



**Guía de programas
de respiro familiar
Comunidad Valenciana**



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 Comunidad Valenciana	9
3 Directorio de servicios públicos de respiro familiar en Comunidad Valenciana	13
4 Directorio de servicios de respiro familiar proporcionados por asociaciones y fundaciones de ámbito social	15

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 Comunidad Valenciana



La Generalitat Valenciana pone a disposición, en su programa de Servicios Sociales, un servicio de Bono Respiro de la Tercera Edad.

Bono Respiro de la Tercera Edad

Este programa cuenta con varias modalidades de estancias de carácter temporal en residencias de tercera edad si sus cuidadores familiares se ven en la necesidad de tener que disfrutar de un descanso, o actividades de ocio y, de esta manera, que la persona dependiente se encuentre siempre cuidada.

La siguiente serie de bonos se actualizan anualmente:

- **Bono Respiro Mensual o BONO VERDE.** Consistirá en un bono para la estancia durante un mes en una residencia de tercera edad, cuando por necesidades sanitarias o sociales, la persona mayor necesite la atención integral en un centro especializado. Los Bonos Verdes podrán hacerse efectivos a elección del interesado y de acuerdo con el centro elegido para su atención, durante un mes natural o bien de fecha a fecha en dos meses consecutivos.
- **Bono Respiro Días o BONO AZUL.** Consistirá en 20 bonos diarios para la atención en residencias de tercera edad, que podrán hacerse efectivos en el año vigente. Estos bonos podrán utilizarse en la forma que los interesados elijan, como forma más adecuada para la satisfacción de su propia necesidad, durante 20 días consecutivos o en días agrupados, en cuyo caso el mínimo será de dos días consecutivos.
- **Bono Respiro Fin de Semana o BONO BLANCO.** Consistirá en 12 bonos para su disfrute en una residencia de tercera edad, en los fines de semana que el interesado elija, de acuerdo con el centro en el que vaya a ser atendido, a razón de un bono mensual, si bien, por necesidades del usuario, el disfrute de varios fines de semana podrá hacerse efectivo en un mismo mes.

Para beneficiarse de estos bonos es requisito imprescindible tener 65 años o más en el momento de presentar la solicitud y haber cesado en la actividad laboral o profesional por jubilación o incapacidad.

También podrán ser beneficiarios las personas de 55 años o más diagnosticadas con la enfermedad de Alzheimer u otras demencias.

Otro requisito necesario es estar empadronado en cualquiera de los municipios de la Comunidad Valenciana y tener la consideración de persona dependiente, acreditada mediante el correspondiente informe médico.

Es necesario acreditar la necesidad social y económica de acuerdo con los criterios establecidos.

De forma excepcional y con el objeto de mantener la unidad familiar, podrán solicitar el ingreso conjunto con el solicitante principal, las personas mayores o menores de 65 años, que acrediten una de las siguientes situaciones:

- Ser cónyuge o pareja de hecho debidamente inscrita en el Registro Administrativo de Uniones de Hecho de la Comunidad Valenciana.
- Ser discapacitado conviviente con el solicitante y siempre que ingrese en el mismo centro residencial que aquél. A estos efectos se considerarán discapacitados aquellos que define como tales el Real Decreto Legislativo 1/2013, de 29 de noviembre, por el que se aprueba el Texto Refundido de la Ley General de derechos de las personas con discapacidad y de su inclusión social y que tengan un grado de minusvalía igual o superior al 65%.

La solicitud puede realizarse de manera presencial o vía telemática.

De manera presencial, debe presentarse en el registro de la Dirección Territorial de Igualdad y Políticas Inclusivas de cada provincia, en las siguientes oficinas, mediante **cita previa en el Teléfono de Atención al Ciudadano 012**.

Alicante

Registro de la Dirección Territorial de Igualdad y Políticas Inclusivas
Teatre, 37 - 39
03001 Alicante

Castellón

Registro de la Dirección Territorial de Igualdad y Políticas Inclusivas
Avenida Hermanos Bou, 81
12003 Castelló de la Plana

Valencia

Registro de la Dirección Territorial de Igualdad y Políticas Inclusivas
Avenida de l'Oest, 36
46004 Valencia

Por internet, debe hacerse a través de la sede electrónica de la página web de la Generalitat Valenciana, en el siguiente enlace:

https://www.gva.es/va/inicio/procedimientos?id_proc=18498&version=amp

La solicitud puede descargarse en el siguiente enlace:

https://www.gva.es/es/inicio/procedimientos?id_proc=2761

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 COMUNIDAD VALENCIANA

Quart, 29, B

46001 Valencia

Teléfono: 963 923 733

plenainclusioncv@plenainclusioncv.org

www.plenainclusioncv.org

3

Directorio de servicios públicos de respiro familiar en Comunidad Valenciana



SERVICIO	SOLICITUD	DATOS DE CONTACTO
Bono Respiro de la Tercera Edad	<p>La solicitud puede realizarse de manera presencial o vía telemática.</p> <p>De manera presencial debe presentarse en la Dirección Territorial de Igualdad y Políticas de cada provincia.</p> <p>Por internet debe hacerse a través de la sede electrónica de la página web de la Generalitat Valenciana.</p> <p>La solicitud presencial debe realizarse con cita previa en el teléfono de atención al ciudadano.</p> <p>La solicitud puede descargarse en el siguiente enlace:</p> <p>https://www.gva.es/es/inicio/procedimientos?id_proc=2761</p>	<p>Teléfono de Atención al Ciudadano: 012</p> <p>Oficinas de registro para presentar la solicitud:</p> <p>Alicante Registro de la Dirección Territorial de Igualdad y Políticas Inclusivas Teatre, 37 - 39 03001 Alicante</p> <p>Castellón Registro de la Dirección Territorial de Igualdad y Políticas Inclusivas Avenida Hermanos Bou, 81 12003 Castelló de la Plana</p> <p>Valencia Registro de la Dirección Territorial de Igualdad y Políticas Inclusivas Avenida de l'Oest, 36 46004 Valencia</p>
Plena Inclusión en la Comunidad Valenciana		<p>Quart, 29, B 46001 Valencia Tel. 963 923 733 plenainclusioncv@plenainclusioncv.org www.plenainclusioncv.org</p>
CEAFA Comunidad Valenciana (41 asociaciones)		<p>Encuentra la asociación más cercana en el siguiente link: https://www.ceafa.es/es/quienes-somos/asociaciones-alzheimer/con-sigue-ayuda?community=comunidad-valenciana</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