humanos necesarios ante situaciones de emergencia, inseguridad, soledad y aislamiento.
- El servicio de **teleasistencia** es el recurso más demandado en segundo lugar, el 13,37% de las personas que reciben ayuda se benefician.

SERVICIOS DEL SISTEMA PARA LA AUTONOMÍA Y ATENCIÓN A LA DEPENDENCIA (SAAD)

Servicio de Ayuda a domicilio. Dirigido a personas con dependencia que vive en su hogar, consiste principalmente en cuidados de apoyo a la realización de las actividades de la vida diaria.

****Actuaciones de apoyo doméstico:***

Compra y preparación de alimentos; apoyo en el lavado de ropa; planchado, repaso y ordenación de ropa; apoyo en la compra de ropa; limpieza de la vivienda (no incluye la realización de grandes limpiezas generales); hacer la cama, limpieza de espacios comunitarios.

****Actuaciones de apoyo personal:***

Aseo personal; ayuda para levantarse, acostarse e incorporarse del asiento; ayuda en el vestir y en el comer; control y seguimiento de la administración de la medicación, señalada por el médico; apoyo para la movilidad dentro y fuera del hogar.

SERVICIOS DEL SISTEMA PARA LA AUTONOMÍA Y ATENCIÓN A LA DEPENDENCIA (SAAD)

Servicio de Ayuda a domicilio

**Actuaciones de apoyo socio-comunitario:*

Acompañamiento fuera del hogar en gestiones de carácter personal dentro del ámbito del barrio; acompañamiento en traslados fuera del hogar, por ejemplo, al Centro de Día.

PRESTACIONES ECONÓMICAS

PECEF: prestación económica para el cuidado en entorno familiar

- **Dirigido a** personas en situación de dependencia: Grados I, II y III o de 25 a 100 puntos en el baremo de valoración de dependencia (BVD).
- **Cuantías:**
 - Grado III o de 75 a 100 puntos en el BVD: 424€ (o 524€ si es menor de edad)
 - Grado II o de 50 a 74 puntos en el BVD: 338€ (o 368€ si es menor de edad)
 - Grado I o de 25 a 49 puntos en el BVD: 154€ (o 180€ si es menor de edad)

PEVS: prestación económica vinculada al servicio

Ayuda económica cuyo objetivo es contribuir al coste de una plaza privada en un servicio de centro de día o una residencia permanente, cuando la persona en situación de dependencia reconocida por la Diputación Foral de Guipúzcoa, lleve más de 3 meses en lista de espera para acceder a una plaza de carácter público o concertado.

• **Servicio residencial**

- Grado III : 800€
- Grado II: 800€
- Grado I: 500€

• **Servicio de Centro de día**

- Grado III: 500€
- Grado II: 500€
- Grado I: 300€

PRESTACIONES DE DEPENDENCIA

Prestación económica para la contratación de un asistente personal (PEAP)

- Vinculada a la contratación de un asistente personal por parte de las personas evaluadas como dependientes que apoye y facilite la realización de las actividades de la vida diaria.
- **Dirigido a:** personas en situación de dependencia grados I, II y III o de 25 a 100 puntos en el baremo de valoración de la dependencia.
- **Requisitos**
 - Haber sido valorada como persona dependiente de cualquier grado
 - Tener nacionalidad española o tener residencia legal en el Estado Español
 - Haber residido legalmente en España o UE durante al menos 5 años de las cuales 2 deberán ser inmediatamente anteriores

PRESTACIÓN ECONÓMICA PARA LA CONTRATACIÓN DE UN ASISTENTE PERSONAL (PEAP)-**Requisitos**

- Haber sido **valorada como persona dependiente** de cualquier grado
- Tener **nacionalidad española** o tener **residencia** legal en el Estado Español
- Haber **residido legalmente en España o UE durante al menos 5 años**, de los cuales 2 deberán ser inmediatamente anteriores a la fecha de solicitud.
- Estar **empadronado/a y residir en Guipúzcoa**
- Acreditar un **contrato para la prestación de servicio** de atención a la persona dependiente
- La persona contratada deberá de ser **mayor de edad** y tener la **cualificación profesional de Atención Sociosanitaria** a personas dependientes o la habilitación excepcional o temporal .
- **No podrán ejercer como asistenta personal ni el cónyuge o pareja de hecho, ni los familiares hasta 3º grado**
- La vivienda deberá cumplir las **condiciones adecuadas de convivencia y habitabilidad**.

Prestación económica para la contratación de un asistente personal (PEAP)

Cuantía

- ❖ Se abonarán 12 pagas al año, importes máximos por dependencia:
 - Grado III o de 75 a 100 puntos en el BVD: 834€
 - Grado II o de 50 a 74 puntos en el BVD: 464€
 - Grado I o de 25 a 49 puntos en el BVD: 300€
 - La cuantía se determinará en función del coste real del servicio y se abonarán como máximo la cantidades mencionadas.
 - La cuantía máxima podrá ser objeto de reducción

PENSIÓN NO CONTRIBUTIVA-PNC

FINALIDAD:

- Pensión de la seguridad social destinada a personas mayores o con discapacidad que carezcan de recursos suficientes para hacer frente a las necesidades básicas de la vida.

REQUISITOS GENERALES:

- Estar empadronado en el territorio histórico de Gipuzkoa
- Carecer de recursos económicos suficientes*

Existen dos modalidades:

❖ **Pensión no contributiva de INVALIDEZ**

- Ser mayor de 18 años y menor de 65 años
- Residir legalmente en el territorio Español y haberlo hecho durante 5 años, en los que 2 deben ser anteriores a la solicitud del PNC.

❖ **Pensión no contributiva de JUBILACIÓN**

- Haber cumplido los 65 años
- Residir legalmente en el territorio Español y haberlo hecho durante 10 años, en los que 2 deben ser anteriores a la solicitud del PNC.

PENSIÓN NO CONTRIBUTIVA-límite máximo de ingresos

-Número de miembros de la unidad convivencial: 2

Solicitante vive con algún descendiente, padre o madre: 23.324

Solicitante vive con otros familiares: 9.329,60

-Número de miembros de la unidad convivencial: 3

Solicitante vive con algún descendiente, padre o madre: 32.928

Solicitante vive con otros familiares: 13.171,20

-Número de miembros de la unidad convivencial: 4

Solicitante vive con algún descendiente, padre o madre: 42.532

Solicitante vive con otros familiares: 17.012,80

PENSIÓN NO CONTRIBUTIVA-límite máximo de ingresos

-Número de miembros de la unidad convivencial: 5

Solicitante vive con algún descendiente, padre o madre: 52.136

Solicitante vive con otros familiares: 20.854,40

-Número de miembros de la unidad convivencial: 6

Solicitante vive con algún descendiente, padre o madre: 61.740

Solicitante vive con otros familiares: 24.696

**Oficinas de atención presencial:
la solicitud debe presentarse en los Servicios
Sociales del ayuntamiento de residencia del
solicitante.**

PENSIÓN NO CONTRIBUTIVA-límite máximo de ingresos

➤ Documentación a aportar

- ✓ DNI o NIE de la persona solicitante
- ✓ Certificado de padrón
- ✓ Ingresos
- ✓ Justificante bancario o fotocopia de la libreta
- ✓ Personas nacidas en el extranjero: certificado de periodos de residencia legal en el Estado, expedido por Extranjería.
- ✓ Personas separadas/divorciadas: fotocopia de la sentencia de separación y en su caso, convenio regulador
- ✓ Personas incapacitadas judicialmente: documento que acredite el nombramiento de quien tiene la tutela
- ✓ Cuando la persona titular resida con familiares, entonces se debe aportar:
 - ✓ Copia de DNI de dichos familiares
 - ✓ Previsión de ingresos anuales de dichos familiares

RENTA DE GARANTÍA DE INGRESOS-RGI

Es una prestación económica mensual para atender a las necesidades básicas de las personas y familias que no disponen de recursos suficientes y que les ayuda a encontrar una salida laboral.

¿Qué significa ser beneficiario de la RGI?

- Lanbide ofrece una ayuda económica periódica
- Titulares y beneficiarios/as se comprometen a estar disponibles para:
 - Trabajar o participar en acciones para lograr un empleo
- Lanbide prioriza su apoyo en la búsqueda de trabajo

¿QUIÉN PUEDE SOLICITAR ESTA AYUDA?

- **Tengo más de 23 años**, los mayores de 18 pueden cobrarla en determinados casos
- **Llevo 3 años consecutivos empadronado** en el País Vasco, o **estoy empadronado 1 año y además acredito 5 de actividad laboral remunerada**. Excepto pensionistas y víctimas de maltrato doméstico. O he estado **empadronado durante 5 años consecutivos en los 10 últimos años**.
- Hemos **solicitado TODAS las demás ayudas a las que tenemos derecho** (desempleo, pensiones...)
- **No tenemos ninguna otra propiedad**, excepto la vivienda habitual con el trastero y garaje

Más información: www.lanbide.euskadi.eus

Cita previa: 630305452/945160600

PRODUCTOS DE APOYO Y AYUDA PARA LA ELIMINACIÓN DE BARRERAS

- **FINALIDAD:** Conceder ayudas económicas y ceder productos de apoyo para favorecer la permanencia en el domicilio de las personas con discapacidad o en situación de dependencia, así como para garantizar su autonomía personal para la realización de las actividades de la vida diaria y su integración social.
- **DIRIGIDO A....**
 - Toda la ciudadanía: información y asesoramiento general sobre productos de apoyo y eliminación de barreras en los centros de Etxetek de Donostia y Eibar, con exposición de productos de apoyo en dichos centros y en los centros de Andoain, Irun y Zarautz.
 - A las personas con discapacidad igual o superior al 33% o algún grado de dependencia reconocido.

PRODUCTOS DE APOYO Y AYUDA PARA LA ELIMINACIÓN DE BARRERAS

- ***¿Qué es un producto de apoyo?*** Los productos, instrumentos, equipamientos o sistemas técnicos utilizados por las personas con el objetivo de prevenir, compensar, eliminar, o aliviar su situación de discapacidad o dependencia.
- **Tipología de ayudas:**
 - Ayudas para la movilidad y acceso al transporte
 - Ayudas para la accesibilidad y de la edificación
 - Ayudas para la protección y el cuidado personal
 - Ayudas para el mobiliario y adaptaciones para la vivienda
 - Ayudas para la comunicación, información y señalización
- **Ayudas concretas:** Camas articuladas, colchones antiescaras, sillas de rueda motorizadas y sillas especiales, adaptación de vehículos, accesorios de aseo etc.

PRODUCTOS DE APOYO Y AYUDA PARA LA ELIMINACIÓN DE BARRERAS

➤ OFICINAS DE ATENCIÓN PRESENCIAL:

- Servicios sociales de base municipales
- Etxetek

➤ Teléfono: 943312005

➤ Email: laguntzateknikoak@gipuzkoa.eus

CENTRO OCUPACIONAL PARA PERSONAS CON DISCAPACIDAD

FINALIDAD: Programas de desarrollo socio-laboral fomentando la autonomía personal, la participación y la autodeterminación de las personas con discapacidad y giran en torno a la actividad productiva.

DIRIGIDO A: Personas con discapacidad intelectual, enfermedad mental u otras graves discapacidades.

- **Oficinas de atención presencial**

☐ GUREAK. Paseo de Ilarra, 4
20018 Donostia - San Sebastián
Telf: 943000795

CENTRO OCUPACIONAL PARA PERSONAS CON DISCAPACIDAD

REQUISITOS:

- Tener reconocida una discapacidad =>33%
- Estar empadronado en un municipio del territorio histórico de Gipuzkoa
- Personas entre 18 y 64 años
- Encontrarse en una situación definida en el apartado de requisitos
- Ser una persona que, en función de su valoración y diagnóstico, precisa adquirir capacidades para la autonomía y la integración social, en general, y para la integración sociolaboral, en particular, y presenta dificultades para acceder de forma inmediata o a corto plazo al empleo.
- Disponer de las capacidades o habilidades básicas para poder participar en las actividades ocupacionales y en el resto de las actividades propias del servicio o centro ocupacional

Para más información: <https://egoitza.gipuzkoa.eus/es/listado-tramites/-/tramiteak/xehetasuna/6/178>

Centro de día para personas con discapacidad

- **Finalidad:** El servicio de centro de día para personas con discapacidad en situación de dependencia ofrece, una atención integral durante el día a las personas con discapacidad, mediante un conjunto organizado y coordinado de actuaciones, desarrolladas desde un equipo multidisciplinar, dirigidas a facilitar el desarrollo de las personas atendidas, proporcionándoles una atención habilitadora integral orientada, en todo lo posible, a su desarrollo personal, al fomento de la autonomía y a la integración social.
- **Dirigido a** Personas con discapacidad que precisan apoyo en las actividades de vida diaria
- **Solicitud:** servicios sociales municipales

Centro de día para personas con discapacidad -requisitos

- Poseer la **nacionalidad** española u otra de cualquiera de los Estados miembros de la Unión Europea y haber residido en territorio estatal durante al menos cinco años, de los cuales dos deberán ser inmediatamente anteriores a la fecha de presentación de la solicitud.
- En el supuesto de tratarse de personas ciudadanas de Estados no miembros de la Unión Europea que no posean la nacionalidad española, tener concedida la residencia legal en el estado español y haber residido, legal y efectivamente, durante cinco años, de los cuales dos deberán ser inmediatamente anteriores a la fecha de presentación de la solicitud.



Centro de día para personas con discapacidad- requisitos

- Podrá eximirse del cumplimiento del requisito del periodo de residencia previa a la persona nacida en la CAV, así como sus descendientes, que residan en el extranjero y que conserven la nacionalidad española, hayan tenido su última vecindad administrativa en el Territorio Histórico de Gipuzkoa y deseen retornar.
- Estar **empadronado/a** y residir de manera efectiva en algún municipio del Territorio Histórico de Gipuzkoa en el momento de presentar la solicitud.



Centro de día para personas con discapacidad- requisitos

- Estar **valorada** como persona en situación de dependencia, con **grado I, II ó III**, en virtud de lo dispuesto en el Real Decreto 174/2011, de 11 de febrero, por el que se aprueba el baremo de valoración de la situación de dependencia establecido por la Ley 39/2006, de 14 de diciembre, de Promoción de la Autonomía Personal y Atención a las personas en situación de dependencia, o normativa que lo sustituya o desarrolle, de acuerdo con los requisitos específicos que se establezcan para cada uno de los servicios.
- **Edad** comprendida entre **20 y 64 años** en la fecha de presentación de la solicitud. Podrán exceptuarse del cumplimiento de este requisito, previo informe médico y social favorable, aquellas personas que tengan reconocida su situación de dependencia y que por circunstancias personales o sociales, puedan beneficiarse de la atención que se presta en este tipo de centros.

Centro de día para personas con discapacidad- requisitos

- Tener reconocido un **grado de discapacidad, igual o superior al 33%** de acuerdo a lo previsto en el Real Decreto 1971/1999, de 23 de diciembre, de procedimiento para el reconocimiento, declaración y calificación del grado de discapacidad.
- Disponer de informe de **orientación** por el que se determine la **idoneidad del recurso**, emitido por el equipo técnico competente en materia de orientación de la personas con discapacidad de la Diputación Foral de Gipuzkoa.

Centro de día para personas con discapacidad- documentación

- Fotocopia del documento oficial acreditativo de la identidad de la persona solicitante y, en su caso, de las demás personas miembros de la unidad familiar que se computen para acceder al recurso solicitado.
- En su caso, la documentación acreditativa de la representación legal, voluntaria o guarda de hecho.
- La autorización judicial previa o justificante que acredite haberla solicitado, en su caso, la presunta incapacidad.
- En el caso de separación, divorcio o nulidad matrimonial, fotocopia de la correspondiente resolución y en el caso de ruptura de la unión de hecho, certificado del registro correspondiente acreditativo de la cancelación de la inscripción de dicha unión.

Centro de día para personas con discapacidad- documentación

- La documentación acreditativa de titularidad de bienes radicados fuera del Territorio Histórico de Gipuzkoa, si procede.
- Las personas solicitantes a las que se refiere en los párrafos 2.º, 3.º y 4.º de la letra a) del artículo 5 del Decreto Foral 7/2015, aportarán, además, la documentación que acredite que se encuentran en alguno de los supuestos de dicha letra

CENTRO RESIDENCIAL O SERVICIO DE VIVIENDA PARA PERSONAS CON DISCAPACIDAD

- **Finalidad:**

- Son centros de convivencia destinados a servir de vivienda habitual o permanente y, en su caso, temporal, a personas con discapacidad y en situación de dependencia, que no pueden satisfacer adecuadamente sus necesidades en su entorno habitual.
- Estos servicios deberán ofrecer diferentes niveles de apoyo, intermitente, limitado, extenso y/o generalizado adecuándose a las necesidades que presenten las personas atendidas con el objeto de mejorar o mantener su nivel de autonomía personal, compensar sus limitaciones funcionales y prestar el apoyo que precisen, mediante el desarrollo de prestaciones preventivas, habilitadoras y asistenciales.

CENTRO RESIDENCIAL O SERVICIO DE VIVIENDA PARA PERSONAS CON DISCAPACIDAD

- Se podrá prestar en diferentes modalidades de centros:

❖ **Centros residenciales**

❖ **Viviendas con apoyos**, que presentan las siguientes variantes:

- ✓ Alojamientos polivalentes.
- ✓ Unidades de convivencia.
- ✓ Pisos tutelados.
- ✓ Hogares de grupo.

➤ **Solicitud:** Servicios Sociales Municipales

CENTRO RESIDENCIAL O SERVICIO DE VIVIENDA PARA PERSONAS CON DISCAPACIDAD

- **Dirigido a:** Personas con discapacidad que precisan apoyo en las actividades de vida diaria

Requisitos

- Poseer la **nacionalidad** española u otra de cualquiera de los Estados miembros de la Unión Europea y haber residido en territorio estatal durante al menos cinco años, de los cuales dos deberán ser inmediatamente anteriores a la fecha de presentación de la solicitud.
- En el supuesto de tratarse de personas ciudadanas de Estados no miembros de la Unión Europea que no posean la nacionalidad española, tener concedida la residencia legal en el estado español y haber residido, legal y efectivamente, durante cinco años, de los cuales dos deberán ser inmediatamente anteriores a la fecha de presentación de la solicitud.

CENTRO RESIDENCIAL O SERVICIO DE VIVIENDA PARA PERSONAS CON DISCAPACIDAD

Requisitos

- Podrá eximirse del cumplimiento del requisito del periodo de residencia previa a la persona nacida en la CAV, así como sus descendientes, que residan en el extranjero y que conserven la nacionalidad española, hayan tenido su última vecindad administrativa en el Territorio Histórico de Gipuzkoa y deseen retornar.

CENTRO RESIDENCIAL O SERVICIO DE VIVIENDA PARA PERSONAS CON DISCAPACIDAD-**requisitos**

- Estar **valorada** como persona en situación de dependencia, con **grado I, II ó III**, en virtud de lo dispuesto en el Real Decreto 174/2011, de 11 de febrero, por el que se aprueba el baremo de valoración de la situación de dependencia establecido por la Ley 39/2006, de 14 de diciembre, de Promoción de la Autonomía Personal y Atención a las personas en situación de dependencia, o normativa que lo sustituya o desarrolle, de acuerdo con los requisitos específicos que se establezcan para cada uno de los servicios.
- Edad** comprendida entre **18 y 64 años** en la fecha de presentación de la solicitud. Podrán exceptuarse del cumplimiento de este requisito, previo informe médico y social favorable, aquellas personas que tengan reconocida su situación de dependencia y que por circunstancias personales o sociales, puedan beneficiarse de la atención que se presta en este tipo de centros.

CENTRO RESIDENCIAL O SERVICIO DE VIVIENDA PARA PERSONAS CON DISCAPACIDAD-**requisitos**

- Tener reconocido un **grado de discapacidad, igual o superior al 33%** de acuerdo a lo previsto en el Real Decreto 1971/1999, de 23 de diciembre, de procedimiento para el reconocimiento, declaración y calificación del grado de discapacidad.
- Disponer de informe de **orientación** por el que se determine la **idoneidad del recurso**, emitido por el equipo técnico competente en materia de orientación de la personas con discapacidad de la Diputación Foral de Gipuzkoa.

CENTRO RESIDENCIAL O SERVICIO DE VIVIENDA PARA PERSONAS CON DISCAPACIDAD-**documentación**

- Fotocopia del documento oficial acreditativo de la identidad de la persona solicitante y, en su caso, de las demás personas miembros de la unidad familiar que se computen para acceder al recurso solicitado.
- En su caso, la documentación acreditativa de la representación legal, voluntaria o guarda de hecho.
- La autorización judicial previa o justificante que acredite haberla solicitado, en su caso, la presunta incapacidad.
- En el caso de separación, divorcio o nulidad matrimonial, fotocopia de la correspondiente resolución y en el caso de ruptura de la unión de hecho, certificado del registro correspondiente acreditativo de la cancelación de la inscripción de dicha unión.

CENTRO RESIDENCIAL O SERVICIO DE VIVIENDA PARA PERSONAS CON DISCAPACIDAD-documentación

- La documentación acreditativa de titularidad de bienes radicados fuera del Territorio Histórico de Gipuzkoa, si procede.
- Las personas solicitantes a las que se refiere en los párrafos 2º, 3º y 4º de la letra a) del artículo 5 del Decreto Foral 7/2015, aportarán, además, la documentación que acredite que se encuentran en alguno de los supuestos de dicha letra



Centro de día para personas mayores en situación de dependencia

- El servicio de centro de día para personas mayores en situación de dependencia ofrece, una atención integral durante el día a las personas que no pueden satisfacer adecuadamente sus necesidades en su entorno habitual por presentar importantes limitaciones físicas y/o psíquicas para realizar las actividades de vida diaria.
- **Dirigido a** Personas mayores en situación de dependencia, que viven en su domicilio.

Solicitud presencial: Servicios Sociales de base Municipales

Centro de día para personas mayores en situación de dependencia-**Requisitos**

- ✓ Poseer la **nacionalidad** española u otra de cualquiera de los Estados miembros de la Unión Europea y haber residido en territorio estatal durante al menos cinco años, de los cuales dos deberán ser inmediatamente anteriores a la fecha de presentación de la solicitud.
- ✓ En el supuesto de tratarse de personas ciudadanas de Estados no miembros de la Unión Europea que no posean la nacionalidad española, tener concedida la residencia legal en el estado español y haber residido, legal y efectivamente, durante cinco años, de los cuales dos deberán ser inmediatamente anteriores a la fecha de presentación de la solicitud.

Centro de día para personas mayores en situación de dependencia-**Requisitos**

- ✓ Podrá eximirse del cumplimiento del requisito del periodo de residencia previa a la persona nacida en la CAV, así como sus descendientes, que residan en el extranjero y que conserven la nacionalidad española, hayan tenido su última vecindad administrativa en el Territorio Histórico de Gipuzkoa y deseen retornar.
- ✓ Estar **empadronado/a** y residir de manera efectiva en algún municipio del Territorio Histórico de Gipuzkoa en el momento de presentar la solicitud.

Centro de día para personas mayores en situación de dependencia-**Requisitos**

- Estar **valorada** como persona en situación de dependencia, con **grado I, II ó III**, en virtud de lo dispuesto en el Real Decreto 174/2011, de 11 de febrero, por el que se aprueba el baremo de valoración de la situación de dependencia establecido por la Ley 39/2006, de 14 de diciembre, de Promoción de la Autonomía Personal y Atención a las personas en situación de dependencia, o normativa que lo sustituya o desarrolle, de acuerdo con los requisitos específicos que se establezcan para cada uno de los servicios.
- **Tener 65 años**, o cumplirlos en el año de la presentación de solicitud, o bien 60 años en el caso de las personas con discapacidad. Podrán exceptuarse del cumplimiento de este requisito, previo informe médico, psicológico y social favorable, aquellas personas que tengan reconocida su situación de dependencia y que por circunstancias personales o sociales, puedan beneficiarse de la atención que se presta en este tipo de centros.

Centro de día para personas mayores en situación de dependencia-**Requisitos**

- Disponer de informe de **orientación** por el que se determine la **idoneidad del recurso**, a través del instrumento de valoración y orientación señalado al efecto por la Diputación Foral de Gipuzkoa.



Centro de día para personas mayores en situación de dependencia-**Documentación**

- Fotocopia del documento oficial acreditativo de la identidad de la persona solicitante y, en su caso, de las demás personas miembros de la unidad familiar que se computen para acceder al recurso solicitado.
- En su caso, la documentación acreditativa de la representación legal, voluntaria o guarda de hecho.
- La autorización judicial previa o justificante que acredite haberla solicitado, en su caso, la presunta incapacidad.
- En el caso de separación, divorcio o nulidad matrimonial, fotocopia de la correspondiente resolución y en el caso de ruptura de la unión de hecho, certificado del registro correspondiente acreditativo de la cancelación de la inscripción de dicha unión.

Centro de día para personas mayores en situación de dependencia-**Documentación**

- La documentación acreditativa de titularidad de bienes radicados fuera del Territorio Histórico de Gipuzkoa, si procede.
- Las personas solicitantes a las que se refiere en los párrafos 2º, 3º y 4º de la letra a) del artículo 5 del Decreto Foral 7/2015, aportarán, además, la documentación que acredite que se encuentran en alguno de los supuestos de dicha letra



Centro residencial para personas mayores en situación de dependencia

- Los centros residenciales para personas mayores son centros destinados a servir de vivienda habitual o permanente, y en su caso, temporal, a personas mayores en situación de dependencia que no pueden satisfacer adecuadamente sus necesidades en su entorno habitual o en alternativas de alojamiento de carácter más ligero por requerir apoyos de mayor intensidad.
- Estos centros deberán ofrecer una atención integral y continua con el objeto de mejorar o mantener su nivel de autonomía personal, compensar sus limitaciones funcionales y prestar el apoyo individualizado que precisen, mediante el desarrollo de prestaciones preventivas, habilitadoras y asistenciales.

Centro residencial para personas mayores en situación de dependencia

- Se podrá prestar en diferentes modalidades de centros:

- ❖ Centros residenciales

- ❖ Viviendas con apoyos, que presentan las siguientes variantes:

- ✓ Alojamientos polivalentes.
- ✓ Unidades de convivencia.
- ✓ Pisos tutelados.
- ✓ Hogares de grupo.

Centro residencial para personas mayores en situación de dependencia-**requisitos**

- Poseer la **nacionalidad** española u otra de cualquiera de los Estados miembros de la Unión Europea y haber residido en territorio estatal durante al menos cinco años, de los cuales dos deberán ser inmediatamente anteriores a la fecha de presentación de la solicitud.
- En el supuesto de tratarse de personas ciudadanas de Estados no miembros de la Unión Europea que no posean la nacionalidad española, tener concedida la residencia legal en el estado español y haber residido, legal y efectivamente, durante cinco años, de los cuales dos deberán ser inmediatamente anteriores a la fecha de presentación de la solicitud.

Centro residencial para personas mayores en situación de dependencia-**requisitos**

- Podrá eximirse del cumplimiento del requisito del periodo de residencia previa a la persona nacida en la CAV, así como sus descendientes, que residan en el extranjero y que conserven la nacionalidad española, hayan tenido su última vecindad administrativa en el Territorio Histórico de Gipuzkoa y deseen retornar.
- Estar **empadronado/a** y residir de manera efectiva en algún municipio del Territorio Histórico de Gipuzkoa en el momento de presentar la solicitud.

Centro residencial para personas mayores en situación de dependencia-**requisitos**

- Estar **valorada** como persona en situación de dependencia, por el Baremo de Valoración de Dependencia (BVD), con **grado II ó III**, en virtud de lo dispuesto en el Real Decreto 174/2011, de 11 de febrero, por el que se aprueba el baremo de valoración de la situación de dependencia establecido por la Ley 39/2006, de 14 de diciembre, de Promoción de la Autonomía Personal y Atención a las personas en situación de dependencia, o normativa que lo sustituya o desarrolle, de acuerdo con los requisitos específicos que se establezcan para cada uno de los servicios.
- Tener 65 años**, o cumplirlos en el año de la presentación de solicitud, o bien 60 años en el caso de las personas con discapacidad. Podrán exceptuarse del cumplimiento de este requisito, previo informe médico, psicológico y social favorable, aquellas personas que tengan reconocida su situación de dependencia y que por circunstancias personales o sociales, puedan beneficiarse de la atención que se presta en este tipo de centros.

Centro residencial para personas mayores en situación de dependencia-**requisitos**

- Disponer de informe de **orientación** por el que se determine la **idoneidad del recurso**, a través del instrumento de valoración y orientación señalado al efecto por la Diputación Foral de Gipuzkoa.
- Excepcionalmente, podrá solicitarse **de forma conjunta**, como persona acompañante, el ingreso en un centro residencial cuando una de las personas solicitantes reúna los requisitos señalados y la otra acredite alguna de las siguientes situaciones: ser cónyuge, pareja de hecho, o pariente por consanguinidad, afinidad o adopción hasta el segundo grado de parentesco que conviva habitualmente con la persona solicitante y que mediante un informe de orientación se determine la idoneidad del recurso.

Centro residencial para personas mayores en situación de dependencia-**documentación**

- Fotocopia del documento oficial acreditativo de la identidad de la persona solicitante y, en su caso, de las demás personas miembros de la unidad familiar que se computen para acceder al recurso solicitado.
- En su caso, la documentación acreditativa de la representación legal, voluntaria o guarda de hecho.
- La autorización judicial previa o justificante que acredite haberla solicitado, en su caso, la presunta incapacidad.

Centro residencial para personas mayores en situación de dependencia-**documentación**

- En el caso de separación, divorcio o nulidad matrimonial, fotocopia de la correspondiente resolución y en el caso de ruptura de la unión de hecho, certificado del registro correspondiente acreditativo de la cancelación de la inscripción de dicha unión.
- La documentación acreditativa de titularidad de bienes radicados fuera del Territorio Histórico de Gipuzkoa, si procede.
- Las personas solicitantes a las que se refiere en los párrafos 2º, 3º y 4º de la letra a) del artículo 5 del Decreto Foral 7/2015, aportarán, además, la documentación que acredite que se encuentran en alguno de los supuestos de dicha letra.

- *¿Qué ofrecen?*

- ✓ **OPORTUNIDADES DE TRABAJO** adaptadas de forma personalizada en un entorno altamente profesional y competitivo.
- ✓ Acompañamiento en el **DESARROLLO PROFESIONAL** mediante la orientación, la formación y el diseño de itinerarios personalizados.



- La formación es una herramienta imprescindible para garantizar la adecuada inserción laboral de las personas y poder avanzar en el entrenamiento de nuevas aptitudes y habilidades tanto laborales como sociales.
- Diseñamos y desarrollamos itinerarios formativo-laborales.
- Desarrollamos programas de capacitación innovadores.
- Adaptamos los procesos de formación a cada persona.
- Colaboramos con las instituciones y empresas.
- Trabajamos la sensibilización y formación a las empresas.
- Ofrecemos a las empresas un servicio de diseñar en colaboración la formación adecuada a las necesidades particulares.



- El servicio ocupacional es un servicio de atención que forma parte de los servicios sociales de la Diputación Foral de Gipuzkoa y que desarrolla GUREAK a través de un convenio de colaboración.
- Este servicio público busca el **desarrollo personal** de personas con discapacidad a través de la participación en actividades productivas reales que permiten poner en práctica **competencias sociolaborales**: comunicación, trabajo en equipo, respeto, autonomía...

- Actualmente la oferta de actividades productivas en GUREAK está muy diversificada. La industrial es la más amplia y donde más experiencia tenemos, convirtiéndola a día de hoy en una garantía para el desarrollo personal. Además, la ampliación a actividades como jardinería, limpieza, audiovisuales, administración, entorno ordinario, marketing u obrador no permite ajustar mejor nuestra atención a los diferentes gustos e intereses de las personas usuarias.
- De hecho, en GUREAK la atención del servicio ocupacional se ajusta a cada persona.

GUREAK-SERVICIO OCUPACIONAL

- El servicio ocupacional es un servicio de atención que forma parte de los servicios sociales de la Diputación Foral de Gipuzkoa y que desarrolla GUREAK a través de un convenio de colaboración.
- Este servicio público busca el **desarrollo personal** de personas con discapacidad a través de la participación en actividades productivas reales que permiten poner en práctica **competencias sociolaborales**: comunicación, trabajo en equipo, respeto, autonomía...

- Inclusión "Yo como tú, apporto..."
- Autoestima "Valgo para..."
- Relaciones "Mis compañeros... He hecho cuadrilla..."
- Orden "Mi horario, mis responsabilidades..."
- Autonomía y autodeterminación "Yo opino, puedo tomar decisiones..."
- Desarrollo "Cuando empecé... y ahora..."

GUREAK-SERVICIO OCUPACIONAL-Centrado en cada persona

- Planes personales diseñados con cada persona.
- Equipos de apoyo con los mejores profesionales.
- Adaptaciones integrales (puesto, proceso, organización, comunicación...).
- Oferta de actividades diversificada.

<https://www.gureak.com/es/>

PROGRAMA SENDIAN



PROGRAMA SENDIAN: OBJETIVOS ESPECÍFICOS

- Proporcionar los conocimientos técnicos necesarios para la atención a las personas dependientes, y para la planificación de su atención y su futuro.
- Crear una red de auto-apoyo para las personas cuidadoras de personas mayores dependientes de una misma zona, de forma que puedan ser fuente de ayuda mutua.
- Proporcionar medidas terapéuticas que favorezcan la salud psíquica de los cuidadores que así lo requieran.
- Orientar y asesorar a las personas cuidadoras, así como contribuir a la toma de decisiones que les afecten, aportando sus conocimientos y su perspectiva.

PROGRAMA SENDIAN: APOYO PSICOLÓGICO INDIVIDUAL

- Sesiones de apoyo psicológico individual de una duración de 1h. 10 sesiones por cuidador y persona cuidada con posibilidad de prorrogar otras 10.
- *¿Dónde se solicitan?* En los SS de base, previa cita con la trabajadora social.
- En el año se han llevado a cabo un total de 703 sesiones individuales, se han atendido un total de 88 casos y se han dado 56 personas de alta de este servicio.
- **Perfil de las personas que solicitan el servicio:** 84% mujeres. Casi la mitad de la muestra (48%) cuida de su cónyuge, mientras que el 44% cuida de su padre o madre.
- Media de edad 63,16, rango de edad entre 36-83 años.

PROGRAMA SENDIAN: GRUPOS DE APOYO

- Dos sesiones mensuales
- Sesiones de 1h 30min
- Mínimo 6 cuidadores
- Localidades (ver)

Municipio	Frecuencia	Nº de grupos
Donostia	Quincenalmente	2
Hernani	Quincenalmente	1
Pasaia	Quincenalmente	1
Irun	Quincenalmente	1
Lezo	Quincenalmente	1
Orio	Quincenalmente	1
Zarautz	Quincenalmente	1
Azpeitia	Quincenalmente	1
Beasain	Quincenalmente	1
Zumaia	Quincenalmente	1
Elgoibar	Quincenalmente	1
Eibar	Quincenalmente	1
Legazpi	Mensualmente	1
Andoain	Quincenalmente	1
Usurbil	Quincenalmente	1
Irura	Mensualmente	1
Bergara	Mensualmente	1
Tolosa	Quincenalmente	1
Errenteria	Quincenalmente	1

- **Programas y servicios de respiro familiar.** Dirigido a proporcionar apoyo a los cuidadores familiares que por diferentes motivos (problemas de salud propios del cuidador o de la persona con dependencia, obras de adaptación del entorno domiciliario, o sobrecarga del cuidador) no pueden atender durante un tiempo limitado a su familiar, y son acogidos en un centro residencial.
- Un máximo de 30 días al año, se puede fraccionar en diferentes periodos.
- A la hora de calcular su coste se toma en cuenta los ingresos de la persona solicitante, no el patrimonio.

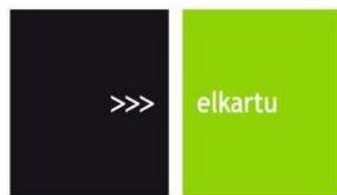
OTROS RECURSOS DE APOYO



Asociación de Familiares y Amigos de Personas
con Alzheimer y otras demencias de Gipuzkoa



adin nagusikoen giza boluntariatza
voluntariado social de mayores



Servicio de Apoyo al duelo y
enfermedad grave avanzada

>>>> Federación Coordinadora de Personas con Discapacidad Física de Gipuzkoa
Gipuzkoako Gutxitasun Fisikoa duten Pertsonen Federazio koordinatzailea