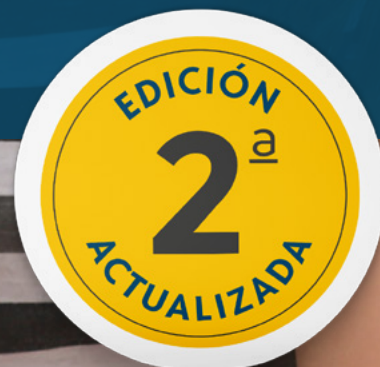


Guía de programas de respiro familiar

Aragón



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

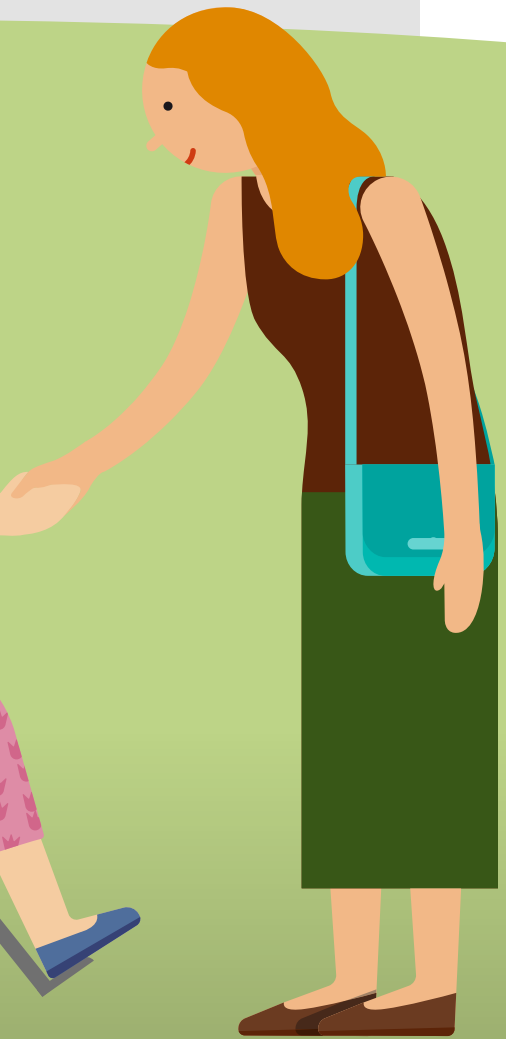
Director de Relaciones Institucionales de Janssen
y Acción Social de Johnson & Johnson España

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 Aragón	9
3	Directorio de servicios públicos de respiro familiar en Aragón	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 Aragón



Los Servicios Sociales Generales de Aragón prestan los siguientes servicios de respiro familiar:

1. Servicio de Apoyo a las Personas Cuidadoras

El Servicio de Apoyo a Personas Cuidadoras permite a los familiares la sustitución de la persona cuidadora en el domicilio o su atención temporal en el centro diurno. También nos permite la sustitución de los familiares en su periodo vacacional, en situaciones de urgencia o por motivos personales del cuidador.

Los requisitos necesarios para poder disfrutar de este servicio son:

- **Ser mayor de edad y cuidador de manera habitual.**
- **No percibir retribución alguna en concepto de atención o cuidados personales o domiciliarios.**
- **Encontrarse con falta de descanso o con imposibilidad de realizar, fuera del domicilio, actividades para su desarrollo personal y social.**

El Servicio de Apoyo a Personas Cuidadoras es un servicio de naturaleza complementaria y de copago.

Las atenciones contempladas en el Servicio de Apoyo a Personas Cuidadoras puede prestarse de forma continua o discontinua. Son compatibles entre sí, si bien no pueden coincidir en el mismo periodo de tiempo.

Este trámite sólo puede realizarse de forma presencial. Para llevar a cabo la tramitación, se debe entregar la documentación requerida y cumplimentada en las Oficinas de Información y Registro, en horario de lunes a viernes de 9:00 a 14:00h.

La información debe solicitarse al trabajador social de los centros dependientes del Instituto Aragonés de Servicios Sociales (IASS) de Zaragoza, Huesca o Teruel.

2. Programa Cuidarte

El objetivo principal del Programa Cuidarte es crear grupos de apoyo para cuidadores no profesionales de personas en situación de dependencia o con discapacidad, que les proporcione los conocimientos necesarios para una buena intervención profesional a través de grupos socioterapéuticos.

Además, este programa ofrece un apoyo emocional para mejorar la calidad de vida del cuidador y de la persona en situación de dependencia.

Este trámite sólo puede realizarse de forma presencial. Para llevar a cabo la tramitación, se debe entregar la documentación requerida y cumplimentada en las Oficinas de Información y Registro, en horario de lunes a viernes de 9:00 a 14:00h.

La información debe solicitarse al trabajador social de los centros dependientes del Instituto Aragonés de Servicios Sociales (IASS) de Zaragoza, Huesca o Teruel.

Más información en este enlace del Gobierno de Aragón:

<https://www.aragon.es/tramitador/-/tramite/solicitud-participacion-programa-cuidarte-grupos-apoyo-personas-cuidadoras-profesionales>

3. Estancia temporal en Centro Residencial (SAAD)

Este servicio se encuentra recogido dentro de los servicios generales del Servicio Asistencial de Ayuda a Domicilio (SAAD). El servicio consiste en la estancia temporal en un centro residencial por un plazo máximo de 30 días.

El documento de solicitud debe acompañarse de los siguientes anexos.

- Informe médico para ingreso en Estancia Temporal en Centros Residenciales.
- Documentación que acredite el motivo de la solicitud, que puede encontrar en el siguiente enlace <https://www.aragon.es/tramitador/-/tramite/solicitud-estancia-temporal-centro-residencial>

Este trámite sólo puede realizarse de forma presencial. Para llevar a cabo la tramitación, se debe entregar la documentación requerida y cumplimentada en las Oficinas de Información y Registro, en horario de lunes a viernes de 9:00 a 14:00h.

Se puede acceder a la información a través de los trabajadores sociales de centros dependientes del Instituto Aragonés de Servicios Sociales (IASS) de Zaragoza, Huesca o Teruel.

Teléfonos de contacto:



• Zaragoza: **976 701 705**

• Huesca: **974 293 333**

• Teruel: **978 641 313**

4. Estancias de respiro familiar de Plena Inclusión

Además de la ayuda que ofrecen los servicios sociales del Gobierno de Aragón, algunas entidades u ONG en las distintas provincias de Aragón pueden ofrecer servicios alternativos de respiro familiar privados.

Este es el caso de las estancias de respiro de la ONG Plena Inclusión. Estas estancias tienen como objetivo facilitar a las familias cuidadoras de personas con discapacidad intelectual la atención temporal de sus familiares mediante estancias temporales, favoreciendo la calidad de los cuidados al darle un "respiro" al cuidador, debido a la necesidad que pueden tener de aliviar la sobrecarga física y emocional que conlleva la atención permanente de las personas dependientes.

También van dirigidas a familias que, por diferentes motivos (enfermedad sobrevenida, crisis familiares, situación de emergencia, etc.), no pueden atender de manera temporal a las persona o personas con discapacidad intelectual de su familia.

PLENA INCLUSIÓN EN ARAGÓN

Joaquina Zamora, 4 Locales

50018 Zaragoza

Teléfono: **976 738 581**

info@plenainclusionaragon.com

www.plenainclusionaragon.com

3

Directorio de servicios públicos de respiro familiar en Aragón



SERVICIO	SOLICITUD	DATOS DE CONTACTO
Servicio de apoyo a personas cuidadoras Programa Cuidarte	<p>Solicitud presencial en Oficinas de Información y Registro, de lunes a viernes de 9:00 a 14:00h.</p> <p>https://www.aragon.es/-/mayores.-cuidarte-y-la-promocion-de-la-autonomia-personal#anchor4</p>	<p>Información por teléfono IASS</p> <p>Huesca: 974 293 333 Teruel: 978 641 313 Zaragoza: 976 701 705</p>
Estancia temporal en centro residencial	<p>Solicitud presencial en Oficinas de Información y Registro, de lunes a viernes de 9:00 a 14:00h</p> <p>https://www.aragon.es/tramitador/-/tramite/solicitud-estancia-temporal-centro-residencial</p>	<p>Información por teléfono IASS</p> <p>Huesca: 974 293 333 Teruel: 978 641 313 Zaragoza: 976 701 705</p>
Plena Inclusión Aragón	<p>info@plenainclusionaragon.com www.plenainclusionaragon.com</p>	<p>Zaragoza: 976 738 581</p>
CEAFA Aragón (9 asociaciones)		<p>Encuentra la asociación más cercana en el siguiente link: https://www.ceafa.es/es/quienes-somos/asociaciones-alzheimer/consigue-ayuda?community=aragon</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