



Guía de programas de respiro familiar Baleares



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



Baleares cuenta con un programa de ayuda a los familiares cuidadores de personas dependientes a través de la Residencia y Centro de Día Son Güells.

1. Programa de Estancias Temporales para Personas en una Situación de Dependencia derivada de una discapacidad física

Los requisitos necesarios para poder solicitar este servicio son los siguientes:

- Tener entre 18 y 65 años en la fecha de presentación de la solicitud.
- Estar afectado por una discapacidad física, enfermedad de Parkinson u otras enfermedades neurodegenerativas que le impidan realizar actividades básicas de la vida diaria, lo cual se ha de acreditar con el reconocimiento del grado de discapacidad de un 65%; y de necesidad de ayuda de tercera persona para las actividades de la vida diaria, o con el reconocimiento de la situación de dependencia en grado II o grado III.
- Residir en territorio español y haberlo hecho a lo largo de los últimos cinco años, de los cuales los dos inmediatamente anteriores a la fecha de presentación de la solicitud tienen que estar en un municipio de la comunidad autónoma de las Islas Baleares, hecho que se ha de acreditar con el correspondiente certificado de empadronamiento.
- No sufrir una enfermedad que requiera atención en un centro hospitalario.
- No sufrir trastornos de conducta o de convivencia.

La solicitud puede presentarse junto a los documentos necesarios mediante la sede electrónica a través del Registro electrónico común de la Administración General del Estado <https://rec.redsara.es/registro/action/are/acceso.do>, siendo necesaria la posesión del certificado electrónico o DNI electrónico.

De manera presencial puede presentarse en cualquiera de las oficinas de registro de la Administración Autonómica, de la Administración General del Estado, del resto de Comunidades Autónomas o de las entidades que integran la Administración Local.

Además, también puede enviar la documentación por correo postal a la siguiente dirección:

Dirección General de Atención a la Dependencia

Av. de Gabriel Alomar, 33
07006 Palma de Mallorca
Islas Baleares

Las solicitudes puedes descargar desde el siguiente enlace:

<https://www.caib.es/seucaib/es/tramites/tramite/654347>

2. Guía para los familiares cuidadores



Hay que destacar esta guía, editada por el Govern de Illes Balears, que pone a disposición de todas aquellas personas que son cuidadores y cuidadoras de personas con discapacidad o dependientes. Esta guía sirve de ayuda para orientarse y entender un poco más la figura del cuidador.

El enlace desde el cual podemos acceder a la guía es el siguiente:

<http://www.caib.es/govern/rest/arxiu/2937102>

Para más información:

Dirección General de Atención a la Dependencia

Servicio de Centros y Programas

Av. de Gabriel Alomar, 33

07006 Palma de Mallorca

Islas Baleares

Tel. 971 177 272

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.

3

Directorio de servicios públicos de respiro familiar en Baleares



SERVICIO	SOLICITUD	DATOS DE CONTACTO
<p>Programa de estancias temporales para personas en una situación de dependencia derivada de una discapacidad física en la Residencia y Centro de Día Son Güells</p>	<p>Solicitud presencial en oficinas de Registro de la Administración General del Estado.</p> <p>Solicitud en el siguiente enlace: https://www.caib.es/seucaib/es/tramites/tramite/654347</p> <p>Solicitud telemática a través de sede electrónica en el siguiente enlace: https://rec.redsara.es/registro/action/are/acceso.do</p> <p>Solicitud a través de correo postal a la dirección que aparece en datos de contacto</p>	<p>Dirección General de Atención a la Dependencia Av. de Gabriel Alomar, 33 07006 Palma de Mallorca Tel: 971 177 200</p> <p>Centro Joan Crespí Joan Crespí, 11 07014 Palma de Mallorca Tel: 971 225 797</p>
<p>CEAFA Islas Baleares (4 asociaciones)</p>		<p>Encuentra la asociación más cercana en el siguiente link: https://www.ceafa.es/es/quienes-somos/asociaciones-alzheimer/consigue-ayuda?community=islas-baleares</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