

# DEPENDENCIA

La dependencia es la incapacidad de la persona para el desarrollo de actividades de la vida diaria, que requiere ayuda para su realización

## FACTORES

1. limitación física, psíquica o intelectual
2. Incapacidad para realizar actividades cotidianas
3. Necesidad de asistencia por parte de un tercero

## REQUISITOS

Haber residido en España 5 años  
Residir en la Región de Murcia

## SOLICITUDES

Tramitación presencial



Registro del IMAS( Murcia)

Registros de los ayuntamientos o Ventanillas Únicas

A través de la Trabajadora social de zona.

Previa cita en el 968362000



Tramitación Online

<https://sede.carm.es>

<http://www.carm.es>

## PRESTACIONES

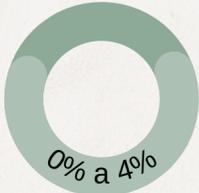
- Prevención de las situaciones de dependencia y promoción de la autonomía personal (SEPAP)
- Teleasistencia
- Ayuda a domicilio
- Centro de día o de estancia
- Servicio de atención residencial (Solo aplicable a grados II y III)
- Prestación económica vinculada al servicio
- Prestación económica de asistencia personal
- Prestación económica para cuidados en el entorno familiar

# DISCAPACIDAD

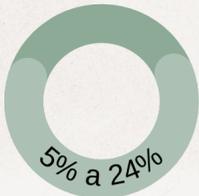
La discapacidad es cualquier alteración corporal o mental, derivada de la enfermedad o accidente que limita o hace más difícil que la persona pueda realizar una actividad

## NIVELES

Nula



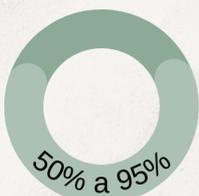
Leve



Moderado



Grave



Permanente



## TIPOS

Física

Sensorial

Intelectual

Psíquica

## PRESTACIONES

- Tarjeta de estacionamiento
- Reducciones en medios de transporte
- Adaptación del puesto de trabajo
- Jubilación anticipada
- Pensión no contributiva (PNC) por invalidez
- Prestaciones familiares
- Beneficios fiscales
- Exención de tributos municipales
- Acceso a la vivienda de protección pública

## SOLICITUDES

Tramitación presencial:

En las Unidades de Valoración y Orientación

Previa cita en el 968362000

<https://gescolas.carm.es>



Tramitación Online:

<http://www.carm.es>



Financiado por  
la Unión Europea  
NextGenerationEU



GOBIERNO  
DE ESPAÑA  
MINISTERIO  
DE DERECHOS SOCIALES  
Y AGENDA 2030



Región de Murcia

Región de Murcia  
Consejería de Política Social,  
Familias e Igualdad



TORRE PACHECO

# ALIMENTACIÓN en personas dependientes

## Recomendaciones

### PERSONAS AUTÓNOMAS

- Considerar las habilidades de la persona, para evitar la frustración.
- Espacio diáfano y bien iluminado.
- Utilizar manteles lisos y evitar exceso de utensilios.
- Establecer rutinas dinámicas e intentar generar un hábito.
- Utilizar un lenguaje comprensible. Dar las instrucciones una por una.
- Asegurarnos que comprende la actividad y se siente capaz de realizarla.
- Hacer pausas si fuera necesario.

### PERSONAS SIN AUTONOMÍA

- Mantener a la persona y su cabeza recta.
- Evitar tumbarla justo después de las comidas
- Vigilar que va vaciando su boca a buen ritmo, no meter más comida si la boca no está vacía
- No introducir los dedos dentro de la boca
- Si no vacía su boca, animarla a que escupa lo que tiene en ella

#### Si no abre la boca

Dar órdenes sencillas  
Mostrar con gestos la acción de abrir la boca  
Presionar suavemente la barbilla hacia abajo  
Estimular con la cuchara los labios  
Utiliza vasos de pitorro

#### Si está en cama

Cama incorporada, mantenerla así 30 min. tras comer  
Asegurar que la persona está despierta.  
Empezar despacio, y dar de comer a su ritmo  
No olvidar los líquidos  
Tras la comida tumbar sobre el lado izquierdo.

## AYUDAS TÉCNICAS

Cubiertos adaptados



Platos antideslizantes



Vasos con mejor agarre



# Figuras de PROTECCIÓN SOCIAL

Personas encargadas de la protección de una persona que se encuentra en una situación de desigualdad social y vulnerabilidad.

## PODER PREVENTIVO

Es un mandato que una persona en plenas facultades mentales, puede otorgar a otra, para que la represente si pierde su capacidad de decisión

- El apoderado solo puede actuar en la esfera patrimonial.
- El apoderado puede tomar decisiones sobre disposiciones de los bienes sin autorización judicial.

- El tutor puede tomar decisiones sobre la esfera personal y patrimonial del discapacitado.
- Se necesita autorización judicial para los actos de designación patrimonial.
- Es preciso que un juez dicte primero una sentencia de incapacitación

## CURATELA

La curatela es la institución sobre la cual se sustenta la protección de la persona con discapacidad. El objetivo es intervenir de manera esporádica en determinados actos de una persona que no puede valerse por sí misma.

## AUTOTUTELA

Es un acto jurídico en el que una persona, en previsión de ser declarada incapaz, nombra, a una o varias personas dignas de su confianza, para el cargo de tutor

## FIDEICOMISO

El fideicomiso es una institución sucesoria que permite al testador encargar a una persona la administración o conservación de determinados bienes para entregarlos a otro en un momento dado

## TESTAMENTO VITAL

Es un documento en el que una persona deja constancia escrita de su voluntad con relación a los tratamientos médicos, en caso de enfermedad, llegado el momento en que no pueda expresarse por sí misma; o, una vez fallecida, sobre el destino de su cuerpo o de sus órganos.

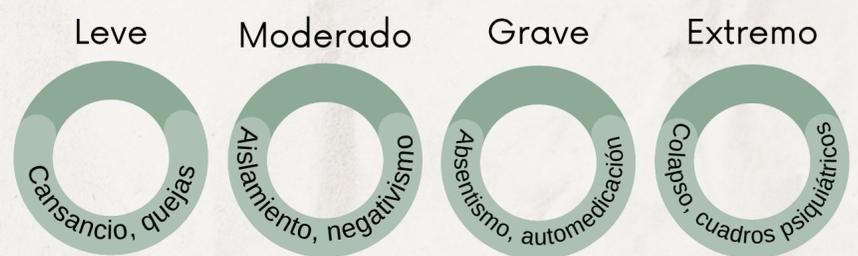
# SÍNDROME BURNOUT en cuidadores

El 90 % de los cuidadores sufre trastornos del estado de ánimo y padecen depresión, ansiedad o apatía. Además, pueden experimentar dolores de cabeza, musculares, sueño irregular o problemas digestivos.

## SÍNTOMAS

- Cansancio o agotamiento emocional
- Despersonalización
- Abandono de la realización personal

## NIVELES



## ORIGEN



Frustración por no lograr objetivos



Abandono de actividades



Aislamiento social



Impotencia, rabia

## PREVENCIÓN

- Máxima información sobre la enfermedad de la persona dependiente y sus implicaciones
- No tomar como algo personal las conductas desagradables o agresivas de la persona dependiente
- Mantenerse alejados de conflictos y desviar conversaciones desafiantes
- Pedir ayuda a las personas que rodean al cuidador
- Mantener una buena alimentación y realizar ejercicio
- Dormir lo suficiente para conseguir un buen descanso
- Realizar actividades de ocio personal que contribuyan a desconectar y relajarse

# RECURSOS para personas pedendientes

## ESTANCIAS DIURNAS

Equipo multiprofesional



Manutención



Asistencia sanitaria y social



Transporte



Ofrece, durante el día, atención a las necesidades personales básicas, terapéuticas y socioculturales de personas dependientes o con discapacidad

Alojamiento



Asistencia médica



Fisioterapia



Actividades ocupacionales



## CENTROS RESIDENCIALES

Ofrecen vivienda permanente y atención integral a personas mayores y con diversidad funcional que no pueden ser atendidos en sus propios domicilios

## VIVIENDAS TUTELADAS



Vivienda para personas más autónomas, que reciben la supervisión necesaria para su atención integral en un entorno normalizado y parecido al del hogar

Diagnóstico



Terapia ocupacional



Grupos de apoyo



Gerontogimnasia



## CENTROS DE TRATAMIENTO

Desarrollan nuevas formas de detectar, diagnosticar, tratar y prevenir la demencia. Y mejorar la atención a las personas con esta enfermedad

## ASOCIACIONES DE PACIENTES

Personas físicas o jurídicas que se agrupan en torno a los problemas derivados de una patología o enfermedad que les afecta



## AYUDA A DOMICILIO

Proporcionar atención personal o doméstica en el domicilio a las personas con dificultades para realizar las actividades normales de la vida diaria.

## TELEASISTENCIA



Servicio 24 horas, que mantiene al usuario en contacto con una central de alarma. Mediante el botón de un Terminal, que ha de llevarse encima mientras se está en el domicilio.

# Consejos para CUIDADORES

## REALIZAR VOLUNTARIADO



El voluntariado es una expresión de solidaridad que implica compromiso con las necesidades existentes y los objetivos colectivos. Existen numerosas organizaciones de voluntariado que precisan de la participación activa y solidaria de las personas.

### Aporta

- Competencias para la empleabilidad y potenciar tu curriculum vitae
- Favorece autoconcepto, la autoestima y la realización personal
- Fortalecimiento de tu red de contactos
- Impacto positivo sobre la comunidad
- Favorece el envejecimiento activo
- Favorece las relaciones sociales fuera del entorno del cuidado



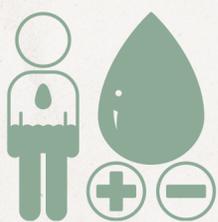
## GRUPOS DE AYUDA MUTUA

Conjunto de personas que se reúne de forma periódica para ayudarse a hacer frente a un problema común, que provoca alteraciones en su vida cotidiana, mediante el intercambio de vivencias.

### Beneficios

- Adquirir información, nuevas perspectivas y estrategias
- Normaliza la situación y las nuevas experiencias derivadas de ella
- Apoyo emocional: potencia la sensación de sentirse comprendido
- Establecer lazos y romper el aislamiento

## AUTOCUIDADO



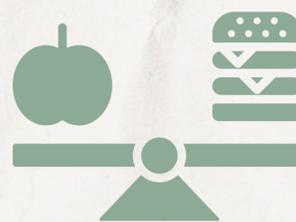
**Hidratación**  
2,7L agua /día mujeres  
3,7L agua/día hombres



**Descanso**  
7/8h al día



**Prelajación**  
Respiraciones



**Alimentación**  
Equilibrada



**Ejercicio físico**  
150 min/semána)