

Guía de programas de respiro familiar

Navarra



Un programa social impulsado por:

Johnson & Johnson

Janssen
PHARMACEUTICAL COMPANIES OF
Johnson & Johnson



Edita

Cuidopía

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

www.cuidopia.es

Diseño editorial y actualización de contenidos

En Babia Comunicación Responsable

www.estasenbabia.com

Ilustraciones: Juan Medina Manrique

EM-104950. Julio, 2022.

Segunda edición.

Un programa social impulsado por:

Johnson & Johnson



© 2020-2022, 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.

Cuidopía es el programa de Acción Social de las compañías de Johnson & Johnson en España cuyo objetivo es promover la Sociedad de los Cuidados y destacar el trabajo de miles de personas que, de forma profesional o no, están dedicadas al cuidado en todos los ámbitos de la vida en nuestro país.

En Cuidopía apoyamos que personas que tienen vocación por los cuidados puedan convertirse en profesionales del sector a través de un programa de becas, en colaboración con Fundación Tomillo y otras entidades sociales especializadas en formación para el empleo de personas vulnerables. Desde 2019 hemos otorgado más de 200 becas a personas que a día de hoy son Profesionales de los Cuidados en Madrid, Cáceres, Sevilla, Zaragoza, Valencia y Barcelona; y seguiremos ampliando el alcance de nuestras becas como empresa comprometida con los cuidados.

Cuidopía nace del Modelo Afectivo-Efectivo de humanización de la salud que Janssen promueve desde 2015. Tiene como finalidad divulgar, orientar y formar para promover una sociedad más activa, sensibilizada y responsable en este ámbito. El programa se suma así también a los esfuerzos por alcanzar las metas de salud, igualdad y reducción de la exclusión social que proponen 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 pretendemos facilitar el camino, no siempre fácil, que emprenden las familias para adquirir conceptos básicos relacionados con las prestaciones y servicios contemplados en la Ley de Promoción de la Autonomía Personal y Atención a las personas en situación 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.

Además, la página web del programa Cuidopía cuenta con un amplio catálogo de contenidos relacionados con los cuidados, al tiempo que propone la participación y escucha activa de la comunidad a través de las redes sociales. A través de Cuidopía queremos ofrecer a la sociedad todo un abanico de recursos para que juntos reflexionemos sobre la importancia de cuidarnos y cuidar de los demás en un mundo cada vez más interconectado e interdependiente.

#elvalordeloscuidados



Ramón Frexes

Director de Relaciones Institucionales de Janssen
y Acción Social de Johnson & Johnson 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 Navarra	9
3	Directorio de servicios públicos de respiro familiar en Navarra	12
4	Directorio de servicios de respiro familiar proporcionados por asociaciones y fundaciones de ámbito social	14

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”¹, 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.

¹ El “síndrome del cuidador quemado” es un estado de agotamiento físico, emocional y mental que padecen las personas cuidadoras cuando su responsabilidad se extiende durante un largo periodo de tiempo. Descubre más en la unidad temática “Autocuidados”, de Escuela de Cuidados en <https://www.cuidopia.es/escuela-de-cuidados/autocuidados>



¿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 Navarra



El Gobierno de Navarra, dentro de su cartera de Servicios para personas dependientes, ofrece el servicio de estancias temporales en residencia.

Servicio de Estancias Temporales en Residencias

El programa va dirigido a personas mayores de 65 años, que presenten déficits cognitivos y/o problemas conductuales, relacionados con enfermedades mentales, y/o demencias tipo alzhéimer, degenerativas, vasculares u otras.

También pueden recibir estos servicios en centros psicogeriátricos, personas menores de esa edad con deterioro cognitivo que les asimile a persona mayor.

Los ingresos temporales se ofertan para facilitar la permanencia en el entorno habitual y el apoyo a las personas cuidadoras. Este servicio da respuesta a diferentes situaciones transitorias, tanto de la persona cuidadora principal (enfermedad, ingreso hospitalario u otras necesidades u obligaciones personales), como de la persona usuaria (recuperación de una intervención quirúrgica, enfermedad grave, ingresos temporales de convalecencia).

Los servicios que se ofrecen en este programa tendrán una duración de entre diez y treinta días por descanso de la persona cuidadora. Y hasta tres meses por recuperación de la persona beneficiaria y/o ingreso sanitario del familiar. La intensidad de los servicios prestados se adecuará al tiempo de duración del ingreso.

La solicitud se puede realizar de manera presencial a través de la Agencia de Navarra de Autonomía y Desarrollo de Personas, en los Servicios Sociales de Base o Unidad de Barrio que se corresponda con el lugar de residencia o en los centros de Salud Mental en su caso.

También puede realizarse la solicitud de manera telemática a través de la sede electrónica mediante el siguiente enlace:

<https://car.navarra.es/CAR/PreLoginCert.aspx?id=50130&referrer=https%3a%2f%2fadministracionelectronica.navarra.es%2fRGE2%2fgestorinstancia.aspx%3fidinstancia%-3d2000234&serviceDescription=Registro+General+Electr%u00f3nico&ShowCredentials=&SkipRepInfo=>

Adicionalmente, podemos acceder a la solicitud a través del siguiente enlace:

https://www.navarra.es/home_es/Servicios/ficha/3036/Atencion-residencial-para-personas-mayores

También pueden existir programas de respiro familiar a escala provincial o local. Puede solicitarse su información a través de los Servicios Sociales o podemos encontrar varias asociaciones y hospitales que realizan servicios de respiro familiar de manera privada.

PLENA INCLUSIÓN EN NAVARRA

Avenida Pío XII, 5

Entreplanta izquierda - Oficina 4

31008 Pamplona

Teléfono: 948 196 014

gerencia@plenainclusionnavarra.org

www.plenainclusionnavarra.org

3

Directorio de servicios públicos de respiro familiar en Navarra



SERVICIO	SOLICITUD	DATOS DE CONTACTO
Servicio de Estancias Temporales en Residencias	<p>La solicitud se puede realizar de manera presencial a través de la Agencia de Navarra de Autonomía y Desarrollo de Personas, en los Servicios Sociales de Base o Unidad de Barrio que se corresponda con el lugar de residencia o en los centros de Salud Mental en su caso.</p> <p>También puede realizarse la solicitud de manera telemática a través de la sede electrónica.</p> <p>Podemos acceder a la solicitud a través del siguiente enlace:</p> <p>https://www.navarra.es/es/tramites/on/-/line/Atencion-residencial-para-personas-mayores</p>	<p>Agencia Navarra de Autonomía y Desarrollo de las Personas (ANADP) González Tablas, 7 31005 Pamplona</p> <p>Tel. 848 426 900</p> <p>info.derechossociales@navarra.es</p>
Plena Inclusión en Navarra		<p>Avenida Pío XII, 5 Entreplanta izquierda Oficina 4 31008 Pamplona Tel. 948 196 014</p> <p>gerencia@plenainclusionnavarra.org www.plenainclusionnavarra.org</p>
AFAN		<p>Pintor Maeztu, 2 Bajo 31008 Pamplona Tel: 948275252 / 693402175</p> <p>afan@alzheimernavarra.com www.alzheimernavarra.es</p>

4

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	Avenida General Perón, 32 Planta 1 28020 Madrid. 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