



Guía de programas de respiro familiar Cataluña

Elaborada por:

super
cuidadores

Entidad impulsada por:

unir LA UNIVERSIDAD
EN INTERNET

Un programa social impulsado por:

Johnson & Johnson

Janssen
PHARMACEUTICAL COMPANIES OF
Johnson & Johnson



**Edita:**

Cuidopía

Un programa Responsabilidad Social Corporativa del grupo de compañías de Johnson & Johnson en España.

www.cuidopia.es

Redacción y contenidos:

SUPERCUIDADORES

www.supercuidadores.com

Coordinación editorial:

En Babia Comunicación Responsable

www.estasenbabia.com

Ilustraciones: Juan Medina Manrique

EM-50039. Febrero, 2021.

Primera edición: Febrero, 2021.

© 2021, Johnson & Johnson y Janssen España.

Todos los derechos reservados.

Queda prohibida cualquier utilización del contenido de esta publicación sin la expresa autorización del titular del copyright.

Elaborada por:

super
cuidadores

Entidad impulsada por:

unir LA UNIVERSIDAD
EN INTERNET

Un programa social impulsado por:

Johnson & Johnson

Janssen
PHARMACEUTICAL COMPANIES OF
Johnson & Johnson



Cuidopía es un programa de Responsabilidad Social Corporativa de las compañías de Johnson & Johnson en España que quiere resaltar el trabajo de miles de personas en nuestro país que, reconocidas o no, están dedicadas al cuidado en todos los ámbitos.

El programa apoya, además, la formación de profesionales dedicados al mundo del cuidado a través de un programa de becas en colaboración con Fundación Tomillo, entidad social especializada en formación para el empleo de personas vulnerables, y de SUPERCUIDADORES, entidad impulsada por la Universidad Internacional de La Rioja (UNIR).

Cuidopía tiene como finalidad divulgar, orientar y formar para promover una sociedad más activa, sensibilizada, responsable y comprometida con los cuidados. El programa se suma así también a los esfuerzos por alcanzar la meta de los Objetivos de Desarrollo Sostenible establecidos por Naciones Unidas para 2030.

Conscientes de la dificultad que implica atender de la mejor forma posible a nuestros seres queridos cuando se encuentran en situación de dependencia, con la edición de estas guías, en exclusiva para el programa Cuidopía, pretendemos facilitar el arduo camino que emprendemos las familias para adquirir conceptos básicos relacionados con las prestaciones y servicios contemplados en la Ley de Dependencia, tener a mano el catálogo de servicios, prestaciones y programas de respiro familiar que ofrece cada Comunidad Autónoma y disponer de forma agrupada del directorio de oficinas y recursos que las Administraciones Públicas ponen a disposición de la ciudadanía relacionados con esta Ley.

Además, www.cuidopia.es cuenta con diversos contenidos relacionados con los cuidados, al tiempo que propone la participación y escucha activa de la comunidad a través de las redes sociales para que juntos reflexionemos sobre la importancia de cuidarnos y cuidar de los demás, en un mundo, como se ha demostrado, cada vez más interconectado y dependiente.

#GraciasPorCuidar



Ramón Frexes
Director de Relaciones Institucionales y RSC
Janssen España



Índice

1	Información general sobre respiro familiar	5
	¿Qué son los programas de respiro familiar?	6
	¿Qué tipos de programas de respiro familiar existen?	8
2	Programas de respiro familiar en Cataluña	9
3	Directorio de servicios de respiro familiar proporcionados por asociaciones y fundaciones de ámbito social	11

1

Información general sobre respiro familiar





¿Qué son los programas de respiro familiar?

El respiro familiar es un servicio que se facilita cuando una persona en situación de dependencia se encuentra a cargo de un familiar que asume el gran número de cuidados y tareas que la persona dependiente necesita. La persona cuidadora asume una gran carga física y emocional que puede afectar a su salud integral, además del riesgo de aislamiento social por falta de tiempo y desánimo.

El respiro familiar es el tiempo que puede proporcionar una tercera persona al cuidador familiar para que siga manteniendo sus actividades personales, laborales, sociales y de ocio, a la vez que cuenta con la seguridad de que la persona dependiente está acompañada y atendida por un cuidador profesional. Este tiempo de respiro familiar mejora el bienestar del cuidador familiar ya que le ofrece desahogo y apoyo físico y emocional, para continuar proporcionando atención y cuidados al familiar dependiente. De ahí la importancia de conocer lo que ofrecen y cómo acceder a los servicios de respiro familiar.



El respiro familiar es un servicio para personas en situación de dependencia cuyo cuidador o cuidadora principal es un familiar. Consiste en facilitar a la persona dependiente el cuidado a cargo de un cuidador profesional para que el familiar disponga de tiempo libre.

En la actualidad, cada vez más cuidadores de personas dependientes o personas que padecen alguna discapacidad se acogen a los programas de respiro familiar que están disponibles, tanto en centros públicos como privados, para poder contar con tiempo de descanso propio.

Son muchas las asociaciones que además están implantando estos programas porque desde la Organización Mundial de la Salud (OMS) se considera esencial el disfrute de tiempo libre para el correcto desarrollo del ser humano, siendo el tiempo de ocio personal básico para el equilibrio psíquico y social de la persona.

De este modo se considera primordial la implantación de programas de respiro familiar, porque además de beneficiar al cuidador evitando el “síndrome del cuidador quemado”, beneficia también a la persona dependiente o que padezca alguna discapacidad al recibir por parte del cuidador una mejora en la calidad de la atención. Que la persona cuidadora disponga de cierto tiempo para disfrute propio alivia la carga emocional y física que haya podido acumular.

El objetivo de los programas de respiro familiar es que las personas en situación de dependencia o discapacidad que necesitan de ciertos cuidados no se encuentren desatendidos mientras que el cuidador familiar recibe un apoyo que le ayuda a disponer de un tiempo de respiro, de ocio o para realizar otras tareas que no sean las de cuidar. Se trata de evitar que el cuidador familiar realice tareas de cuidado las 24 horas de los 365 días del año.

» Los programas de respiro familiar cuidan tanto de la persona en situación de dependencia o discapacidad, como del familiar que asume el cuidado principal.

Los programas de respiro familiar, que se han ido implantando en muchas de las Comunidades Autónomas, ofrecen a los cuidadores de los familiares en situación de dependencia o de discapacidad un apoyo y un periodo de descanso y tiempo libre. Suponen una descarga física y mental para el cuidador principal, le ayuda a recuperar energía y ánimo, le permite descansar y facilita que siga proporcionándole un buen cuidado a la persona que tiene a su cargo.



¿Qué tipo de programas de respiro familiar existen?

Teniendo en cuenta la labor continua de un cuidador informal a un familiar dependiente, es fundamental contar con ciertos apoyos formales. Los cuidadores familiares deben cuidarse y dedicarse tiempo a ellos mismos para ofrecer unos cuidados de calidad a su familiar y mejorar el bienestar de ambos.

Encontramos programas de respiro familiar ya implantados en las ayudas del **Sistema para la Autonomía y Atención a la Dependencia (SAAD)**, aunque no se reflejen con el nombre de respiro familiar. Es el caso de la **asistencia temporal residencial**, que facilita al cuidador poder descargarse en ciertos momentos de realizar tareas, o los ingresos en residencias de las personas dependientes en periodos vacacionales, llamadas **estancias temporales de régimen residencial**.

Otro de los servicios son los **Centros de Día**, donde las familias pueden dejar por unas horas a sus familiares asegurándose de que reciben la atención que necesitan y que cuentan con la asistencia de un cuidador profesional para realizar aquellas funciones que no puedan llevar a cabo de manera independiente.

Los Centros de Día son centros diurnos de atención especializada para personas mayores o en situación de dependencia, que mantienen o mejoran la funcionalidad de sus usuarios y sirven de apoyo a la familia.

Las Comunidades Autónomas tienen distintos programas de respiro familiar. La mayoría de ellos vienen incluidos en la Ley 39/2006, de 14 de diciembre, de Promoción de la Autonomía Personal y Atención a las Personas en situación de Dependencia de España, más conocida como **Ley de Dependencia**.

Esta ley española reúne el conjunto de servicios y prestaciones destinados a la promoción de la autonomía personal, así como a la protección y atención a las personas, a través de servicios públicos y privados concertados debidamente acreditados.

2

Programas de respiro familiar en Cataluña



En Cataluña no se ofrece un servicio de respiro familiar concreto como tal dentro de la cartera de Servicios Sociales, aunque podemos encontrar servicios de respiro familiar a nivel privado y a nivel público a escala provincial.

Los grandes grupos residenciales cuentan con estos programas y muchas de estas residencias tienen plazas reservadas de manera exclusiva para este tipo de programas, para facilitar de este modo el acceso a estos servicios.

Debemos añadir que, aunque la Generalitat de Catalunya no cuente con un programa de respiro familiar específico, sí que podemos encontrar estos programas de respiro familiar en las distintas provincias, ofreciendo apoyo a familiares que se encuentran al cuidado de las personas dependientes y de personas que tengan reconocido algún tipo de discapacidad.

3

Directorio de servicios de respiro familiar proporcionados por asociaciones y fundaciones de ámbito social



FUNDACIÓN ONCE	Sebastián Herrera, 15 28012 Madrid Teléfono: 915 068 888 fundaciononce@fundaciononce.es
CÁRITAS ESPAÑOLA	Embajadores, 162 28045 Madrid Teléfono: 914 441 000 e-mail: correo@caritas.es
CRUZ ROJA ESPAÑOLA	Avenida Reina Victoria, 26 28003 Madrid Teléfono: 900 221 122 informa@cruzroja.es
ASPACE	General Zabala, 29 28002 Madrid Teléfono: 915 614 090 administracion@confederacionaspace.org
PLENA INCLUSIÓN	Teléfono: 915567413 info@plenainclusion.org
DOWN ESPAÑA	Machaquito, 58 L-10 28043 Madrid Teléfono: 917 160 710 downspana@sindromedown.net
CEAFA CONFEDERACIÓN ESPAÑOLA DE ASOCIACIONES DE FAMILIARES DE PERSONAS CON ALZHEIMER Y OTRAS DEMENCIAS	Pedro Alcatarena, 3 Bajo 31014 Pamplona (Navarra) Teléfono: 948 174 517 ceafa@ceafa.es
CERMI COMITÉ ESPAÑOL DE REPRESENTANTES DE PERSONAS CON DISCAPACIDAD	Recoletos, 1 Bajo 28001 Madrid Teléfono.: 913 601 678 cermi@cermi.es



El valor de los cuidados

www.cuidopia.es

Un programa social impulsado por:

Johnson & Johnson



@cuidopia



facebook.com/cuidopia



@cuidopia



@cuidopia