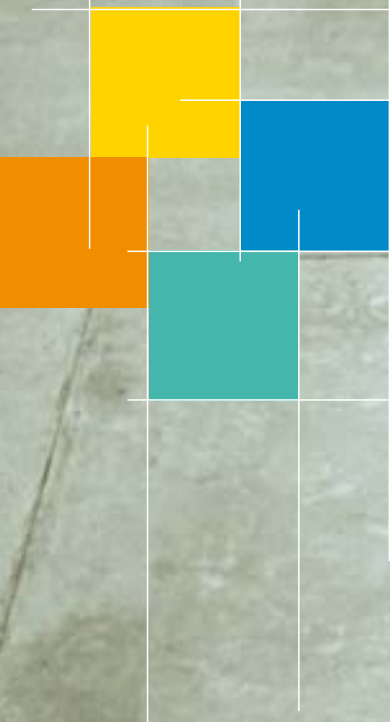




GUÍA PARA AS PERSOAS COIDADORAS





GUÍA PARA AS PERSOAS COIDADORAS

Edita: Concellaría de Promoción Económica e Emprego.
Concello de Santiago

Depósito legal: C 1589-2010

ÍNDICE

Introdución	7
Adquirindo información sobre os seus dereitos	9
Máis información folla 1 O seu parente e os seus dereitos	35
Máis información folla 2 Os seus dereitos	57
Apoio na súa vida cotiá	61
Máis información folla 3 Descanso para coidadores dunha persoa maior dependente	111
Máis información folla 4 Descanso do coidador de persoas discapacitadas	115
Empregala súa experiencia	121
Contactos útiles	141

INTRODUCCIÓN

A **Guía para persoas cuidadoras** está pensada para aquelas persoas que, durante anos acompañan a un familiar realizando unha función que non está recoñecida publicamente, a pesar de asumir un rol solidario de gran importancia social. Con todo, os/as cuidadores/as familiares dispoñen das mesmas competencias que se buscan nos traballos de servizos a persoas. Ten habilidades das que poden facer unha profesión e que cada vez son máis necesarias se queremos avanzar cara a unha sociedade de benestar.

Para axudarlle no desempeño destas competencias, e informalos sobre os seus dereitos, elaboramos esta Guía para persoas cuidadoras, un documento sinxelo e práctico con información sobre os dereitos das/os cuidadoras/es, e das persoas dependentes: contactos, axudas que poden atopar, etc.

A guía tamén ofrece un exemplo dun *diario de persoas cuidadoras*. Trátase dun rexistro que os/as cuidadores/as deben manter actualizado para organizar o seu tempo e actividades coa persoa dependente. A publicación remata con información sobre como empregar a experiencia adquirida durante os anos de cuidados nunha futura etapa de formación profesional e/ou de inserción/reinserción no mercado laboral.

Esperamos que esta guía lles sexa de utilidade e lles axude tanto durante a etapa de cuidados, como no seu futuro profesional e laboral.

ADQUIRINDO INFORMACIÓN SOBRE OS SEUS DEREITOS

■ Contactos	11
■ Os dereitos da persoa que cuida	13
■ Os seus dereitos	27

Adquirindo información sobre:

- Organizacións que poden darlle consello e apoio.
- Os seus dereitos e os dereitos da persoa que cuida.
- Os subsidios e a axuda que vostede e a persoa que cuida poden recibir: condicións, pasos que hai que seguir e organizacións de contacto.

CONTACTOS

Que é un/unha cuidador/a informal?

Un/unha cuidador/a informal é unha persoa que subministra axuda nas tarefas da vida cotiá, de forma non profesional, a media xornada ou xornada completa, a unha persoa maior e dependente ou a unha persoa discapacitada da súa familia.

Esta axuda habitual poderá, ou non, ser prestada de forma permanente, e abranguerá aspectos coma cuidados de enfermaría, apoio escolar e social, acompañamento e realización de procedementos administrativos, coordinación e vixilancia, apoio psicolóxico, tarefas domésticas etcétera.

Quen son os seus contactos?

O Centro municipal de servizos sociais

En Santiago de Compostela hai un Centro Municipal de Servizos Sociais onde se atende de xeito personalizado co fin de informar e garantir o acceso da cidadanía aos recursos e prestacións do sistema público de servizos sociais.

Para facilitar o acceso da poboación a estes servizos, existen 14 unidades de traballo social (UTS), equipos compostos por profesionais distribuídos polas distintas zonas do municipio co fin de descentralizar e achegar os servizos o punto máis próximo onde se xeran as necesidades

Máis información en Contactos Útiles.

A Consellería de Traballo e Benestar

Correspóndelle á Consellería de Traballo e Benestar, entre outras, as competencias en materia de promoción da autonomía persoal e atención ás persoas en situación de dependencia. Conta cos seguintes instrumentos para desenvolver as súas competencias

- A Dirección Xeral da Dependencia e Autonomía Persoal, qencárgase, a través da Subdirección Xeral da Dependencia, da coordinación e apoio aos departamentos territoriais nos procedementos de acceso ao recoñecemento de grao e nivel

INFORMACIÓN

Concellaría de Benestar Social e Igualdade
 Servizos Sociais
 Rúa Isaac Díaz Pardo,
 2-4 (Galeras)
 Tel.: 981 542 465
 Fax: 981 542 484


INFORMACIÓN 

www.benestar.xunta.es
www.igualdade
benestar.org

Teléfono social:
900 333 666

de dependencia en aplicación da Lei 39/2006, do 14 de decembro.

- **Servizo Galego de Atención á Dependencia (SGAD):** sistema público do que se dota o Goberno galego para a provisión de infraestruturas, servizos e prestacións de benestar e que, con carácter universal, ten por obxectivo reforzar a cohesión social e comunitaria, favorecer a autonomía persoal e promover a inclusión nun marco de integración e normalización social.
- **Sistema para a Autonomía Persoal e Atención á Dependencia:** dispositivo de recursos e servizos públicos destinado a combater os déficits de autonomía das persoas en situación de dependencia. O SGAD acolle todos os programas e servizos de atención e promoción e visibilización social das persoas en situación de dependencia e faíno desde un enfoque preventivo e de participación social.
- **Consortio Galego de Servizos de Igualdade e Benestar:** fórmula xurídica escollida para unha xestión de diversos equipamentos postos en marcha por todo o territorio galego.

O **Imsero** entidade xestora da seguridade social a nivel estatal para a xestión dos servizos sociais complementarios das prestacións do sistema de seguridade social, e en materia de persoas maiores e persoas en situación de dependencia.

Dependente do Imsero está o SAAD.

INFORMACIÓN 

www.imsero.es/
dependencia_01/
saad/index.htm

Telefono gratuïto:
901 10 98 99

Sistema para a Autonomía e Atención a Dependencia (SAAD)

O Sistema para a Autonomía e Atención á Dependencia (SAAD) ten por finalidade principal garantir as condicións básicas e a previsión dos niveis de protección a todas as persoas en situación de dependencia, servindo de canle tanto para a colaboración e participación das Administracións Públicas, coma para a optimización dos recursos públicos e privados dispoñibles.

Estas institucións contan con profesionais que poden:

- Valorar as necesidades das persoas maiores.
- Elaborar un plan de asistencia persoal con elas.



- Polas en contacto cos profesionais da saúde e a asistencia no fogar.
- Facilitar os medios para que poidan dirixirse a organizacións locais.

SABÍA QUE

Se vostede é o cuidador non profesional dunha persoa maior e dependente, ésta poderá recibir excepcionalmente unha prestación económica para ser atendida por vostede no contorno familiar, sempre e cando se cumpran unha serie de requisitos.

OS DEREITOS DA PERSOA QUE COIDA

O seu parente pode recibir certas axudas e prestacións se é unha persoa dependente. Como persoa cuidadora vostede estará:

- Informada e asesorada.
- Apoiada por servizos de asistencia.
- Apoiada a través de prestacións.

Sobre o proceso de solicitude da dependencia...

O Sistema para a Autonomía e a Atención a Dependencia (SAAD) contempla distintas prestacións económicas (incompatibles co resto de recursos salvo con teleasistencia):

- **Prestación económica vinculada ao servizo:** de carácter periódico. Dáse cando non é posible o acceso a un servizo público ou concertado de atención e coidado.
- **Prestación económica para coidados no contorno familiar:** recoñecerase excepcionalmente, cando a persoa beneficiaria é atendida polo seu contorno familiar no propio domicilio sempre que se dean as condicións adecuadas de convivencia e de habitabilidade da vivenda

PUNTO DE REFERENCIA



Que é un centro de día?

É un lugar para persoas maiores con algún grao de dependencia que viven na casa. Poden ir un ou máis días á semana, ou incluso só medio día. Máis información: folia 3.

INFORMACIÓN



www.imsersodependencia.csic.es/recursos/ ou contactar co concello no que a persoa que vostede coida vive, para adquirir os detalles dos recursos que se atopan á súa disposición e os trámites que terá que realizar para acceder a eles.

INFORMACIÓN



<http://benestar.xunta.es/documentos/SecciondeCalificacioneValoraciondeDiscapacidade.pdf>



- **Prestación económica de asistencia persoal:** promociona a autonomía das persoas con *gran dependencia*, contribúe á contratación dunha asistencia persoal.

Servizos:

- Teleasistencia.
- Axuda no fogar.
- Centro de Día.
- Atención Residencial:
Permanente.
Temporal.
- Outros Servizos:
Servizo Galego de Apoio a Mobilidade,
Liñas de axudas para persoas con condición de dependente
Eliminación barreras arquitectónicas
Autonomía persoal.

A **prioridade** no acceso aos servizos virá determinada polo **grao e nivel de dependencia** da persoa que vostede coida e, a igual grao e nivel, pola **capacidade económica** do solicitante. Esta última determinarase en atención á renda e patrimonio da persoa solicitante.

Támén contempla atencións específicas para os menores de 3 anos.

Pasos que se deben seguir

Preferentemente o proceso de recoñecemento da situación de dependencia iniciarase desde os servizos sociais comunitarios que lle correspondan segundo a localización do domicilio da persoa solicitante, como administración máis próxima ao cidadán, que iniciará o expediente de solicitude de dependencia.

Establécense dúas fases:

1ª fase: valórase á persoa solicitante para recoñecerlle, se é o caso, un grao e nivel de dependencia. No domicilio en un prazo de 3 a 6 meses.

2ª fase: nesta fase resólvese un programa individual de atención para garantir á persoa dependente e á familia o servizo ou prestación económica que mellor se adapte.



Condicións

- **Nacionalidade española (excepcións contempladas nos tratados internacionais e convenios).** Residir no territorio español durante, polo menos, cinco anos, dos cales dous deberán ser inmediatamente anteriores á data de presentación da solicitude.
- **Encontrarse nalgunha situación de dependencia** contemplada nos graos establecidos
- **Residir** no territorio español durante, polo menos, cinco anos, dos cales dous deberán ser inmediatamente anteriores á data de presentación da solicitude.
- **Análise socio-económico.**

Máis información folla 1.

O servizo de Axuda no Fogar Que é o Servizo de Axuda no Fogar (SAF)?

O SAF (encadrado dentro das prestacións básicas de servizos sociais) pretende facilitar atencións e apoios ás persoas e/ou familias en situación de dependencia no propio domicilio desde unha perspectiva integral, buscando a autonomía na súa vida cotiá. Distingue entre as atencións de carácter persoal, doméstico, psicosocial educativo; e as atencións de carácter complementario.

SABÍA QUE

Pódense beneficiar, aparte de persoas maiores, menores de idade e todas aquelas persoas que teñan limitada a súa autonomía persoal e/ou que, en casos de desintegración familiar, se lles facilite a permanencia no seu propio entorno de convivencia, evitando así a súa posible institucionalización. Sobre a cota tributaria establecida aplicaranse os coeficientes fixados no cadro seguinte, para determinar a cota a pagar ou a cota líquida.


INFORMACIÓN


Ordenanza reguladora do Servizo de Axuda no Fogar do Concello de Santiago de Compostela

www.imserso.es

www.benestar.xunta.es

Contactar co concello no que resida a persoa que coída.

Contactar co Servizo Galego de Atención á Dependencia.

Coefficientes que hai que aplicar ao prezo-hora:

Ingresos en relación ao IPREM* (no 2010 mensual 532.51)	Cota a pagar
Igual ou inferior ao IPREM	0%
Capacidade económica superior ao 100% pero que non exceda o 300%	Entre 10%-20%
Capacidade económica superior ao 300% pero que non exceda o 500%.	Entre 21%-60%
Capacidade económica superior ao 500%	Entre 61%-65%

(* Indicador Público de Renda de Efectos Múltiples)

Os concellos, mediante ordenanza municipal, regulan o servizo de axuda no fogar, establecendo o prezo público e os baremos que se teñen que aplicar.

Por que pode solicitar o SAF?

Este servizo permítelle ás persoas maiores e/ou dependentes gozar no seu fogar con:

- **Atencións de carácter persoal:** apoio no aseo, mobilizacións, compañía, medicación, xestións...
- **Atencións de carácter psicosocial e educativo.**
- **Atencións de carácter doméstico:** alimentación, roupa, limpeza etc.
- **Atencións de carácter técnico e complementario:** para a adecuación funcional do fogar

SABÍA QUE

Existe un acceso de urxencia no cal lle darán a alta no servizo nun prazo inferior a 48 horas. A duración non poderá superar os 3 meses salvo prescrición técnica. Pasado este tempo, para manter a alta no servizo, deberá acudir ás condicións requiridas para a libre concorrència ou acceso directo.



Pasos que hai que seguir

Para realizar a demanda e recibir información, sobre o SAF, acuda aos servizos sociais municipais que lle corresponda. Alí o/a traballador/a social realizará as valoracións oportunas e, se é o caso, facilitaralle a solicitude oficial e requeriralle a documentación que proceda.

Se non hai prazas, a solicitude aprobada pasará a unha lista de agarda que se ordenará por orde da puntuación obtida:

- Factor 1: autonomía persoal (máximo total 40 puntos)
- Factor 2: apoio social (máximo total 20 puntos)
- Factor 3: situación familiar/socialización menores (máximo total 20 puntos)
- Factor 4: outros aspectos sociais (máximo total 20 puntos)

O Servizo de axuda a domicilio concedido a cada usuario/a será obxecto de seguimento periódico.

Máis información folla 1

A persoa que coida é discapacitada

Todas as persoas discapacitadas teñen dereito a determinados recursos polas consecuencias da súa discapacidade, sexa cal sexa a orixe ou natureza da discapacidade, a idade ou forma de vida. As súas necesidades especiais son tomadas en consideración a todos os niveis de plantexamento económica e social.

A lexislación española reconécelle ás persoas discapacitadas os seus dereitos e promove:

- **Facilitar a súa independencia e a súa participación na sociedade.**
- **Garantir a solidariedade coas persoas nas que a súa situación require axudas especiais ou medidas de apoio.**
- **Outorgar os recursos ou prestacións precisas.**

PUNTO DE REFERENCIA



Para que saber o grao de discapacidade?

Permite obter o certificado de dependencia e xustificar a percepción entre outros de:

- Prestacións: (PNC) por invalidez, asistencia sanitaria e prestación farmacéutica, subsidio de mobilidade e compensación para gastos de transporte, prestación económica por fillo/a con minusvalía acollido/a ou a cargo.
- Beneficios para gozar de excedencias, reducións de xornadas, xubilación anticipada...
- Tratamentos, recursos, apoios educativos e de emprego
- Subvencións e/ou axudas de carácter individual: tratamentos rehabilitadores, produtos de apoio, accesibilidade e adaptacións no fogar etc.
- Beneficios fiscais: imposto sobre a Renda das Persoas Físicas (IRPF), sobre Sociedades (IS), sobre Sucesións e Doazóns, sobre o Valor Engadido (IVE), Imposto especial sobre determinados medios de transporte (IEDMT), Imposto sobre Vehículos de Tracción Mecánica (IVTM)...



Que é o grao de discapacidade?

É un dos elementos que poden describir unha persoa discapacitada e darlle dereito a certas axudas e prestacións. É preciso ter unha minusvalía física, psíquica ou sensorial ou padecer unha enfermidade incapacitante ou crónica grave.

A obtención do certificado de minusvalía é o que acredita a discapacidade das persoas.

Quen o determina?

Os EVO que están nas seccións de cualificación e valoración da discapacidade.

Como?

A valoración faise con base na incapacidade ou incapacidades indicadas:

- Non ser capaz de levar a cabo certas accións fundamentais (comer, beber, etc.).
- Ter problemas coa mobilidade (erguerse, moverse, etc.) ou ao comunicarse (falar, oír, etc.).
- Dificultade para utilizar transportes públicos.
- Necesitar dunha terceira persoa que o axude.

Hai dous umbrais importantes que cómpre ter en conta: o 33% e o 75%.

- O 33%, é o mínimo que se debe alcanzar para que sexa posible declarar a minusvalía.
- O 75% é o equivalente a sufrir unha falta de independencia que faga precisa a *axuda doutra persoa* para realizar as actividades e movementos cotiáns.

SABÍA QUE

Se nunha unidade familiar un dos proxenitores presenta unha discapacidade igual ou superior ao 65% ou algún dos descendentes presenta un grao de discapacidade superior ao 33%, isto influirá na consideración de familia numerosa.



O recoñecemento do grao de minusvalía realizase nas seccións de cualificación e valoración de discapacidades.

A Coruña: 981 182 501 Ourense: 988 386 157
Santiago: 881 999 236 Pontevedra: 986 844 740
Ferrol: 981 337 232 Vigo: 986 294 836
Lugo: 982 889 145
Teléfono: 900 333 666
<http://traballoebienestar.xunta.es>

Que é a prestación non contributiva de invalidez?

É unha prestación que asegura a toda a cidadanía en situación de invalidez e en estado de necesidade, asistencia médico-farmacéutica gratuita e servizos sociais complementarios, aínda que non cotizasen ou o fixeran de xeito insuficiente.

Condicións

- Ter unha idade comprendida entre os 18 e os 65 anos.
- Acreditar un grao de discapacidade igual ou superior ao 65%.
- Residencia en territorio español durante 5 anos (dous deles consecutivos e inmediatamente anteriores á data da solicitude).
- Non superar o límite de acumulación de recursos establecido.

Existe un complemento do 50% da PNCI para persoas beneficiarias que teñan recoñecido un 75% de discapacidade e a necesidade de terceira persoa.



SABÍA QUE

Pode compatibilizar esta prestación co traballo remunerado, no caso de persoas que con anterioridade ao inicio dunha actividade lucrativa viñesen percibindo PNC de Invalidez, durante os catro anos seguintes ao inicio da actividade.

A suma da contía da pensión de invalidez e os ingresos obtidos pola actividade desenvolvida non poderán superar 532,51 euros no ano 2010. Se o supera aminorarase o importe da pensión no 50% do exceso sen que, en ningún caso, a suma supere 1,5 veces o IPREM.

Máis información folla 1

Que é a asistencia sanitaria e prestación farmacéutica (ASPF)?

A Asistencia Sanitaria e Prestación Farmacéutica para persoas con minusvalía (ASPF), ten por obxecto a prestación de servizos para conservar e restablecer a saúde das persoas beneficiarias. Aplícase con idéntica extensión que a asistencia sanitaria e farmacéutica por enfermidade común, accidente non laboral e maternidade do Réxime Xeneral da Seguridade Social.

Requisitos

- Ser español e residir no Estado Español.
- Ter recoñecido un grao de minusvalía igual ou superior ao 33%.
- Non ter dereito á Prestación de Asistencia Sanitaria e Farmacéutica a través do réxime xeral ou especiais da Seguridade Social.

Para acceder a esta prestación non se esixe un determinado nivel de recursos. Esta axuda é unicamente para a persoa con discapacidade a quen se lle conceda e, polo tanto, non pode extenderse en caso algún aos familiares. Inclúe a dispensación gratuíta de medicamentos para as persoas beneficiarias.



SABÍA QUE

A sección de odontoloxía da Universidade de Santiago de Compostela posúe un programa de tratamentos de ortopedia maxilofacial, empastes, extraccións etc. para as persoas que acrediten unha discapacidade psíquica e/ou física por mor dunha lesión cerebral e que polas circunstancias da discapacidade ou complexidade asistencial non poidan ser atendidas nos servizos de odontoloxía de atención primaria de saúde. Máis información na Consellería de Sanidade Sergas División de Asistencia Sanitaria Tel.: 902 400 116

SABÍA QUE

As persoas maiores de 64 anos e as persoas con minusvalía en grao igual ou superior ao 65% poden beneficiarse da cota de abono social de Telefónica. Consiste nunha redución do 30% da cota de alta da liña telefónica e do 95% da cota mensual. O custe das chamadas é o mesmo que para calquera outra persoa, e non existe límite de consumo. Os ingresos non poderán superar o salario mínimo interprofesional.

PUNTO DE REFERENCIA



Axudas individuais non periódicas.

Vostede conta con axudas individuais que non se prestan de forma periódica se a persoa que coida ten recoñecida unha discapacidade igual ou superior ao 33%. Convócanse anualmente e hai un prazo para solicitarlas. Os seus ingresos serán tidos en conta. Estas axudas permitiránlle:

- **Adaptar de xeito funcional o fogar** e suprimir as barreiras arquitectónicas e de comunicación no interior da vivenda.
- **Adquirir próteses**, incluídas as próteses dentais e audífonos
- **Axudas técnicas** para aseo e hixiene persoal, para alimentación, para mobilidade e protección persoal, para comunicación, para persoas con discapacidade auditiva e/ou discapacidade visual.

Tamén existen **prestacións sanitarias do Sergas**: axudas para a deambulación destinadas a adquisición de cadeiras de rodas, bastóns, muletas e andadores.

Para máis información acuda aos servizos sociais de atención primaria máis próximos ao seu domicilio.



INFORMACIÓN



Estación de Renfe

Centro de Atención
e Información da
Seguridade Social

[www.santiagode
compostela.org](http://www.santiagode
compostela.org)

Artigos 27 e 28 da
Lei 8/1997, do 20 de
agosto, de accesibili-
dade e supresión de
barreiras na Comunida-
de Autónoma de Galicia

Artigos 50 a 53 do
Decreto 35/2000, do 28
de xaneiro, polo que se
aproba o Regulamento
de desenvolvemento
e execución da Lei
de accesibilidade e
supresión de barreiras
na Comunidade
Autónoma de Galicia

Medidas para vostede e para a persoa que coida

Tarxetas de prioridade

Se o seu parente é discapacitado, sexa cal sexa a súa idade, pódennlle ser outorgadas unha ou máis tarxetas que lle dan varios dereitos:

Tarxeta dourada de RENFE

Tarxeta que ofrece descontos para viaxes rexionais, de curto percorrido, AVE e longo percorrido para maiores de 65 anos ou maiores de 18 cunha minusvalía igual ou superior ao 65%.

SABÍA QUE

Vostede podería acompañar o discapacitado nas mesmas condicións de desconto, xa que Renfe emite unha tarxeta coa impresión “E ACOMPAÑANTE” que permite viaxar a outra persoa. Os luns, martes, mércores e xoves o desconto é dun 40%. Os venres, sábados e domingos, así como para billetes que non se obtivesen en venda anticipada e con reserva o desconto é do 25%.

Tamén pode obter unha **tarxeta de estacionamento** a aquelas persoas que:

Teñan graves problemas de mobilidade e teñan recoñecida a imposibilidade de uso do transporte público polos EVO.

Esta tarxeta será persoal e intransferible, e deberá colocala nun lugar visible do vehículo, co fin de garantirlle:

- A utilización das prazas de aparcamento reservadas e debidamente sinaladas.
- A ampliación do límite do tempo, cando este estivese establecido, para aparcamento de vehículos titulares desta tarxeta.
- A autorización para que os vehículos ocupados polas devanditas persoas poidan deterse na vía pública durante o tempo imprescindible e sempre que non entorpezan a circulación.



SABÍA QUE

Cando a persoa titular da tarxeta sexa unha persoa física poderá utilizala en calquera vehículo, sexa ou non da súa propiedade. Cando a persoa titular da tarxeta sexa unha persoa xurídica deberá incluír a/s matrícula/s dos vehículos habilitados para transportar as persoas con graves problemas de mobilidade.

Existen unhas **tarxetas de accesibilidade** que teñen validez en toda a Comunidade Autónoma de Galicia. Con elas terá dereito a utilizar as correspondentes facilidades para persoas con discapacidade nos transportes públicos.

A expedición correspóndelle ao concello onde resida a persoa interesada.

No caso de que a cualificación da discapacidade sexa permanente, a tarxeta caducará aos dez anos. Se a cualificación é provisional caducará cando transcorra o prazo.

Bono Bus

Permite descontos para viaxes en transporte público que ofertan os concellos ao colectivo de persoas con minusvalía. No Concello de Santiago para este colectivo é gratuíto aínda que existe un límite anual de viaxes.

SABÍA QUE

Existe un servizo gratuíto ao mes de envío de paquetería para calquera persoa cunha discapacidade igual ou superior ao 33% (deberá acreditar co certificado de minusvalía), ser destinatario ou receptor dende e ata calquera lugar de Andorra, España, Xibraltar e Portugal.

Máis información na web www.mrw.es/ ou no Teléfono de Atención ao Cliente: 902 300 400

Dereitos específicos das persoas con discapacidade

O dereito á educación

Se a persoa que coida presenta necesidades educativas especiais derivadas da súa minusvalía, deberá acceder ás medidas específicas de escolarización, de adaptación de currículo, de apoio especializado e/ou medios técnicos tan pronto como se advirtan estas necesidades. Cando se considere preciso, poderanse introducir medidas de flexibilización das distintas etapas educativas.

Se ben a beneficiaria da atención temperá é a poboación infantil de 0 a 6 anos e as súas familias, e os neonatos de risco ou con deficiencias conxénitas (existe unha Unidade de Atención Temperá en cada un dos complexos hospitalarios de Galicia).

No ensino obrigatorio, os pais/nais ou titores/as poden escoller o centro escolar entre aqueles que contan con recursos persoais e materiais adecuados.

A escolarización poderase facer en:

- Centros ordinarios:
 - Nun grupo ordinario a tempo completo
 - Nun grupo ordinario con apoio en períodos variables
 - Nunha aula de educación especial
- Unidades ou centros de educación especial

SABÍA QUE

Cando a escolarización da persoa con discapacidade se faga en unidades ou centros de educación especial esta poderase estender ata os 21 anos.

Durante as etapas de educación infantil e primaria, os nenos con discapacidade teñen dereito a que os equipos de orientación educativa e psicopedagóxica (EOEP) adiquen a súa atención ás necesidades educativas especiais do alumnado, tanto nos centros ordinarios coma nos de integración e de educación especial.

SABÍA QUE

Na nosa comunidade existen programas de Atención á diversidade cuxo obxectivo é proporcionarlles unha resposta educativa axeitada a colectivos específicos. Pode contactar co programa específico para alumnado con necesidades educativas especiais no teléfono 981.546.505 ou en www.edu.xunta.es

Que son os servizos de apoio para a integración?

Son servizos especializados para contribuír á mellora da atención a alumnado con necesidades educativas especiais e alumnado superdotado. Ten carácter complementario e poden prestar apoio tanto aos centros de educación especial coma a centros ordinarios. Proporcionan axudas e recursos en resposta ás demandas dos centros.

- Persoas beneficiarias:
 - Alumnos escolarizados en ensino regulado.
- Tipos de apoio
 - Atención de profesores terapéuticos.
 - Información, asesoramento e información ás familias.
 - Prestación de recursos para a atención nos centros aos alumnos con necesidades educativas especiais.

Programas de garantía social

Co fin de facilitar o acceso ao mundo laboral e á transición á vida adulta, a Administración educativa posibilitará que se, a persoa que coida non foi capaz de obter o título de graduado en educación secundaria este poida cursar, a partir dos 16 anos, os programas de garantía social que se establezan.

Educación postobrigatoria

En canto a escolarización no **bacharelato e na formación profesional regulada** correspondelle a Consellería de Educación e Ordenación Universitaria facilitar a escolarización postobrigatoria nos niveis non universitarios no caso de que tivesen obtido o

INFORMACIÓN

Ministerio de Educación
Consellería de Educación
Consellería de
Traballo e Benestar

PUNTO DE REFERENCIA

Con que outros recursos específicos dirixidos a persoas discapacitadas pode contar nesta etapa?

Cos centros de recuperación de minusválidos físicos (CRMF), centros de atención a minusválidos físicos (CAMF) e centros de atención a minusválidos psíquicos graves (CAMP).

título de graduado en educación secundaria e queira continuar os seus estudos. Establecerá os medios necesarios para que poidan proseguir os seus estudos coas adaptacións do currículo pertinentes.

Para acceder aos **estudios universitarios** deberán superar as probas de acceso á universidade establecidas con carácter xeral para todo o alumnado. Sen prexuízo diso, as universidades públicas realizarán as adaptacións necesarias para que estes/as alumnos/as poidan realizar as devanditas probas.

As universidades públicas reservarán para estas persoas ata un 3% das prazas en cada un dos centros

SABÍA QUE

Todas as universidades dispoñen dun servizo de atención a estudantes con minusvalía que atende as necesidades específicas da vida universitaria.

Máis información folla 1.



OS SEUS DEREITOS

O dereito ao traballo

Para facilitarlle o acceso de dereito ao traballo, a persoa que coida conta cos **servizos de integración laboral (SIL)**. Trátase dun servizo integral de emprego de apoio para a incorporación ao mercado laboral de persoas con minusvalía recoñecida. Características:

- Esixen que os seus usuarios posúan un mínimo do 33% de minusvalía.
- Dispoñen dun servizo de orientación laboral personalizado.
- Ofrecen ás empresas información e orientación.

INFORMACIÓN



Contacte cos órganos administrativos correspondentes dos servizos públicos de emprego das propias Comunidades Autónomas.

SABÍA QUE

Dentro dos traballadores discapacitados os que presentan especiais dificultades para o acceso ao mercado ordinario son as persoas con parálise cerebral ou enfermidade mental ou discapacidade intelectual con grao de discapacidade igual ou superior ao 33%; as persoas con discapacidade física ou sensorial cun grao de minusvalía igual ou superior ao 65%; e as mulleres con discapacidade non incluídas antes con grao de discapacidade igual ou superior ao 33%.

O seu parente poderá desenvolver a súa vida laboral en:

- **Empresas públicas**

Réxese polas seguintes directrices:

1. Reserva do 5% de cota.
2. Concorrenza en igualdade de condicións cos demais aspirantes ás probas.
3. Adaptacións necesarias de tempos e medios para a realización das devanditas probas.
4. Acreditación das condicións persoais de aptitude para o desempeño das funcións correspondentes ao posto.

PUNTO DE REFERENCIA

Que é un enclave laboral?

É un contrato suscrito entre un Centro Especial de Empleo e unha empresa do mercado ordinario (empresa colaboradora) para a realización de obras ou servizos que garden relación directa coa actividade normal da empresa, para o cal se despraza temporalmente un grupo de traballadores con discapacidade do CEE o centro de traballo da empresa colaboradora.

INFORMACIÓN

Buscador de Centros Especiais de Empleo na Comunidade de Galicia:
http://traballo.xunta.es/contenidos/gl/menu_transversal/cooperativismo/sec_cee_galicia/buscador_centros_especiales

5. Adaptación do posto de traballo solicitado en función da discapacidade.

Estará exento de pagar a correspondente taxa por dereitos de exame.

- **Empresas privadas**

As empresas con máis de 50 traballadores están obrigadas por lei a reservar o 2% dos seus postos para traballadores con discapacidade, aínda que se pode substituír o cumprimento desta obriga por outras alternativas.

SABÍA QUE

Os empresarios que contrate persoas con discapacidade pode beneficiarse de determinados incentivos, que varían segundo o tipo de contrato. Estes incentivos poden agruparse en tres categorías:

- Incentivos mediante a Seguridade Social
- Beneficios Fiscais
- Beneficios Sociais

Máis información folla 1.

- **Centros especiais de emprego (CEE)**

Son aqueles centros nos que o obxectivo principal é o de realizar un traballo produtivo, participando regularmente nas operacións de mercado e tendo a finalidade de asegurar un emprego remunerado e a prestación de servizo de axuste persoal e social que requiran os/as traballadores/as con minusvalía. Funcionan como un medio de integración ao réxime de traballo normal.

O seu cadro de persoal debe estar constituído por traballadores con discapacidade, en porcentaxe non inferior ao 70 % sobre o total, con contrato laboral formalizado por escrito conforme á normativa reguladora da relación laboral de carácter especial.

Máis información folla 1



Que é o emprego con apoio?

É o conxunto de accións de orientación e acompañamento individualizado co que contará a perdoa á que coida no posto de traballo. Préstanas preparadores laborais especializados, e teñen por obxecto facilitar a súa adaptación social e laboral se presenta especiais dificultades de inserción en empresas do mercado ordinario.

Autoemprego

Se a persoa discapacitada que vostede coida opta por establecerse pola súa conta, cómprelle ter en conta que existe un programa específico para a **Promoción do Emprego Autónomo para Persoas con Discapacidade**. O seu obxectivo é financiar proxectos a traballadores/as con minusvalía que estean desempregados, e que desexen constituírse como autónomos/as.

Poderá optar a dous tipos de axudas:

- Bonificacións da cota á Seguridade Social: ata do 50% da cota correspondente á base mínima de autónomos durante 5 anos dende a alta.
- Subvencións.

SABÍA QUE

Pode contar cun asesoramento personalizado, tanto no proceso de constitución da súa iniciativa coma no seguimento e consolidación a través do Instituto Galego de Promoción Económica (IGAPE), as entidades e organismos de carácter público e/ou privado (deputacións provinciais, universidades, asociacións e confederacións de empresarios, asociacións relacionadas coa discapacidade etc) e os técnicos locais de emprego, pertencentes aos concellos.

Outro tipo de medidas que o/a poden beneficiar e axudar nos inicios da súa experiencia emprendedora son:

- A opción da modalidade de pagamento único da prestación por desemprego

INFORMACIÓN



Oficina de Promoción Económica,

Estadio multiusos
San Lázaro, Porta 9.
Avenida de Fernando
Casas Novoa, 20.

CP 15.705. Santiago
de Compostela.

Teléfono: 981 542 493
Fax: 981 542 492

Horario: de luns a
venres (agás festivos),
de 9.00 a 14.00 h.

www.maiscompostela.org

- A opción do aboamento de cotas á Seguridade Social a perceptores/as da prestación de desemprego na súa modalidade de pagamento único.

Esta dúas opcións solicítanse no Servizo Público de Emprego

Cooperativas e sociedades laborais

Para a incorporación de traballadores con discapacidade como socios traballadores/as ou de traballo en sociedades laborais e cooperativas deberá tratarse de desempregados con discapacidade que estén inscritos como demandantes de emprego, ou ben traballadores/as con discapacidade vinculados á empresa con contrato temporal non superior a 24 meses e vixente 6 meses antes da data da súa incorporación.

SABÍA QUE

A idade de xubilación ordinaria establecida en 65 anos vese reducida:

- Cun grao de discapacidade igual ou superior ao 65% por cada catro anos traballados redúcese a idade de xubilación nun ano que, ademais, se computa como cotizado.
- Cun grao de discapacidade igual ou superior ao 65% e a necesidade doutra persoa para a realización dos actos esenciais da vida diaria, por cada dous anos traballados redúcese a idade de xubilación nun ano, que, ademais se computa como cotizado.
- En ambos os supostos o cálculo realízase en días, é dicir, o número real de días multiplícase por 0,25 no primeiro caso anterior e por 0,50 no segundo e o resultado será o número de días no que se reduce a idade de xubilación.

www.seg-social.es



O principio de accesibilidade e eliminación de barreiras

Na cidade de Santiago o deseño das actuacións neste eido baséase nos estudos técnicos realizados conxuntamente entre o concello e as principais entidades representativas dos colectivos de persoas con discapacidades.

Mobilidade

A rede de transporte público (autobuses, metros, tranvías, trens) deben ser accesibles para as persoas discapacitadas. Na nosa cidade contamos tanto con autobuses e taxis adaptados como con prazas de aparcamento reservadas en puntos estratéxicos da cidade.

Para favorecer a integración e a accesibilidade da persoa que está coidando existen o servizo de intérpretes de signos, os teléfonos de texto, os ascensores e semáforos adaptados, así como o bonobús para a terceira idade e minúsválidos.

En Galicia contamos co **Servizo Galego de Transporte Adaptado**, un servizo público de carácter social de axuda ao desprazamento programado e non urxente. As persoas usuarias deben ter recoñecida a situación de dependencia e/ou un grao de minusvalía igual ou superior ao 65% e a imposibilidade de utilización de transportes colectivos públicos.

SABÍA QUE

O número corto 065 está reservado para servizos de atención a persoas dependentes en todo o territorio do Estado Español. Se chama desde un móbil en territorio galego, deberá marcar o 902.222.065. Telfs. 065 ou 902.222.065
Teléfono 900.333.666
<http://traballoebe.nestar.xunta.es>



Que é O Subsidio de Mobilidade e Compensación por Gastos de Transporte (SMGT)?

É unha prestación de carácter periódico, destinada a que as persoas (que non desenvolven unha actividade laboral) con discapacidade poidan atender os gastos extraordinarios orixinados por desprazamentos fóra do seu domicilio habitual en medios de transporte non colectivos. A contía para o 2010 ascende a 58,10 €/mes.

Máis información folla 1

Acceso a edificios e instalacións

Corresponde ás administracións públicas eliminar as barreiras e os obstáculos físicos ou sensoriais existentes nos edificios públicos e zonas de carácter municipal, de xeito que resulten accesibles para aquelas persoas con problemas de mobilidade ou discapacidades.

Os servizos municipais de urbanismo controlarán o cumprimento en materia de accesibilidade e establecerán o correspondente réxime sancionador para as infraccións cometidas.

Se o seu parente ten unha **deficiencia visual**, saiba que con base na Lei 5/1996, do 6 de xuño, sobre o acceso ao medio das persoas con deficiencia visual (DOG núm. 119, do 18/06/96), garánteselle que vaia acompañado de cans guía no acceso aos lugares, establecementos e transportes públicos ou de uso público en Galicia.

Adaptación do posto de traballo para traballadores por conta allea:

Con base na Lei 15/1995, do 30 de maio, sobre límites do dominio sobre inmobles para eliminar barreiras arquitectónicas ás persoas con minusvalía (BOE núm. 129, do 31/05/95) os traballadores por conta allea cunha minusvalía que necesiten realizar obras no interior do centro de traballo para a adecuación deste poderano solicitar por escrito ao empresario.

Os gastos que orixinen as obras de adecuación correrán por conta do seu parente como solicitante, sen prexuízo das axudas, exencións ou subvencións que poida obter, en consonancia a lexislación vixente.



Adaptación da vivenda. En base a lei 15/1995 citada con anterioridade son destacables dous aspectos:

- A adaptación de vivenda para o uso de minusválidos ten unha subvención do 30% (inclúe a supresión de barreiras arquitectónicas).
- As actuacións que teñan por finalidade a eliminación de barreiras arquitectónicas para facilitar o acceso e uso das persoas con minusvalías que afecten á súa mobilidade, considéranse obras para a adecuación funcional dos edificios e poden entrar nas axudas para a rehabilitación de edificios.

SABÍA QUE

Se o seu familiar discapacitado vive de aluguer poderá realizar as obras que sexan necesarias para adecuar a vivenda á súa condición. Pero, ao final do arrendamento, se o propietario o desexa, terá que deixalo no estado anterior.

MÁIS INFORMACIÓN FOLLA 1

OS DEREITOS DA PERSONA A QUEN COIDA

CONSIDERACIÓNS XERAIS PARA O COBRO DAS PRESTACIÓNS DE DEPENDENCIA.

Lei 39/2006, de 14 de decembro, de promoción da autonomía persoal e atención ás persoas en situación de dependencia

Graos de dependencia.

1. A situación de dependencia clasifícase nos seguintes graos:
 - Grado I.** Dependencia moderada: cando a persoa necesita axuda para realizar varias actividades básicas da vida diaria, polo menos unha vez ao día ou ten necesidades de apoio intermitente ou limitado para a súa autonomía persoal.
 - Grado II.** Dependencia severa: cando a persoa necesita axuda para realizar varias actividades básicas da vida diaria dúas ou tres veces ao día, pero non quere o apoio permanente dun cuidador ou ten necesidades de apoio extenso para a súa autonomía persoal.
 - Grado III.** Gran dependencia: cando a persoa necesita axuda para realizar varias actividades básicas da vida diaria varias veces ao día e, pola súa perda total de autonomía física, mental, intelectual ou sensorial, necesita o apoio indispensable e continuo doutra persoa ou ten necesidades de apoio xeralizado para a súa autonomía persoal.
2. Cada un dos graos de dependencia establecidos clasifícase en dous niveis, en función da autonomía das persoas e da intensidade do coidado que require.



Os acceso ás prestación estanse realizando de xeito progresivo de acordo co seguinte calendario:

Ano 2007: persoas valoradas en grao III, gran dependencia, en ambos os dous niveis.

Ano 2008 e 2009: persoas valoradas en grao II, dependencia severa, nivel 2.

Ano 2009 e 2010: persoas valoradas en grao II, dependencia severa, nivel 1.

Ano 2011 e 2012: persoas valoradas en grao I, dependencia moderada, nivel 2.

Ano 2013 e 2014: persoas valoradas en grao I, dependencia moderada, nivel 1.

Contías máximas das prestacións económicas por grao e nivel en Galicia.

Graos e niveis	Prestación económica vinculada ao servicio €/mes	Prestación económica para coidados no contorno familiar €/mes		Prestación económica de asistencia persoal €/mes
	Contía	Contía	Cota SS+FP	Contía
Grao III Nivel 2.	831,47	519,13	160,13 € (158,67+1,46)	831,47
Grao III Nivel 1.	623,60	415,73		623,60
Grao II Nivel 2.	460,80	336,24		—
Grado II Nivel 1.	400,00	300,00		—

Nota: a peche da publicación non se produciron as actualizacións do 2010

PRESTACIÓNS NON CONTRIBUTIVAS DE INVALIDEZ (PNCI)

A valoración de recursos económicos que se teñen en conta para a concesión da PNCI son os seguintes:

Os recursos económicos serán insuficientes, en cómputo anual para 2010, cando sexan inferiores a 4.755,80 €.

Non obstante, se son inferiores a 4.755,80 € anuais e se convive con familiares, unicamente se cumpre o requisito cando a suma das rendas ou ingresos anuais de todos os membros da súa Unidade Económica de Convivencia, sexan inferiores a:

Convivencia só cun cónxuxe e/ou parentes consanguíneos de segundo grao:

Nº convivintes	€/ano
2	8.084,86
3	11.413,92
4	14.742,98
...	...

Se entre os parentes consanguíneos cos que convive se encontra algún dos seus pais ou fillos:

Nº convivintes	€/ano
2	20.212,15
3	28.534,80
4	36.857,45
...	...

A pensión non contributiva de invalidez é incompatible coa PNC de xubilación, coas pensiones asistenciais (PAS) e cos subsidios de garantía de ingresos mínimos e por axuda de terceira persoa da Lei de integración social das persoas con discapacidade (Lismi), así como coa asignación familiar por fillo a cargo con discapacidade.

Se o pensionista conta con rendas propias inferiores a 1.188,95 € no ano 2010, non verá reducida a contía, se son superiores a 1.188,95 €, só lle será reducida a súa pensión polos ingresos que excedan de 1.188,95 €.

Para o ano 2010 a **contía fixada é de 4.755,80 €, que se aboa en 12 mensualidades máis dúas pagas extraordinarias.**

Cantidade que pode variar en función dos ingresos seus e da súa unidade de convivencia aínda que nunca pode ser inferior ao 25% da establecida.

Os pensionistas de PNC de invalidez cuxo grao de discapacidade sexa igual o superior ao 75% e acrediten a necesidade do concurso doutra persoa para realizar os actos esenciais da vida, percibirán ademais un complemento do 50%, fixado en 2.377,90 € anuais.

Contías básicas para 2010

Contía	Anual	Mensual
Íntegra	4.755,80 €	339,70 €
Mínima 25%	1.188,95 €	84,93 €
Íntegra máis incremento 50%	7.133,70 €	509,55 €

Cando dentro da mesma familia convivan máis dun beneficiario de pensión non contributiva, a contía individual para cada un deles é a seguinte:

Nº Beneficiarios	Anual	Mensual
2	4.042,43 €	288,75 €
3	3.804,64 €	271,76 €

DEREITOS NA EDUCACIÓN PARA DISCAPACITADOS.

De que axudas ou vantaxes dispón no eido educativo?

Axudas para o alumnado con necesidades específicas de apoio.

- Axudas de educación especial: ensino, transporte escolar, comedor escolar, residencia escolar, transporte para traslado fin de semana, transporte urbano, libros e material didáctico, reeducación pedagóxica e linguaxe.
- Subsidios por necesidades educativas especiais asociadas á discapacidade para familias numerosas

Requisitos:

- Estar escolarizado e ter cumpridos 2 anos ou máis de idade.
- Presentar necesidade específica de apoio educativo derivada de discapacidade ou trastornos graves de conduta.

Trátanse de convocatorias anuais. Máis información no Ministerio de Educación (www.educacion.es/educacion/becas-y-ayudas.html) ou na Consellería de Educación.

Prazas nas escolas infantís da Xunta

- O requisito da idade (3 meses a 3 anos) pódese flexibilizar no caso de menores con discapacidade.
- No baremo de asignación de prazas outórgaselles maior puntuación ás situacións de discapacidade na unidade familiar.

Requisitos:

- Ter un 33% ou máis de discapacidade.
- Cumprir os demais requisitos establecidos na normativa.

Comedor escolar

- Preferencia na selección e admisión de usuarios no comedor, cando existan máis solicitudes que prazas dispoñibles.
- Colaboración e soporte nas actividades de alimentación e aseo.

Requisitos:

- Acreditar unha discapacidade igual ou superior ao 33%.

Admisión do alumnado en centros docentes non universitarios

- Maior puntuación nas solicitudes de admisión.

Requisitos:

- Acreditar unha discapacidade igual ou superior ao 33% (o alumnado, os pais ou os irmáns/ás).

Formación profesional de graos medio e superior

- Reserva do 10% das prazas escolares
- Posibilidade de acollerse á solicitude de convocatoria extraordinaria.
- Adaptación das probas de acceso aos ciclos formativos de graos medio e superior

Requisitos:

- Alumnado con discapacidade

Bolsas de carácter xeral e de mobilidade para estudos universitarios e outros estudos superiores

- No cómputo da renda familiar existen deducións por discapacidade. As contías varían en función do grao de discapacidade (33% ou 65%).

Requisitos:

- Acreditar un grao de discapacidade igual ou superior ao 33% por parte do solicitante e/ou dos/as irmáns/ás ou os/as fillos/as.
- Cumprir o resto dos requisitos recollidos na normativa.

Prazas nas residencias xuvenís dependentes da Consellería de Traballo e Benestar para estudantes de universidade, ciclos formativos e bacharelato.

- Entre os criterios de selección (cando o número de solicitudes para cada residencia supere a dispoñibilidade de prazas) barémase con 0,50 puntos a condición de discapacidade de calquera persoa da unidade familiar.

Requisitos:

- Acreditar unha situación de discapacidade (o solicitante e/ou algún membro da unidade familiar).
- Cumprir os demais requisitos establecidos na normativa.

Axudas para o Programa de inmersión lingüística da Comunidade Autónoma de Galicia e do Estado.

- Nos criterios de selección do alumnado, tense en conta a situación de discapacidade dalgún dos membros da unidade familiar.

Requisitos:

- Acreditar unha discapacidade igual ou superior ao 33% por parte dalgún dos membros da unidade familiar (pai, nai, irmáns ou o solicitante).
- Cumprir os requisitos establecidos na normativa (matrícula en centros públicos nos niveis de 6º de primaria, ESO ou bacharelato, avaliación positiva na área de lingua estranxeira etc).

Programas de Cualificación Profesional Inicial

- Cursar o programa de cualificación profesional de xeito fragmentado por módulos, cunha temporalización distinta á establecida con carácter xeral.

Requisitos:

- Acreditar ter necesidades educativas especiais asociadas a condicións persoais de discapacidade ou trastornos graves de conduta.

Bolsas e axudas para estudos postobrigatorios non universitarios

- Para os efectos de bolsas, considéranse membros computables da unidade familiar, entre outros, os/as irmáns/ás maiores de 25 anos, que acrediten unha discapacidade (contan só o 50% dos seus ingresos).
- No cómputo da renda familiar existen deducións por discapacidade dos/as irmáns/ás, fillos/as ou do/a propio/a solicitante. As contías varían en función do grao de discapacidade (33% ou 65%).

Requisitos:

- Acreditar un grao de discapacidade igual ou superior ao 33% por parte do solicitante e/ou dos/as irmáns/ás ou dos/as fillos/as.
- Cumprir o resto dos requisitos recollidos na normativa

Bolsas e axudas para o inicio de estudos universitarios

- No cómputo da renda familiar existen deducións por discapacidade. As contías varían en función do grao de discapacidade (33% ou 65%).

Requisitos:

- Acreditar un grao de discapacidade igual ou superior ao 33% por parte do solicitante e/ou dos/as irmáns/ás ou os/as fillos/as.
- Cumprir o resto dos requisitos recollidos na normativa.

Bolsas de carácter xeral e de mobilidade para estudos universitarios e outros estudos superiores

- No cómputo da renda familiar existen deducións por discapacidade. As contías varían en función do grao de discapacidade (33% ou 65%).

Requisitos:

- Acreditar un grao de discapacidade igual ou superior ao 33% por parte do solicitante e/ou dos/as irmáns/ás ou os/as fillos/as.
- Cumprir o resto dos requisitos recollidos na normativa

Estudos universitarios na UNED

- Primeira matrícula gratuíta de ensinanzas regradas (incluído o doutoramento e o curso de acceso directo para maiores de 25 anos). Exención do pago do 90% dos prezos públicos por servizos académicos na primeira matrícula de estudos de formación continua. Excepcionalmente, os estudantes que non superen algunha materia por razóns de rehabilitación médico-funcional, poderán solicitar na seguinte convocatoria a exención do pago das materias afectadas.

Requisitos:

- Acreditar por parte do alumnado unha discapacidade igual ou superior ao 33% ou ter recoñecida unha pensión de invalidez total, absoluta ou grande invalidez da Seguridade Social ou pensión de clases pasivas.

Probas de acceso á universidade para o alumnado con discapacidade

- Adaptacións nas probas de acceso á universidade con medidas tales como: adaptación de tempos, elaboración de modelos especiais de exame, posta a disposición do estudante dos medios materiais e humanos, das asistencias, apoios e axudas técnicas que precise, así como na garantía de accesibilidade da información e comunicación dos procesos e a do recinto ou espazo físico onde esta se desenvolva.

Requisitos:

- Presentar algún tipo de discapacidade

Matricula na universidade

- Exención do pagamento da matrícula
- Reserva dun 3% das prazas totais de cada titulación.
Nota: a partir do ano académico 2010- 2011 será de aplicación a reserva do 5%, que substituirá o 3%, así como a segunda parte dos requisitos, estudantes con necesidades educativas especiais.

Requisitos:

- Acreditar por parte do alumnado un grao de discapacidade igual ou superior ao 33% ou necesidades educativas especiais permanentes asociadas a circunstancias persoais de discapacidade, que durante a súa escolarización anterior necesitaran recursos e apoios para a súa plena normalización educativa

Ensinanzas deportivas

- Adaptación das probas de madurez e de carácter específico para persoas con discapacidade.
- Reserva dunha cota do 5% para persoas con discapacidade

Requisitos:

- Acreditar unha discapacidade por parte das persoas aspirantes que soliciten adaptación nas probas.
- Acreditar a compatibilidade da discapacidade coa proba deportiva.

Aulas da natureza

- Integración do alumnado con necesidades de apoio educativo con alumnado de réxime xeral.



Requisitos:

- Estar escolarizado en centro ordinario ou específico.
- Acreditar ter necesidades de apoio educativo específico (mediante informe do equipo de orientación específico ou certificado de discapacidade).
- Posuír un grao de autonomía e condicións persoais que posibiliten a súa adaptación ao programa.
- Cumprir os demais requisitos establecidos na normativa.

Programa de alerta escolar

- Atención inmediata e eficiente ao alumnado que teña unha patoloxía crónica, por mor da cal poida presentar unha crise en calquera momento.

Requisitos:

- Alumnado que presente unha patoloxía crónica de tipo: alerxias alimentarias, epilepsia, diabete...

Ensinanzas de idiomas de réxime especial

- Adaptación das probas específicas de idiomas de réxime especial para as persoas con discapacidade.
- Exención de prezos públicos para o alumnado que acredite unha discapacidade igual ou superior ao 33%.

Requisitos:

- Acreditación da discapacidade por parte das persoas aspirantes que soliciten adaptación nas probas

Ensinanzas elementais e profesionais de música e danza

- Adaptación das probas de acceso e adaptacións curriculares.

Requisitos:

- Acreditar algún tipo de discapacidade.

Ensinanzas profesionais de artes plástica e deseño

- Adaptación das probas de acceso e adaptacións curriculares.

Requisitos:

- Acreditar algún tipo de discapacidade.

OS CENTROS DE RECUPERACIÓN PARA MINUSVÁLIDOS (CRMF)

Son centros de ámbito estatal cuxo obxectivo xeral consiste en ofrecerlles ás persoas con minusvalía física e/ou sensorial en idade laboral todas aquelas medidas que fagan posible a súa recuperación persoal e profesional que faciliten a súa integración laboral. Parten dun enfoque integrado da rehabilitación prestando un conxunto de servizos recuperadores de contido médico-funcional, psico-social e de orientación e formación profesional ocupacional

Os devanditos servizos ofrécense en réxime de internado, media pensión ou ambulatorio, de acordo coas circunstancias persoais e necesidades e intereses das persoas usuarias.

O Imserso xestiona 6 CRMF, cun total de 613 prazas das que 456 son de internado e 157 de media pensión ou ambulatorio, e están situados en Albacete, Bergondo (A Coruña), Lardero (A Rioxá), Madrid, Salamanca e San Fernando (Cádiz).

Centro de Promoción da Autonomía Persoal de Bergondo

Camiño da praia “O Regueiro” 15165 Fiobre-Bergondo (A Coruña)

Teléfonos: 981 791 670 | 981 791 672 | 981 791 673

Fax: 981 791 672

OS CENTROS DE ATENCIÓN PARA MINUSVÁLIDOS (CAMF)

INFORMACIÓN 

<http://benestar.xunta.es/index.php?id=35>

Os CAMF son centros de ámbito estatal destinados á atención integral, en réxime de internado e media pensión daquelas persoas con minusvalía física que, carecendo de posibilidades razoables de recuperación profesional a consecuencia da gravidade da súa minusvalía, encontran serias dificultades para conseguir unha integración laboral e para ser atendidos nas súas necesidades básicas das actividades da vida diaria en réxime familiar ou domiciliario.

O Imserso xestiona CAMF cun total de 608 prazas, 560 de internado e 48 de media pensión, encóntranse en Alcuéscar (Cáceres), Ferrol(A Coruña), Guadalaxara, Leganés (Madrid) e Pozoblanco (Córdoba).

Avenida Residencia, s/n 15405 Ferrol (A Coruña)

Teléfono: 981 322 551

Fax: 981 322 697

Correo electrónico: camfferrol@imserso.es

Páxina web: www.camfferrol.es

OS CENTROS DE ATENCIÓN A MINUSVÁLIDOS PSÍQUICOS GRAVES (CAMP)

Son centros de ámbito autonómico destinados á atención integral, en réxime de internado e media pensión daquelas persoas con discapacidade psíquica profunda, severa ou grave asociada con outras discapacidades físicas ou sensoriais graves, que requiren tratamentos para conseguir a súa integración social, desenvolvendo as súas capacidades físicas, relacionais e ocupacionais de forma temporal ou permanente dependendo do usuario en concreto.

En Galicia contamos con dous centros, un en Pontevedra e outro en Sarria

BENEFICIOS E INCENTIVOS PARA AS EMPRESAS PRIVADAS POLA CONTRATACIÓN DE DISCAPACITADOS.

Incentivos fiscais

As empresas teñen deducións do Imposto de Sociedades de 6000 € por persoa e ano, por cada traballador indefinido con minusvalía, contratado novo que aumente o seu equipo de persoas con minusvalidez, e que non substitúa outra persoa contratada con certificado de minusvalía.

Beneficios Sociais

As empresas que levan a cabo políticas de responsabilidade social obteñen cada vez máis vantaxes competitivas fronte aos seus competidores ao obter maior confianza dos consumidores e administracións públicas. Así mesmo, o mercado acaba penalizando aquelas compañías que non conectan os valores que a sociedade asume como básicos.

Centros Especiais de Emprego:

Os titulares dos centros especiais de emprego, como calquera outra empresa, teñen acceso ao réxime de axudas e subvencións establecida polas administracións públicas. Especificamente, a Dirección Xeral de Promoción de Emprego da Consellería de Traballo e Benestar convoca axudas mediante orde anual

Se dispoñen de unidade de apoio á actividade profesional, no proceso de incorporación a un posto de traballo ou permanencia e progresión neste de persoas con discapacidade severa, poden solicitar as subvencións previstas para financiar os custes laborais e de seguridade social derivada da contratación indefinida dos preparadores laborais destas unidades de apoio, segundo Real Decreto 469/2006, que se concederán anualmente por cada CEE que o solicite.

Os beneficiarios das subvencións dos programas do emprego con apoio son:

- Asociacións, fundacións e outras entidades sen ánimo de lucro que subscriban o convenio de colaboración coa empresa contratante dos traballadores con discapacidade.

- Centros especiais de emprego que subscriban o convenio de colaboración coa empresa contratante dos traballadores con discapacidade.
- Empresas do mercado ordinario de traballo, incluídos os autónomos, que contraten traballadores con discapacidade que van recibir o apoio.

Estas subvencións son compatibles cos beneficios previstos segundo a modalidade de contratación e coas subvencións establecidas para as unidades de apoio dos servizos de axuste persoal e social dos centros especiais de emprego establecidas no Real decreto 469/2006 de 21 de abril.

Autoemprego.

A convocatoria destas subvencións teñen carácter anual. Dependen da Consellería de Traballo e Benestar e a súa publicación no Diario Oficial de Galicia realizase nos primeiros meses do ano. Poderán ser beneficiarios/as as persoas con discapacidade en situación de desemprego, inscritos/as como demandantes de emprego no Servizo Público de Emprego (SPE), e que procedan á creación do seu propio posto de traballo, sempre que:

- a. sexan titulares ou cotitulares do negocio ou explotación.
- b. se dean de alta no réxime especial de autónomos ou en calquera outro réxime especial por conta propia da Seguridade Social ou en mutualidade de colexio profesional.
- c. non percibisen subvencións ao abeiro do programa de promoción do emprego autónomo nos catro anos anteriores á data do inicio da nova actividade.
- d. non desenvolvesen como traballadores/as autónomos/as a mesma ou similar actividade na mesma localidade, nos 6 meses inmediatamente anteriores á data do inicio da nova actividade, nin estivesen de alta como traballadores/as autónomos/as en calquera réxime da Seguridade Social ou en mutualidade de colexio profesional, sempre que esta situación de alta presupoña actividade, nos 3 meses inmediatamente anteriores.

- e. tamén terán a consideración de beneficiarios/as cando formen parte de comunidades de bens ou sociedades civís sempre que as soliciten a título persoal. Quedan excluídos disto os socios de sociedades mercantís, cooperativas e sociedades laborais e os autónomos/as colaboradores/as.

SUBSIDIO DE MOBILIDADE E COMPENSACIÓN POR GASTOS DE TRANSPORTE.

Requisitos:

- Ser español e residente en territorio español.
- Ser maior de 3 anos.
- Estar afectado por unha diminución física, síquica ou sensorial, da que se derive unha minusvalía en grao igual o superior ao 33%.
- Non ter cobertura no Sistema da Seguridade Social por non desenvolver actividade laboral.
- Non ser beneficiario ou non ter dereito, a prestacións ou axudas análogas de igual ou superior contía outorgada por outro organismo público.
- Os recursos económicos do minusválido, das persoas o seu cargo (cónxuxe e descendentes) ou que convivan na unidade familiar (incluíndo pais e irmáns solteiros), non deben superar:
 - 70% do SMI (minusválido só)
 - 80% do SMI (cunha persoa ao seu cargo ou na unidade familiar)
 - 90% do SMI (dúas persoas ao seu cargo ou na unidade familiar)
 - 100% do SMI (tres persoas ao seu cargo ou na unidade familiar)Porcentaxes calculadoa coas pagas extras arrateadas.

Se está internado nun centro, os desprazamentos deben ser mínimo 10 fins de semana ao ano.

Esta prestación é compatible co Servizo galego de apoio á mobilidade persoal así como coas prestacións de natureza non contributiva.

Pode presentar a solicitude durante todo o ano.



OS SEUS DEREITOS

Como cuidador poderá gozar de información, prestacións, licenzas de traballo, programas de formación, e medidas para atender os períodos de descanso.

SABÍA QUE

Se vostede é o cuidador dunha persoa maior e dependente, esta poderá recibir excepcionalmente unha prestación económica para cuidados no contorno familiar para ser atendida por vostede.

Para ter dereito a esta prestación deberá:

- Ser o cónxuxe, parente por consanguinidade, afinidade ou adopción, ata o 3º grao de parentesco ou excepcionalmente unha persoa do seu contorno.
- Estar dado de alta e cotizar á Seguridade Social a través do convenio especial de cuidadores non profesionais de persoas en situación de dependencia, con excepcións para aqueles cuidadores que xa se atopen dados de alta noutros réximes, perciban a prestación por desemprego, sexa pensionista de xubilación, incapacidade permanente. ou de viudez ou a favor de familiares e teña 65 ou máis anos.

Máis información folla 2

Que é a Prestación familiar por fillo a cargo con discapacidade?

É unha prestación non contributiva que se reconece por cada fillo a cargo do beneficiario, menor de 18 anos ou maior afectado dunha discapacidade en grao igual ou superior ao 65%, calquera que sexa a súa filiación, así como os menores acollidos.



Existen tres **tipos de prestacións**:

- **Modalidade 1** (menor de 18 anos cun grao de discapacidade igual ou superior ao 33%). 83,33 €/mes. Pago semestral (xaneiro-xuño)
- **Modalidade 2** (maior de 18 anos con un grao de discapacidade igual ou superior ao 65%). 339,70 €/mes. Pago a mes vencido.
- **Modalidade 3** (maior de 18 anos cun grao de discapacidade do 75% ou superior e necesidade de terceira persoa para realizar os actos máis esenciais da vida, tales como vestirse, desprazarse, comer...). 509,60€/mes. Pago a mes vencido.

A prestación non ten pagas extras e está exenta do IRPF

SABÍA QUE

Se seguirá considerando fillo a cargo aínda que este traballe remuneradamente, sempre e cando os ingresos non superen o 100% do SMI (en 2010 é de 8.866,20 €/ano) e siga vivindo co beneficiario. Tampouco se extingue por contraer matrimonio.

Máis información folla 2

SABÍA QUE

Se vostede está coidando unha persoa maior de idade cunha minusvalía superior ao 65% da cal “non é parente” quizais poida solicitar un acollemento familiar.

Que é o acollemento familiar?

É unha axuda económica, de carácter periódico, para sufragar os gastos ocasionados pola acollida dunha persoa con minusvalía, no fogar dunha familia, que teña establecida unha relación análoga á familiar.



A contía máxima mensual subvencionable será a diferenza resultante entre os importes máximos establecidos e a achega da persoa beneficiaria (60% dos seus ingresos mensuais líquidos, excluídas as pagas extraordinarias das pensións)

Contía	Se o acollemento se leva a cabo na vivenda do acolledor	Se o acollemento se leva a cabo na vivenda do acollido (40% menos)
Grao de discapacidade igual ou superior ao 65% que non lles impidan realizar as actividades de vida diaria	421 €/mes	252,60 €/mes
Grao de discapacidade igual ou superior ao 75% con necesidade de axuda de 3ª persoa.	700 €/mes	420 €/mes

A redución de xornada por motivos familiares.

O permiso de redución de xornada por coidado de familiares ata o segundo grao de consanguinidade ou afinidade esta regulado no artigo 37.5 do Estatuto dos Traballadores.

SABÍA QUE

Vostede pode reducir a súa xornada laboral como mínimo un oitavo e como máximo a metade desta. (Por exemplo nunha xornada laboral de oito horas a redución sería entre 1 e 4 horas). Cando por razóns de garda legal teña ao seu coidado directo:

- Menores de oito anos.
- Persoas con minusvalía física, psíquica ou sensorial sen límite de idade que non desempeñe actividade retribuída.
- Un familiar directo, ata o segundo grao de consanguinidade ou afinidade, que por razóns de idade, accidente ou enfermidade non poida valerse por si mesmo e non desempeñe actividade retribuída.

Non existe ningún límite en canto á duración do permiso.

En que condicións?

As cotizacións á seguridade social realizadas durante os dous primeiros anos do período de redución de xornada por coidado de menores, computaranse incrementadas ata o 100% da contía. Cando se trate dunha persoa con minusvalía ou dun familiar o devandito incremento darase unicamente durante o primeiro ano.

O salario redúcese de forma proporcional á redución da xornada. É compatible co permiso de lactación.

Non o poden despedir mentres estea coa redución de xornada.

SABÍA QUE

O período de descanso por maternidade cando a nai ou o fillo estean afectados de discapacidade igual ou superior ao 65% a duración da prestación para a traballadora ampliará as 42 semanas en 14 días naturais máis.

Vostede pode ter dereito a unha prestación económica de PAGO ÚNICO a tanto alzado por nacemento ou adopción de fillo en supostos de familias numerosas, monoparentais e nos casos de ser unha nai con discapacidade igual o superior ao 65%. Para máis información na web: www.seg-social.es/Internet_1/TramitesyGestiones/Prestacionesfamilia44999/index.htm

As excedencias por coidado de familiares

Está regulada no artigo 46.3 do Estatuto dos Traballadores, pódese acoller a ela cando vostede teña que ausentarse do traballo para axudar a un parente debido á gravidade dos seus problemas de saúde.



SABÍA QUE

Vostede pode tomar a decisión de suspender o seu traballo por conta allea, sempre que teña polo menos un ano de antigüidade na empresa:

- para coidar a fillas/os menores de tres anos, (biolóxicos, adoptados ou acollidos). A duración máxima do permiso será de tres anos,
- para coidar dun parente dependente ata segundo grao de consanguinidade ou afinidade, que por razóns de idade, accidente, enfermidade ou minusvalía non poida valerse por si mesmo e non desempeñe actividade retribuída. A duración máxima do permiso será de dous anos.

Nos convenios colectivos pódense contemplar períodos maiores.

Mentres goza da excedencia por coidado de familiares seguirá acumulando antigüidade e terá dereito á asistencia aos cursos de formación continua a cuxa participación deberá ser convocado/a por parte da empresa.

Durante os dous primeiros anos ten dereito á reserva do seu posto de traballo. A partir do terceiro ano a reserva é dun posto de traballo do mesmo grupo profesional ou categoría equivalente.

INFORMACIÓN



[www.seg-social.es/
Internet_1/
TramitesyGestiones/
Prestacionesfamilia44999/
Prestacionnoeconomi
44874/index.htm](http://www.seg-social.es/Internet_1/TramitesyGestiones/Prestacionesfamilia44999/Prestacionnoeconomi44874/index.htm)

Que é a prestación non económica por coidado de fillo, de menor acollido ou de outros familiares?

É unha prestación familiar contributiva que consiste en considerar efectivamente cotizados:

- Os **dous primeiros anos** do período de excedencia que os traballadores gozen para o coidado de cada fillo ou menor acollido. No caso de **familias numerosas** (os nenos cunha minusvalía igual o superior o 33% computan dobre), o período de cotización efectiva amplíase a:
 - 30 meses, se é de categoría xeral (- de 5 fillos).
 - 36 meses, se é de categoría especial.(5 fillos ou +)
- O **primeiro ano de excedencia** que os traballadores gozen para o coidado doutros familiares.



MÁIS INFORMACIÓN FOLLA 2

OS SEUS DEREITOS

PRESTACIÓNS POR FILLO A CARGO DISCAPACITADO

Condições que deben darse para ter dereito a asignación económica por fillo ou menor acollido os proxenitores, adoptantes, ou acolledores sempre que:

Persoas beneficiarias:

- Menor de 18 anos cunha minusvalía igual ou superior ao 33%.
- Maior de 18 anos cun grao de minusvalía igual ou superior ao 65% a cargo da persoa beneficiaria.
- Orfos/as de pai e nai e os abandonados/as polos pais/nais, estean ou non en réxime de acollemento familiar.

Requisitos:

- Residir legalmente en territorio nacional.
- Non ter dereito nin o pai nin a nai a prestacións desta natureza en calquera réxime público de protección social.
- Ter recoñecida unha minusvalía no grao establecido.
- Para poder acceder á atención de terceira persoa é preciso ter recoñecidos, ademais do grao de minusvalía do 75%, os 15 puntos mínimos esixidos no baremo específico.

Compatibilidades

- É compatible cos ingresos que poida percibir o menor por traballo lucrativo por conta allea ou propia, sempre que non supere o 100% do Salario Mínimo Interprofesional (para o ano 2010 673,92 €/mes en termos brutos).
- É compatible coa pensión de orfandade.

Incompatibilidades

- No suposto de que concorran as circunstancias necesarias para ter a condición de persoas beneficiarias da asignación económica, por parte da nai ou do pai; o dereito a percibila só poderá ser recoñecida a favor dun deles.
- Coa condición, por parte do menor con discapacidade, de pensionista de invalidez ou xubilación na súa modalidade non contributiva.
- Coas pensións asistenciais (FAS).
- Co subsidio de ingresos mínimos e axuda de terceira persoa (LISMI).

APOIO NA SÚA VIDA COTIÁ

■ A súa situación	63
■ O seu diario	69
■ O seu ambiente	88

Para facer a axenda do coidador, vostede pode:

- Responder as preguntas suxeridas e comentar os aspectos da súa vida cotiá co seu parente;
- Empregar o programa semanal (organizar as citas, planear as actividades co seu parente);
- Poñer nunha lista as intervencións de coidadores profesionais e a distribución das tarefas entre vós.

Definitivamente, non esqueza que a súa familia e amigos poden apoialo.

De xeito semellante, o coidado en centros existe e é asequible para vostede.



A súa situación

Vostede é o coidador principal da persoa? si non

Viven como unha parella? si non

Ten outras persoas ao seu cargo? si non

Nenos? si non

Se a resposta é si, cantos? e de que idades?

.....
Outros parentes? si non

Vostede cambiou o seu día a día? si non

Se a resposta é si, en que cambiou? Mudar de casa Adaptar a súa casa Outros

Considera que obtén axuda? si non

Se a resposta é si, de quen?

.....
Adoitaba traballar? si non

En qué traballaba? Canto tempo estivo nese traballo?

A situación do seu parente

Cantos anos ten?

Cal é a súa relación con vostede?

.....
Canto tempo leva coidándoo? semanas meses anos

Como?

A tempo completo si non

..... horas por día por semana por mes

Vive con vostede? si non

Se a resposta é non, vive so? si non

DEZ CONSELLOS PARA MELLORAR A SÚA VIDA COTIÁ

1. Pense no seu compromiso

A decisión de coidar un parente non debe ser tomada á lixeira, é importante preguntarse a un mesmo sobre as razóns que hai detrás desta decisión.

As seguintes preguntas suxeridas poden servirle de guía para resolver calquera dilema:

- Como vai afectar este compromiso á súa vida cotiá e á súa vida familiar?
- Que puntos precisa falar coa súa familia e coa persoa que vostede vai coidar?
- Que vai facer vostede mesmo?
- Pode contar con alguén para relevalo cando estea ausente ou de vacacións?
- Esta responsabilidade pode ser conciliada coa súa axenda?
- Quen son as persoas nas que vostede confía e das que pode depender?

É importante analizar de xeito obxectivo as súas capacidades físicas, mentais, emotivas e financeiras a curto e longo prazo. Isto permitiralle organizarse adaptarse, se é preciso, á situación entre vostede e os profesionais involucrados do mellor xeito.

Non dubide en falar coa xente do seu arredor para que o axuden a tomar a súa decisión.

2. Códese a vostede mesmo

Preste atención a si mesmo. Sinais como o insomnio, a dor de articulacións ou lombo, a irritabilidade ou incluso a cólera e a agresión, poderían ser motivos de alarma. Ese é o momento de descansar e ser aliviado por outros, polo menos temporalmente.

3. Colla un pouco de tempo libre

Coidar unha persoa de idade discapacitada ou dependente é unha actividade que require moita enerxía. Tal actividade pode ser **esgotadora ás veces, física e mentalmente**. Por este motivo non debe dubidar en pedir axuda.

Familia, amigos, veciños, centros, ou incluso o coidado residencial temporal, todas son solucións posibles co propósito de que vostede poida descansar. Sobre todo, non se sinta culpable porque, grazas a estas pausas, vostede estará moito máis alerta e relaxado, o cal é moi importante para o parente a quen vostede coida e a súa relación con el (ou ela).

4. Saiba como controlar o seu nivel de tensión

Ninguén pode levar a cabo varias tarefas ao mesmo tempo perfectamente se non dispón de tempo suficiente. No seu papel como coidador, vostede podería ter a impresión de ter que, ao mesmo tempo: coidar o seu parente, alimentalo e lavallo, facer as tarefas domésticas e compras, levar as relacións coas autoridades, divertirlo, etcétera.

Co propósito de que vostede non ceda ante o desalento ou o sentimento atafegante de non poder, **prepare unha lista** do que vostede ten que lograr durante o día. Poña nunha lista as súas actividades programadas en orde de urxencia ou importancia: aquelas que vostede puxo no último posto poden deixarse para o día seguinte.

5. Comparta os seus apuros

É esencial que fale dos apuros cando os atope.

Se non pode falar coa súa familia e amigos, pode tomar parte nos **intercambios, debates ou grupos de debate con outros coidadores**.

Deste xeito, pode compartir as súas experiencias e ver que os demais reaccionan do mesmo xeito ca vostede en situacións semellantes. A miúdo, atopará unha solución práctica para un problema, cando os outros xa o experimentaron e superaron.

6. Desenvolva unha rede de axuda mutua.

Ser capaz de **contar con axuda externa é valioso**. Esta é a razón pola que debe fomentar unha rede de profesionais, veciños, amigos etcétera en quen apoiarse en momentos nos que precise tempo libre. Esta relación de confianza con outras persoas involucradas co seu parente é esencial na súa vida cotiá. Co propósito de que vostede poida fundar unha boa rede, sexa obxectivo sobre as posibilidades dos programas de axuda dispoñibles e o que realmente poden facer por vostede.

De forma semellante, faga o esforzo de **explicar** con total claridade á persoa ou departamento co que está contactando, as **súas necesidades** e as necesidades da persoa dependente. Definitivamente, se un veciño ou amigo se ofrecen a axudalo espontaneamente, en principio, non rexeite a súa axuda.

7. Fale co seu parente

Co propósito de que cada un de vostedes poida atopar o seu lugar na relación cuidador/dependente, o diálogo é esencial. Cando, nesta relación, un a un permanente, as tensións e os malentendidos poden xurdir por ambas as partes. Por tanto, teñen que facer un esforzo e escoitarse e comprenderse o un ao outro. **Non dubide en falarlle, dicirlle que o comprende**, o que sente, o que lle preocupa etcétera. Unha explicación clara é sempre preferible a non dicir nada.

Incluso se vostede ten a impresión de que el non pode comprendelo, o seu tono de voz pode expresar as súas emocións tanto como as súas intencións.

8. Siga escoitando

Explicando, escoitando e pedindo a opinión da persoa, está respectando a súa independencia animándoa a que faga o que poida. Cando a comunicación é difícil e non está seguro de se se comprendeu o que el dixo, repita o que oíu nas súas propias palabras, pregunte ao seu parente se iso era o que el ou ela quixo dicir.

9. Axúdeo para manter a súa independencia

O seu papel como coidador consiste en particular en **axudar ao seu parente a que manteña a súa independencia** o máximo posible. Polo tanto, ten que animalo a facer todos os movementos e a facer todas as actividades das que el/ela son capaces, incluso se é con dificultade ou se tarda máis tempo do que vostede tardaría en facelas.

Ademáis, a persoa **coidada debe decidir por si mesma** o máximo posible, sobre o tipo de axuda que el/ela quere ou non quere recibir. Con todo, nesa decisión, é importante ter en conta o que vostede é capaz ou incapaz de facer tamén.

Debe **asegurarse de non tratar a persoa dependente como un neno** cando poida sentirse humillada ou lastimada por isto. Con todo, debe ser consciente das súas capacidades e isto algunhas veces causará pena xa que aparece unha imaxe de cómo era a persoa á que se quere.

10. Adáptese á enfermidade ou á incapacidade.

Con certas enfermidades (Alzheimer por exemplo) e incapacidades, é importante estar moi **familiarizado cos síntomas físicos e mentais** co propósito de que poida adaptarse día a día ás capacidades da persoa a quen coida. Non dubide en preguntarlle ao médico calquera cousa que pense que pode ser útil.

O SEU DIARIO

Este diario pertence a:

Foi iniciado en:

Observacións:

As súas experiencias como cuidador son persoais.

Pertencen a un contexto específico, ao do coidado e axuda que vostede decidiu dar a un parente nunha situación de dependencia.

Este documento é estritamente confidencial.

Pertécelle a vostede. Vostede determina como quere usalo.

Non dea o seu diario completo a unha terceira persoa: podería conter información de natureza confidencial respecto da persoa dependente ou a vostede mesmo.

Garde o seu diario e calquera proba de cursos, períodos de experiencia laboral e días de formación aos que vostede asistiu. Será útil nas súas **relacións con profesionais** e se vostede quere volver tomar parte nun traballo de servizos persoais.

Para que o empregará vostede?

Para enumerar as súas experiencias como coidador co fin de:

- **Constituír unha “Memoria persoal”** do coidado que vostede está dando;
- **Describir e analizar as súas actividades** diariamente coa persoa coidada;
- **Reunir e gardar información e probas das súas experiencias:** as actividades, as relacións con profesionais, a formación...

As observacións que vostede poña no seu diario poderían ser unha oportunidade para:

- **Dar un paso cara atrás** en calquera dificultade.
- **Axudalo nas súas relacións e discusións con profesionais:** analizar os cambios na condición do seu parente, anotar os cambios observados, describir calquera reacción especial et-cétera.
- **Sacarlle o máximo partido ás súas experiencias e habilidades:** esta información podería serlle útil se desexa emprender a reciclaxe persoal ou profesional (como voluntario, volver estar capacitado para un traballo de servizos persoais, pensar en conseguir un requisito profesional etc.).

Como usalo

Axudaralle o poñer nunha lista as súas experiencias e actividades, organizar o seu programa ou examinar a súa situación. Pode empregar ou adaptar os modelos facilitados:

- Táboa de actividades
- Programa semanal para citas de coidado e actividades planeadas co seu parente
- Profesionais involucrados coa persoa a quen coida
- Táboa de distribución de tarefas
- Rexistro de formación
- Rexistro de asistencia a sesións de información

Estes modelos son precedidos por exemplos principalmente para axudarlle na súa propia axenda.

De ningún xeito pode ser considerado unha lista exhaustiva, ou unha lista do que vostede debería facer, tal vez soamente realizará algunhas destas actividades.

EXEMPLO: ORGANIZAR AS SÚAS ACTIVIDADES

1. Dá coidado persoal (lavado, comidas etcétera).

- Como se organiza?
- A que horas do día dá esta axuda? Con que frecuencia?
- Que ocorre?
- Vostede ten que facer preparativos especiais (dieta especial, equipo necesario como un guindastre, por exemplo etcétera)?

2. Prové o apoio moral e emocional á persoa a quen vostede coida.

- Ten intercambios ou discusións? É doada a comunicación?
- Teñen actividades recreativas en común (lectura, televisión, excursións etcétera)?
- Organiza as reunións con outras persoas (familia, amigos etc.)?
- Subministra comodidade á persoa (en que contexto, en que circunstancias etcétera)?

3. Facilita o acceso para a atención médica e organiza as citas con profesionais sanitarios.

- Concerta as citas?
- Está presente cando a enfermeira (ou outro profesional) vén á casa?
- Acompaña a persoa ao médico etcétera?

4. Acompaña a persoa na súa vida social (actividades de ocio, traballo).

- Vai con el/ela as reunións con familia e amigos?
- Van ao cine, andadas, excursións xuntos?
- Se a persoa traballa, Vai con el (ou ela) ao lugar de traballo etc.?

5. Está coa persoa e garda vixilancia (da noite á mañá, prevén caídas etcétera).

- Ten que estar aí constantemente?
- Como se organiza pola noite se é preciso?
- Fixo adaptacións específicas na casa (alfombras anti- deslizantes, pasamáns para a rampa do baño, rampas de acceso etcétera)?

6. Crea as condicións de confianza mutua para que a persoa se comunique.

- Fala con ela?
- Cales son as súas materias favoritas?

7. Puxo as condicións no seu sitio co propósito de que el/ela poida moverse dentro e fóra da casa (adaptacións especiais, acompañamento etc.).

- Que adaptacións fixo no fogar (instalar unha rampa de acceso, ensanchar portas etcétera)?
- No automóbil? etc.

8. Dirixe os procedimentos de presuposto e administrativos.

- Redacta o borrador das cartas?
- Contacta con organizacións de asistencia social?
- Dirixe vostede o presuposto? etc.

9. Leva as tarefas e os quefaceres domésticos.

- Fai as compras?
- Os quefaceres domésticos?
- Prepara comidas etcétera?

10. Outros...

- Apoio na súa vida cotiá

Estas preguntas son postas nunha lista na seguinte táboa. No contexto das súas actividades cotiás, vostede está invitado a:

- Respondelas, se o desexa;
- Dar exemplos do que fai coa persoa que coida;
- Facer calquera comentario.

Adapte ou fotocopie este modelo. As notas persoais que escriba permitirán que cree un rexistro das súas actividades e observacións.

Tamén escriba o que a vostede lle gustaría facer, o que bota de menos e o que o atafeqa etcétera.

Cando volva ler as súas notas co paso do tempo, revisará a súa actividade como coidador.

As miñas actividades

Data/...../.....

Actividades	Observacións
<p>1. Dou coidado persoal (lavado, comidas etc.) Dea exemplos:</p>	
<p>2. Dou o apoio moral e emocional Dea exemplos:</p>	
<p>3. Facilito o acceso para a atención médica e organizo as citas con profesionais sanitarios Dea exemplos:</p>	
<p>4. Acompaño a persoa na súa vida social (actividades de ocio, traballo) Dea exemplos:</p>	

As miñas actividades

Data/...../.....

Actividades	Observacións
<p>5. Estou coa persoa e vixíoa (de noite a día, prevendo caídas etc.) Dea exemplos:</p>	
<p>6. Creo as condicións de confianza mutua co propósito de que a persoa se comunique Dea exemplos:</p>	
<p>7. Puxen as condicións co propósito de que poida moverse dentro e fóra da casa (adaptacións especiais, acompañalos etc.) Dea exemplos:</p>	
<p>8. Dirixo os procedementos de presuposto e administrativos Dea exemplos:</p>	

Actividades	Observacións
9. Levo as tarefas domésticas Dea exemplos:	
10. Ou Dea exemplos:	

Actividades	Observacións

ORGANIZAR A SÚA SEMANA

Co propósito de que teña unha mellor idea do número e a frecuencia das súas actividades:

- **Dous exemplos de programas semanais** son facilitados, para as súas citas de coidado e as actividades que vostede planea co seu parente.
- **Adapte ou fotocopie os dous modelos** que seguen

Emprégueos para anotar as citas cos profesionais sanitarios e as actividades que vostede planeou co seu parente.

Poña se vostede o acompaña. Deste xeito, terá unha mellor idea de como organizarse vostede e o seu traballo e reconecerá a necesidade de buscar axuda.

Programa semanal

Semana de 5 a 11 de abril de 2010

		Doutor	Enfermeira	Dentista	Podólogo
Luns	Mañá				
	Tarde	<i>14.00 consulta médica comigo</i>			
Martes	Mañá		<i>9.00 visita na casa</i>		
	Tarde				
Mércores	Mañá				
	Tarde				
Xoves	Mañá		<i>9.00 visita na casa</i>		
	Tarde				
Venres	Mañá				
	Tarde				
Sábado	Mañá				
	Tarde				

Programa semanal

Semana de a de de

Luns	Mañá				
	Tarde				
Martes	Mañá				
	Tarde				
Mércores	Mañá				
	Tarde				
Xoves	Mañá				
	Tarde				
Venres	Mañá				
	Tarde				
Sábado	Mañá				
	Tarde				

Programa semanal

Semana de a de de

		Excursións	Ocio	Escola	Taller de memoria
Luns	Mañá				<i>Cita 9.00 - 11.00 Café Azul</i>
	Tarde				
Martes	Mañá				
	Tarde				
Mércores	Mañá				
	Tarde		<i>Sesión de cine ás 14.00</i>		
Xoves	Mañá				
	Tarde				
Venres	Mañá				
	Tarde				
Sábado	Mañá				
	Tarde				

Programa semanal

Semana de a de de

Luns	Mañá				
	Tarde				
Martes	Mañá				
	Tarde				
Mércores	Mañá				
	Tarde				
Xoves	Mañá				
	Tarde				
Venres	Mañá				
	Tarde				
Sábado	Mañá				
	Tarde				

O SEU AMBIENTE

As persoas que o escoitan

A presenza de profesionais na casa non é sempre suficiente para aliviar a mente do coidado. Aquí hai **algunhas ideas** que permitirán que vostede **consiga un anaco de descanso, confíe noutros, e se relaxe.**

As personas ao seu arredor

Na maioría dos casos, a familia é o punto de anclaxe para dar o apoio e brindar axuda e comodidade. Ás veces, a solidariedade de familia non é posible. Un coidador pode sentirse illado, sen a posibilidade de compartir os problemas diarios. Cando a solidariedade de familia falta, existen varias asociacións para desfacer o illamento e obter axuda e comodidade.

Asociacións

Vostede poderá atopar forza e apoio neles. Vostede atopará persoas na mesma situación ca vostede ou que experimentaron tal situación. Os voluntarios e membros escoitarán os seus problemas e preguntas. Ao lado deles, poderá compartir as súas e obter consellos, direccións útiles e trucos para facer a súa vida cotiá máis sinxela.

SABÍA QUE

Ao final da súa guía, atopará unha lista de asociacións coas que pode contactar. A maioría delas teñen seccións locais.

Vexa Contactos útiles.

Grupos de discusión

Poden ser organizados por asociacións ou autoridades locais e son levados por un psicólogo a miúdo; poden darlle unha oportunidade de compartir os seus sentimentos, problemas e experiencias con outros.

SABÍA QUE

Os concellos, os centros de servizos sociais municipais, a Consellería de Traballo e Benestar o Servizo Galego de Atención á Dependencia, o Consorcio Galego de Igualdade e Benestar poderán darlle información sobre grupos de debate organizados no seu municipio ou provincia.

Especialistas escoitando

Psicólogos, psicoterapeutas, psiquiatras etcétera poden axudalo a pasar por este período da súa vida onde a relación coa persoa a quen vostede coida está transformada. Xa sexa un neno discapacitado ou un pai maior dependente, vostede foi levado a experimentar algúns momentos difíciles, incluso moi conmovedores ao lado deles, que o forzaron a reconsiderar o seu papel como pai ou fillo. Un especialista neutral e amable sabe como escoitar sen formular un criterio sobre os seus sentimentos.

Profesionais ao seu carón

Xa sexa para as tarefas domésticas ou o coidado persoal, vostede e o seu parente poden **recibir a axuda** de profesionais nas súas vidas cotiás.

Distribución dos papeis.

Asistente persoal.

O que fai

Realizan ou colaboran nas tarefas da vida cotiá dunha persoa en situación de dependencia de cara a fomentar a súa vida independente, promovendo e potenciando a súa autonomía persoal. Facilitando o acceso a educación e o traballo, así como unha vida máis autónoma no exercicio das actividades básicas da vida diaria.

O que non fai

Non fan quefaceres domésticos ou outras actividades domésticas.

Auxiliar de axuda no fogar

O que fai

Fan quefaceres domésticos, de carácter persoal, psicosocial e educativo.

O que non fai

Non poden dar inxeccións nen colocar sondaxes etc.

Auxiliar de enfermería

O que fai

O seu papel é asegurar a hixiene e o coidado da persoa (lavado, cambio de roupa etcétera).

O que non fai

Non fan quefaceres domésticos ou outras tarefas domésticas.

Enfermeira

O que fai

Actúa en base a instrucións médicas e proporcionan o coidado de enfermería (inxecións, sacar sangue, inserir catéter, evitar e coidar as úlceras de decúbito etc.). Tamén poden coordinar as actividades doutros profesionais sanitarios (auxiliares de enfermería, fisioterapeuta, logopeda etcétera).

O que non fan

O seu papel é prover o coidado persoal pero non, por exemplo, divertilos, ir dar un paseo ou facer as compras.

Médico de cabeceira

O seu papel

Sexa cal sexa a incapacidade ou grao de dependencia da persoa a quen vostede coida, o médico de cabeceira é un dos contactos máis importantes.

Vostede pode fundar unha relación xenuína de confianza con el. Non dubide en dicirlle o estado e o progreso como tamén calquera pregunta ou problemas cotiás que lle xurdan.

A súa participación

Verá a persoa a quen vostede coida ocasionalmente ou con regularidade, dependendo do seu estado de saúde, na casa, na consulta ou no hospital. Pode asesoralo no seu papel como coidador.

Fisioterapeuta

O seu papel

Leva a cabo a actuación de acordo á instrución médica e implementa a rehabilitación da persoa maior discapacitada ou dependente co propósito de que poidan manter a mobilidade o máximo posible.

A súa participación

Isto incluírá as citas programadas na casa, na súa clínica ou no hospital dependendo de se a persoa a quen vostede coida pode moverse ou non e de acordo cun programa que debe ser aceptado con anterioridade.

Terapeuta ocupacional

O seu papel

Revisará as solucións apropiadas e prácticas para que a persoa a quen vostede coida que ten problemas motores e/ou cognitivos poida manterse, recuperarse ou adquirir tanta independencia como sexa posible. Por exemplo, podería incluír as sesións de xogos para un neno ou os exercicios específicos para unha persoa maior. Tamén pode aconsellalo sobre facer adaptacións especiais á casa para facilitar a mobilidade da persoa que vostede coida.

A súa participación

Virá á casa da persoa para valora a súa capacidade física e mental, así como o seu ambiente.

Logopeda

O seu papel

Leva a cabo as actuacións de acordo á instrución médica e aos trastornos de comunicación verbais e escritos.

A súa participación

As sesións poden ter lugar na súa clínica, no hospital ou na casa.

Outros profesionais tamén poderían estar involucrados ao seu lado como, por exemplo, psicólogos, terapeutas psicomotores, traballadores sociais etc.

DISTRIBUCIÓN DAS TAREFAS

Os cuidadores subestiman o seu traballo ás veces. Vostede consegue suficiente axuda?

Para responder a pregunta o máis obxectivamente posible, primeiro:

- Poña nunha lista no cuestionario os distintos xeitos en que os profesionais se involucran coa persoa a quen vostede cuida.
- Táboa de distribución de tarefas.

Se quere obter respostas prácticas e ver a súa actividade, adapte e/ou fotocopie os modelos facilitados.

Data/...../.....

Que profesionais están involucrados coa persoa a quen vostede coida?

Asistente persoal

si non

Cantas horas ao día

Cantas horas á semana

Comentarios:

.....

Auxiliar de axuda no fogar

si non

Cantas horas ao día

Cantas horas á semana

Comentarios:

.....

Auxiliares de enfermería

si non

Cantas horas ao día

Cantas horas á semana

Comentarios:

.....

Enfermeira

si non

Cantas horas ao día

Cantas horas á semana

Comentarios:

.....

Doutor

si non

Cantas horas ao día

Cantas horas á semana

Comentarios:

.....

Fisioterapeuta

si non

Cantas horas ao día

Cantas horas á semana

Comentarios:

.....

Terapeuta ocupacional

si non

Cantas horas ao día

Cantas horas á semana

Comentarios:

.....

(Especifique)

si non

Cantas horas ao día

Cantas horas á semana

Comentarios:

.....

Data/...../.....

Que profesionais están involucrados coa persoa a quen vostede coida?

..... si non

Cantas horas ao día

Cantas horas á semana

Comentarios:

.....

..... si non

Cantas horas ao día

Cantas horas á semana

Comentarios:

.....

..... si non

Cantas horas ao día

Cantas horas á semana

Comentarios:

.....

..... si non

Cantas horas ao día

Cantas horas á semana

Comentarios:

.....

..... si non

Cantas horas ao día

Cantas horas á semana

Comentarios:

.....

..... si non

Cantas horas ao día

Cantas horas á semana

Comentarios:

.....

..... si non

Cantas horas ao día

Cantas horas á semana

Comentarios:

.....

..... si non

Cantas horas ao día

Cantas horas á semana

Comentarios:

.....

Distribución das tarefas

Data de de

	Vostede	Asistente persoal	Auxiliar de axuda no fogar	Auxiliares de enfermería
Erguerse / deitarse				
Lavado				
Comidas				
Tarefas domésticas				
Compras				
Ocio				
Outros (especifique)				

Enfermeira				



DESCANSO DO COIDADOR

Ás veces vostede precisaría descansar ou ter tempo para realizar outras obrigas persoais. Que pode facer? sabe que non pode deixar o seu parente só incluso por unhas horas, nin sequera uns días. Con todo, tamén ten o dereito a ter tempo para si mesmo e para coller unhas vacacións.

Existen servizos de apoio o coidado “respiro familiar” para aliviar as familias de maneira temporal que atendan a persoas con dependencia. Estes servizos aboanse cunha porcentaxe da pensión da persoa dependente.

SABÍA QUE

Existe un Servizo de Axuda no Fogar de respiro orientado a proporcionar un apoio puntual ás familias e/ou aos coidadores. Trátase dun servizo máis flexible que os de estadias temporais en centros, está pensado para dar respostas concretas aínda que cunha menor intensidade co servizo de axuda no fogar ordinario.

Centros de estadia temporal

Son lugares destinados a coidar persoas dependentes. É unha alternativa que vostede pode empregar cando:

- Precise descansar temporalmente dos cuidados prestados e organizar períodos de descanso ou vacacións.
- Puntualmente enferme.
- Realice obras na vivenda ou se traslade de domicilio.

Na estadia temporal en réxime de aloxamento, manutención e atención integral nun centro residencial os usuarios destas prazas terán os mesmos dereitos e obrigas que os residentes fixos.

O tempo de permanencia oscilará entre 7 e 60 días, período que se determinará con anterioridade ao ingreso. Excepcionalmente, á

previa xustificación da necesidade, será posible prolongar a estadía temporal.

Condições para a estadía temporal en centros residenciais

- Ter cumpridos 65 anos ou, excepcionalmente, maiores de 60 anos que presenten un grao de autonomía limitado e que pola súa situación persoal ou social precisen das atencións que se ofertan.
- Cónxuxe ou persoa coa que conviva habitualmente en forma análoga á marital
- Os familiares por consanguinidade ata o primeiro grao ou por consanguinidade colateral ata o segundo grao, cando exista dependencia respecto do solicitante, e non se teñan obtidos recursos axeitados ás súas necesidades.
- Residencia na Comunidade Autónoma polo período mínimo que estipule a normativa autonómica.
- Non padecer enfermidades infectocontaxiosas nin calquera outra que requira atención permanente e continuada en centro hospitalario.
- Non padecer trastornos de conduta que poidan perturbar gravemente a convivencia no centro.
- Superar os criterios de acceso: persoais, socio-familiares, sanitarios, económicos, vivenda...
- Cumprir todos os requisitos específicos que poidan estipularse.

Máis información folla 3

SABÍA QUE

O Programa de Respiro comprende as axudas destinadas a financiar os gastos derivados de estadias temporais, polo tempo máximo de 2 meses, en residencias incluídas no programa. Esta modalidade poderá conter programas de formación e apoio psicolóxico para os coidadores/as habituais.

Programas de apoio social para persoas con demencia

Estancias quincenais

Consiste nunha estancia de 15 ou 29 días (14/28 noites) nunha residencia asistida para persoas maiores de 65 anos dependentes que non se atopen en fase terminal ou padezan enfermidades en estado agudo así como aos seus cuidadores habituais en concepto de acompañantes. Tamén, no caso de existencia de vacantes, poderán participar aquelas persoas que, sen ter os 65 anos, estean diagnosticadas de demencias neurodexenerativas ou vasculares.

Facilita a asistencia a actividades ou cursos de formación aos familiares e/ou cuidadores acerca de: atencións básicas, saúde, nutrición, adecuación no fogar, aspectos legais de incapacidade, prestacións e recursos sociais, cuidados de enfermería e guía de autocuidados.

Condicións

- Ter residencia efectiva na Comunidade Autónoma.
- Non padecer enfermidade infecto-contaxiosa activa ou trastornos mentais ou condutuais graves e non compensados que poidan alterar a normal convivencia

SABÍA QUE

Ademais da valoración xerontolóxica completa e a atención integral: cuartos e menús adaptados, terapias ocupacionais e animación socicultural; vostede, cuidador, pode recibir formación, e unha vez rematada a estadía manter o contacto mediante un servizo telefónico atendido por profesionais de luns a sábado, durante 2 horas diarias e un teléfono de recepción de mensaxes e canalización de 24 horas.

Estadías fins de semana

Convócanse prazas de atención en residencias e centros de día, durante as fins de semana, así como excepcionalmente en días labo-

rais e festivos, de persoas maiores dependentes que sexan atendidas habitualmente no marco familiar, así como aquelas outras que sen ter os 65 anos estean afectadas de demencias neuro-dexenerativas ou vasculares.

Esta modalidade funcionará cun horario permanente dende as 9.00 da mañá do sábado ata as 20.00 horas do serán do domingo. Poderá gozar do servizo parcialmente.

Soamente poderá concederse por usuario un máximo de xornadas ou dúas fins de semana completas por mes, agás en situacións puntuais e xustificadas.

Condicións

- Ter residencia efectiva en Galicia.
- Non padecer enfermidade infecto-contaxiosa activa, trastornos mentais ou condutas graves e non compensadas que poidan alterar a normal convivencia.
- Efectuar previamente a inscrición como usuario desta modalidade.

As persoas beneficiarias contribuirán ao financiamento dos custos derivados das súas estadias en función do réxime de estadia.

ORGANISMO DE REFERENCIA: Consellería de Traballo e Benestar

Teleasistencia domiciliaria

Ás veces vostede ten que saír para facer compras, trámites, atoparse con amigos ou familia etc., pero non quere deixar o seu parente só. O servizo de teleasistencia pode ser unha solución.

O seu parente levará unha pulseira ou medallón (alarma portátil) que cando prema enviará unha alarma ao centro de atención, alí terán información sobre el para poderlle ofrecer inmediatamente, o auxilio que precise: médico, traslado ao hospital, atención de familiares etc.

É un servizo de máxima intensidade que se presta as 24 horas durante os 365 días do ano.

SABÍA QUE

Poderán ser beneficiarias todas as persoas maiores, menores ou con discapacidade que, debido ás súas condicións de saúde ou limitacións persoais se atopen nunha situación de especial fragilidade ou vulnerabilidade. Situación que deberá acreditar mediante informe médico no modelo que acompaña á solicitude, e copia compulsada do certificado de recoñecemento de minusvalía e /ou resolución de grao e nivel de dependencia, se é o caso.

Xantar na casa.

As prestacións económicas que reciba pódennlle axudar a financiar outros recursos como “Xantar na Casa” que é un servizo de comida no domicilio que cubrirían a súas necesidades de compra e elaboración de menús. O prezo estará financiado polas achegas da Xunta, concello e do beneficiario (1,85€) máis información no teléfono 981 568 708/09 ou no correo electrónico: xantarnacasa.consorticio@igualdadebenestar.org

Cursos de formación especializados

Os cuidadores teñen un papel moi importante coas persoas maiores dependentes ou discapacitadas. Con todo, atópase a miúdo perdido cando teñen que coidar un parente que perde a súa independencia. A situación pode ser inesperada e repentina. Os cuidadores entón preguntanse o seguinte:

- Que hai que facer para axudar a persoa maior dependente ou a persoa discapacitada diariamente?
- Que debo facer se a persoa cae ou se sente enferma?
- Como podo comunicarme mellor con el?

Hai cursos de formación para axudalo a responder estas preguntas e superar os seus apuros diarios.

Poden cubrir varias áreas:

- Primeiros auxilios;
- Actividades diarias;
- Apoio psicolóxico;
- psicomobilidade;
- Coidado físico,
- Auxiliar de xeriatría.
- Etc.

As diferentes entidades que poden organizalos son:

- A Cruz Vermella.
- Asociacións, confederacións, ou autoridades locais para a formación máis específica dirixida cara aos coidadores.
- Xunta de Galicia etc.

SABÍA QUE

Para saber das iniciativas que probablemente existan localmente pode solicitar información nos servizos sociais de atención primaria máis próximos ao seu domicilio.

INFORMACIÓN

Se, como coidador, vostede está asistindo ou asistiu a cursos, garde os certificados obtidos así como calqueira documento de xornadas de información ou reunións (programas, invitacións) en que vostede asistiu ou tomou parte. Para axudalo a manter un rexistro dos cursos de formación ou sesións de información ás que vostede asistiu: Dous modelos de rexistros son facilitados a continuación. Énchaos e arquíveos coa axenda de coidador, asegurándose de que inclúe todas as probas documentais. Poderían ser útiles se vostede desexase emprender a formación profesional.

Nome e apelidos do coidador

Organización da formación

Título do curso

Contido do curso, programa

Data do curso

Duración

Comentarios

(Por exemplo, describir que aprendeu, o posto en práctica etcétera)

Nome e apelidos do coidador

Organización da formación

Título do curso

Contido do curso, programa

Data do curso

Duración

Comentarios

(Por exemplo, describir que aprendeu, o posto en práctica etcétera)



MÁIS INFORMACIÓN FOLLA 3

DESCANSO PARA COIDADORES DUNHA PERSOA MAIOR DEPENDENTE

Para solicitar axudas para estadias temporais en residencias asistidas ou en centros de día e de noite vai ser necesario que achegue: informe médico e declaración de ingresos.

Centros de día temporais

Son lugares para coidar persoas maiores. A persoa que vostede coida pode pasar un ou máis días á semana alí, e tomar parte en actividades varias (talleres de memoria, talleres de escritura, manualidades etc.).

Contacte cos servizos sociais de atención primaria máis próximos.

O coidado residencial temporal:

Atención Residencial Temporal os centros residenciais tamén poden ofrecer prazas temporais para estancias de convalecencia ou durante vacacións, fins de semana e enfermidades ou períodos de descanso dos coidadores non profesionais. Outorga o dereito a unha praza de residencia para a atención integral, continuada, de carácter persoal, social e sanitaria.

Este recurso ofrécelle a posibilidade de darlle un pouco de tempo libre. Tamén pode ser unha oportunidade de ver como o seu parente se adapta a vivir na comunidade e preparalo para entrar nun centro.

Cando vostede sinta que o ingreso é inevitable, debe falalo con tempo coa persoa que coida, co seu médico, co seu cónxuxe así como cos demais membros da familia. Este procedemento permitirá atopar a solución correcta para a nova situación e que todos a acepten.

Non se deixe influír polo prexuízo ou a crítica. Admitir que alguén ten que ser coidado nunha institución non quere dicir que vostede o estea abandonando. Soamente vostede é capaz de xulgar canto tempo pode dedicar a ser un coidador e ata que punto pode levar a cabo ese papel.

Para obter unha lista de organizacións con lugares de coidado residenciais temporais, contacte cos servizos sociais municipais máis próximos ao seu domicilio. O organismo de referencia é a Consellería de Traballo e Benestar.

Vacacións

Se vostede quere, é posible ir de vacacións co seu parente en condicións adaptadas á súa situación. Eles tamén poden ir a sós e en tal caso é coidado por acompañantes profesionais.

Que é o termalismo?

É un programa destinado a pensionistas da Seguridade Social maiores de 60 anos, e aos seus cónxuxes. Igualmente, poderán ser beneficiarios os españois residentes no exterior, sempre que perciban unha pensión pública,

As quendas de estancia nos centros termais terán unha duración de 15 días e comprenden os seguintes servizos:

- Aloxamento e mantemento en réxime de pensión completa e en cuartos dobres de uso compartido.
- Tratamentos termais que abrangan un recoñecemento médico ao ingresar no balneario, o tratamento termal que, en cada caso, prescriba o médico do balneario; o seguimento médico do tratamento e a redacción dun informe final.



Que son as vacacións para maiores do IMSERSO?

É un programa dirixido a persoas maiores de 65 anos, ou pensionistas de xubilación ou invalidez polo sistema da Seguridade Social, ou por outras causas e con 60 anos feitos.

SABÍA QUE

Tería incluído o traslado de ida e volta dende o punto de partida ata o hotel; a estancia en establecementos hostaleiros de tres e, excepcionalmente, de dúas estrelas, en réxime de pensión completa; o programa diario de actividades recreativas no establecemento hostaleiro; así como a asistencia sanitaria complementaria á prestada pola Seguridade Social.

No caso de que o número de solicitantes sexa superior ao número de prazas dispoñibles, o Imserso procederá a aplicar un baremo co fin de priorizar socialmente o acceso ao programa. Terán prioridade os que non foran en quendas anteriores, e terase en conta, ademais, a idade e a contía da pensión.

INFORMACIÓN



- Consellería de Traballo e Benestar.

- No IMSERSO

- Nos servizos sociais municipais máis próximos ao seu domicilio.

Servizos Sociais

Enderezo: Rúa Isaac Díaz Pardo, 2-4 (Galeras)

Tel.: 981 542 465

Fax: 981 542 484



MÁIS INFORMACIÓN FOLLA 4

DESCANSO DO COIDADOR DE PERSOAS DISCAPACITADAS

Asistencia de día

Hospitais de día

Os **hospitais de día** son un servizo asistencial onde pacientes con distintas patoloxías físicas ou síquicas reciben, en horario diurno, un tratamento que poden continuar no seu domicilio sen necesidade de permanecer ingresados nun centro.

Presta atención a individuos cuxas necesidades de coidados se poden satisfacer nun horario limitado de atención especializada durante o día, pero que non require internamento. Atópase a medio camiño entre o internamento e unha vida independente. Ademais, en moitas ocasións é unha alternativa ás unidades de internamento breve, polo que están indicados especialmente para pacientes que presentan patoloxías agudas.

Asociacións e institucións especializadas

Existen outros tipos de coidado temporal, tanto individual como vinculados con asociacións. Consulte para informarse que prazas hai dispoñibles.

Coidado residencial temporal

Moitas institucións médico - sociais poden acoller o seu parente discapacitado de xeito ocasional ou regular, sexa cal sexa a súa idade, suxeito á dispoñibilidade.

INFORMACIÓN



www.imsero.es

www.guiadis.es

www.igualdade

benestar.org

As institucións con prazas para o coidado temporal teñen que organizar a estancia do seu parente de acordo coa súa incapacidade e o tratamento médico. Esta forma de coidado pode permitir que vostede teña un pouco de tempo libre ou cubrir as vacacións dos coidadores profesionais. Tamén pode darlle ao seu parente a posibilidade de desenvolver a súa independencia, descubriendo novos horizontes e probando as novas actividades coas que non está familiarizado.

Para obter unha lista de organizacións con prazas de coidado residencial temporais, contacte co Servizo Galego de Atención a dependencia ou cos servizos sociais de atención primaria.

SABÍA QUE

Nunha emerxencia, o director dunha institución con prazas adecuadas para a situación do seu parente pode acollelo inmediatamente, baixo a súa responsabilidade, para non deixalo a vostede na estacada. Os detalles administrativos poden ser arranxados despois.

Vacacións

Existe o Programa de Ocio e Tempo libre

Procura a integración social de persoas con discapacidade mediante a súa participación nos campamentos de verán e campos de traballo.

SABÍA QUE

Ter unha discapacidade recoñecida igual ou superior o 33% é o requisito esixido para poder optar aos campamentos do programa. Á parte dos campamentos específicos, existen quendas de integración onde o seu parente pode compartir estadía con persoas sen ningún tipo de discapacidade.



Os prezos: dependen do tipo de quenda. Os membros dunha familia que teñan o título de familia numerosa terán un desconto do 50% sobre os prezos.

Para obter unha lista de vacacións posibles, solicite información na Consellería de traballo e benestar así como nas distintas asociacións ou confederacións de discapacitados.

Hai varias asociacións, federacións, confederacións, axencias de viaxes e organizacións que se especializan en vacacións para os discapacitados. Algúnhas das entidades con programas de Ocio e Tempo libre son:

COCEMFE

Programa de vacacións dirixido a:

- Persoas que acrediten un grao de discapacidade física ou orgánica igual ou superior ao 33%, tendo prioridade aquelas persoas con discapacidade que superen o 50%.
- Ser maior de 16 anos. Autorización do pai, nai ou titor no caso de menores.
- Poden asistir con carácter excepcional os menores das persoas beneficiarias de menos de 16 anos, sempre que se xustifique a imposibilidade de poder viaxar sen a súa compañía.
- Poderán levar acompañante aquelas persoas que utilicen cadeira de rodas, ou que requiran axuda, para desenvolver as actividades básicas da vida diaria

COGAMI

Programa de ocio e tempo libre para persoas con discapacidade física de Galicia

- Proporcionar as persoas beneficiarias unha experiencia de vida diferente, a través dun conxunto de actividades ocupacionais, nun ambiente novo, dinamizando o grupo e estimulando a súa socialización.
- Estimular capacidades e explorar potencialidades de cada unha das persoas participantes con xogos e actividades creativas que constitúen desafíos e que faciliten a expresión e a comunicación.

INFORMACIÓN 

<http://benestar.xunta.es/index.php?id=137>

www.fundaciontambien.org

www.cogami.es

www.cocemfe.es

- Exploración do medio a través de desprazamentos ás proximidades, realizando visitas a locais de interese.
- Procurar a satisfacción das necesidades cotiás de cada un coa preocupación de estimular a autonomía persoal
- Proporcionar un “respiro” para a familia e á persoa con discapacidade en relación á propia familia.
- Fomentar a solidariedade con persoas alleas ao seu contorno, facer comprender que vive con outras persoas con discapacidades diferentes e con necesidades diferentes.
- Perder a dependencia do núcleo familiar ou residencia aínda que sexa por un curto espazo de tempo.

Fundación También

Programa de deporte: como vía de integración e normalización.

- Vela adaptada
- Curso de padel adaptado
- Cursos de esquí.

EMPREGAR A SÚA EXPERIENCIA

■ Facerse voluntario	123
■ No traballo sociosanitario	125

Adquirindo información sobre:

- Participar como voluntario;
- Acreditándose no Servizo Público de Emprego Estatal
- Formarse no sector dos servizos persoais;
- Adquirir os requisitos para obter o título de Atención Sociosanitaria;
- Empregar os servizos que lle facilite o Servizo Público de Emprego de Galicia no contexto do seu currículo.

A través do seu traballo como coidador, vostede adquiriu unha **experiencia valiosa** que pode poñer en bo uso para **apoiar a unha persoa maior dependente ou persoa discapacitada**.

Hoxe, se vostede quere buscar un traballo ou conseguir un título, a súa experiencia pode, en particular:

- Ser usada para traballar como un voluntario dunha **asociación**.
- Ser usada para un traballo de coidado **no fogar ou en institucións**.
- Axudalo para que obteña o certificado de cualificación.

FACERSE VOLUNTARIO

Oportunidades con asociacións

Mentres apoia o seu parente maior dependente ou discapacitado, vostede podería atopar algunhas asociacións e apreciar a súa axuda, apoio e comodidade.

Se a cambio, vostede desexa facerse voluntario:

- Dedique un pouco de tempo aos outros;
- **Ofreza unha actividade** no campo de coidar persoas maiores dependentes ou persoas discapacitadas;

Vostede debe estar ao tanto de que as asociacións están buscando a voluntarios sempre.

Estarán encantados de darlle a benvida aínda máis por tratarse dun coidador, que adquiriu a experiencia **esencial e necesaria** en apoiar persoas maiores dependentes ou persoas discapacitadas. Non dubide, polo tanto, en poñerse en contacto con eles. Algúns deles son de ámbito estatal con delegacións por todo o país e outros soamente locais. O seu concello poderá darlle os detalles destas asociacións.



INFORMACIÓN



www.voluntariado
galego.org

SABÍA QUE

En Galicia existe a web www.voluntariadogalego.org co obxectivo de ser un punto de información e encontro onde as entidades de acción voluntaria e os voluntarios/as poden solicitar ou ofertar a súa colaboración. É un lugar que canaliza as demandas de voluntariado por parte das entidades para os seus programas e proxectos. Dependendo da súa dispoñibilidade, desexos, destrezas e coñecementos, vostede pode atopar asociacións que busquen voluntarios co seu perfil

No traballo sociosanitario.

Os técnicos en **atención sociosanitaria a persoas no fogar teñen un papel decisivo na sociedade**. Axudan no ámbito sociosanitario do fogar das persoas con especiais necesidades de saúde física, psíquica e social, aplicando as estratexias e procedementos máis axeitados para manter e mellorar a súa autonomía persoal e as súas relacións co contorno.

Debido á súa experiencia, a atención sociosanitaria a persoas no fogar é unha **maneira de cambiar o seu currículo**. Os cursos con certificados de profesionalidade para estes traballos existen en todo o país. A **duración do curso** pode ser **reducida** porque vostede adquiriu coñecementos como coidador.

Destrezas buscadas.

O número de persoas **que absorberá** este sector **espérase que aumente nos próximos anos** por dúas razóns principais:

- Un aumento no número de traballadores existentes preto da idade de xubilación;
- O incremento xeral das necesidades sociais, especialmente aquelas relacionadas coa poboación envellecida.

NO TRABAJO SOCIOSANITARIO.

Acreditándose no Servizo Público de Emprego Estatal.

Par levar a cabo o plan “Acredita-t” vostede no Servizo Público de Emprego Estatal pode recibir unha acreditación das competencias profesionais adquiridas a través da súa experiencia laboral ou de vías non formais de formación no ámbito do coidado da educación infantil e a atención a persoas dependentes.

Avaliarán as súas competencias profesionais, adquiridas a través da súa experiencia para posteriormente se é o caso acreditarlas oficialmente, favorecendo a súa posta en valor co fin de facilitar tanto a inserción e integración laboral, a libre circulación no mercado de traballo, así como a progresión persoal e profesional.

Tamén pode facilitárselle unha aprendizaxe ao longo da vida e o incremento da súa cualificación profesional, ofrecéndolle oportunidades para a obtención dunha acreditación parcial acumulable, coa finalidade de completar a formación conducente a obtención do correspondiente título de formación profesional ou certificado de profesionalidade.

No *Real Decreto 1224/2009 do 17 de xullo de recoñecemento das competencias profesionais adquiridas pola experiencia laboral* establécese o procedemento e os requisitos para a avaliación e acreditación das competencias profesionais así como os efectos desa avaliación e acreditación de competencias

A avaliación e a acreditación terán como referentes as unidades de competencia do Catálogo Nacional de Cualificaciónes Profesionais que estean incluídas en títulos de formación profesional e/ou en certificados de profesionalidade. A unidade de competencia será a unidade mínima de acreditación.

Convocatoria e inscrición no procedemento

As administracións competentes realizarán a convocatoria pública (mínimo unha anual) do procedemento de avaliación e acredita-



ción das competencias profesionais e terán en conta o prazo no que se van a convocar todas as unidades de competencia dunha determinada cualificación profesional, para que os candidatos e candidatas, poidan completar, polo menos, un certificado de profesionalidad. Facilitarán a cualificación dos adultos que non posean o título da ESO, designando os centros onde poderán solicitar a súa participación.

SABÍA QUE

Se vostede traballa e quere acceder a unha avaliación e acreditación de competencias profesionais adquiridas a través da experiencia laboral ou doutros aprendizaxes non formais, poderá utilizar uns permisos individuais de formación.

Os requisitos que debe cumprir para participar no procedemento de acreditación son:

- a) Posuír a nacionalidade española, ter obtido o certificado de rexistro de cidadanía comunitaria ou a tarxeta de familiar de cidadán ou cidadá da Unión, ou ser titular dunha autorización de residencia ou, de residencia e traballo en España en vigor.
- b) Ter 18 anos cumpridos no momento de realizar a inscrición, cando se trate de unidades de competencia correspondentes a cualificacións de nivel I e 20 anos para os niveis II e III.
- c) Ter experiencia laboral e/ou formación relacionada coas competencias profesionais que se queren acreditar:
 - Experiencia laboral.
Xustificar, polo menos 3 anos, cun mínimo de 2.000 horas traballadas en total, nos últimos 10 anos transcorridos antes de realizarse a convocatoria.



Para as unidades de competencia de nivel I, requiriranse 2 anos de experiencia laboral cun mínimo de 1.200 horas traballadas en total.

- **Formación.**

Xustificar, polo menos 300 horas, nos últimos 10 anos transcorridos antes de realizarse a convocatoria.

Para as unidades de competencia de nivel I, requiriranse polo menos 200 horas. Nos casos nos que os módulos formativos asociados á unidade de competencia que se pretende acreditar consideren unha duración inferior, deberanse acreditar as horas establecidas nos devanditos módulos.

As persoas maiores de 25 anos que reúnan os requisitos de experiencia laboral ou formativa indicados no apartado anterior, e que non poidan xustificalos documentalmente, poderán solicitar a súa inscrición provisional no procedemento e posteriormente xustificaráno mediante algunha proba admitida en dereito, da súa experiencia laboral ou aprendizaxes non formais de formación.

Títulos

A atención sociosanitaria interesalle? **Vostede quere embarcarse en formación para converterse en especialista en atención sociosanitaria a persoas no fogar e/ou especialista en atención sociosanitaria a persoas dependentes en institucións?** Se é así, vostede pode empregar o seu traballo como **coidador** para reducir a duración do curso en certas áreas de destreza requiridas.

Se vostede desexa realizar un curso gratuíto para conseguir:

- **O certificado de Atención Sociosanitaria a Persoas no Fogar.** Contacte co Servizo Público de Emprego de Galicia. A **Consellería de Traballo e Benestar** organiza cursos específicos para facerse “técnico de atención sociosanitaria a persoas no fogar”. O título concédeo a Dirección Xeral de Formación e Colocación da Consellería de Traballo e Benestar.

INFORMACIÓN

Decreto 1224/2009 do 17 de xullo de recoñecemento das competencias profesionais adquiridas pola experiencia laboral ou na www.acredita-t.gob.es



- **O certificado de Atención Sociosanitaria á persoas dependentes en Institucións.**

Contacte co Servizo Público de Emprego de Galicia. A **Consellería de Traballo e Benestar** organiza cursos específicos para facerse un “técnico de atención sociosanitaria para persoas dependentes en institucións”. O título concédeo a Dirección Xeral de Formación e Colocación da Consellería de Traballo e Benestar.

O primeiro paso é acudir á oficina de emprego que lle corresponda segundo o seu domicilio e darse de alta como demandante de emprego. Feito isto solicite **unha cita cun orientador laboral**. Nesta entrevista valorará os seus coñecementos, sexa da súa **experiencia e/ou cursos** que vostede fixese. Poderá guialo entón a un curso axeitado ás súas necesidades e desexos e informalo das probas de certificación profesional. Acreditaría deste xeito as cualificacións profesionais ou as unidades de competencia, independentemente da súa vía de adquisición, ben sexa a través da vía formativa, ou mediante a experiencia laboral ou vías non formais de formación.


Os especialistas en **Atención Sociosanitaria a persoas no Fogar** teñen **un papel decisivo na sociedade**. Axudan no ámbito sociosanitario do fogar das persoas con especiais necesidades de saúde física, síquica e social, aplicando as estratexias e procedementos máis axeitados para manter e mellorar a súa autonomía persoal e as súas relacións co entorno.

Debido á súa experiencia, a atención Sociosanitaria a persoas no Fogar é unha **maneira de cambiar o seu currículo**. Os cursos con certificados de profesionalidade para estes traballos existen en todo o país. A **duración do curso** pode ser **reducida** porque vostede adquiriu coñecementos como coidador.

Destrezas buscadas.

O número de persoas **que absorberá** este sector **espérase que aumente nos próximos anos por dúas razóns principais:**

- Un aumento no número de traballadores existentes preto da idade de xubilación;
- O incremento xeral das necesidades sociais, especialmente aquelas relacionadas coa poboación envellecida.

INFORMACIÓN 

<http://emprego.xunta.es/cmspro/contido>

<http://traballo.xunta.es/>

Coidadores que atenderon a un parente dependente, ás veces durante varios anos, **adquiriron coñecementos similares aos dun coidador profesional**. Estes coñecementos poden ser:

- Técnicos (o coidado é adaptado á persoa dependente para a vida cotiá, mobilidade, hixiene, etc.); e/ou
- Relacional (a paciencia na relación coa persoa coidada, o diálogo con profesionais sanitarios, etc.).

Os seus coñecementos son una vantaxe. Aproveite isto se vostede quere atopar un traballo de técnico en atención sociosanitaria a persoas no fogar e, en xeral, en servizos de: auxiliar de axuda no fogar, asistente de atención domiciliaria o como coidador de persoas maiores, discapacitadas, e convalecentes no fogar.

SABÍA QUE

Esta guía proporciónalle no capítulo “Apoio na súa vida cotiá” modelos para axudalo a recordar a súa experiencia, e poñer nunha lista os cursos de formación aos que vostede asistiu. Garde tódalas súas notas coidadosamente así como calquera proba documental e tamén certificados que vostede recibira. Seranlle **útiles para esta entrevista**.



Coidadores que atenderon un parente dependente, ás veces durante varios anos, **adquiriron coñecementos similares aos dun coidador profesional**. Estes coñecementos poden ser:

- Técnicos (o coidado é adaptado á persoa dependente para a vida cotiá, mobilidade, hixiene, etc.); e/ou
- Relacional (a paciencia na relación coa persoa coidada, o diálogo con profesionais sanitarios, etc.).

Os seus coñecementos son una vantaxe. Aproveite isto se vostede quere atopar un traballo de técnico en atención sociosanitaria a persoas no fogar e, en xeral, en servizos de: auxiliar de axuda no fogar, asistente de atención domiciliaria ou como coidador de persoas maiores, discapacitadas, e convalecentes no fogar.

ESPECIALISTA EN ATENCIÓN SOCIOSANITARIA NO FOGAR

O rol

O especialista en atención sociosanitaria no fogar pon as súas destrezas ao servizo das familias, **atendendo as persoas con especiais necesidades de saúde física, psíquica e sensorial** ocasionalmente ou con regularidade.

Axudaralles a:

- Seguir vivindo na casa,
- Preservar, restaurar a súa independencia,
- Promocionar a súa integración social.

Neste contexto en función do estado de saúde da persoa que coida pode entre outras:

- Realizar a hixiene e a atención sociosanitaria no domicilio
 - Administración de alimentos e de tratamentos
 - Mellorar as capacidades físicas e primeiros auxilios
 - Axudar a persoa na súa vida cotiá (aseo persoal, mobilidade)
- Proporcionar atención e apoio psicosocial no domicilio
 - Xestións cotiás
 - Comunicacións co contorno
- Prestar apoio domiciliario e alimentación



- Preparación de comidas
- Limpeza do fogar

O especialista en atención sociosanitaria no fogar traballa **na casa das persoas. Debe axudalos mentres respecta a súa privacidade.**

- Saber como adaptarse a contextos de familias diferentes;
- Ter unha relación profesional adecuada coa persoa coidada, familia e amigos;
- Planear e organizar o seu traballo;
- Tomar as medidas de prevención e seguridade necesarias para protexer a persoa coidada.

O traballo pode realizalo a xornada completa pero é máis frecuente a tempo parcial. As horas son variables e ás veces irregulares (noites, fins de semana). Polo tanto, é mellor ter os seus propios medios de transporte.

As destrezas requiridas

O diploma en atención sociosanitaria no fogar cobre as destrezas descritas nun **certificado de profesionalidade**. Para axudalo a preparar a súa entrevista e lograr a formación elixida, faga referencia ás destrezas estándar, permitirá que vostede taxe as destrezas que cree que adquiriu (pode estar exenta dalgunhas partes do curso) e aquelas que vostede terá que adquirir no curso.

A formación.

O curso está organizado en unidades de competencia as cales contemplan unhas realizacións profesionais e criterios de realización que a súa vez se desenvolven en unidades formativas.

- 408 horas de formación teórica dividida en tres unidades de competencia.
- 120 horas de prácticas non laborais.
- As horas totais son 600.

INFORMACIÓN

[http://emprego.xunta.es/
cmspro/contido](http://emprego.xunta.es/cmspro/contido)

<http://traballo.xunta.es/>

Previsións especiais para coidadores

Como coidador, pódennlle ofrecer un programa de formación persoal para facerse especialista en atención sociosanitaria no fogar. Vostede debe poñerse en contacto coa oficina correspondente do Servizo Público de Emprego de Galicia para presentar o seu currículo.

Vostede pode empregar a guía do coidador para obter o máximo da súa experiencia e dos cursos que realizou. Polo tanto, vostede pode reducir a duración do curso, noutras palabras en relación co tempo e /ou número de unidades de competencia.

Empregadores potenciais

Administracións públicas, fundamentalmente **municipais e autonómicas** encargadas da xestión e prestación de servizos domiciliarios de atención a persoas dependentes.

Entidades privadas, con ou sen ánimo de lucro, tanto se ofertan servizos directos ao usuario, como se son responsables da xestión de servizos ou programas de atención domiciliaria de titularidade pública.

Como autónomo poderá ofertar os seus servizos directamente



CONTIDOS DO DIPLOMA DE ATENCIÓN SOCIOSANITARIA A PERSOAS NO FOGAR.

Desenvolver intervencións de atención física domiciliaria dirixidas a persoas con necesidades de ASS 170 horas

- Características e necesidades de atención física
domiciliaria dirixidas a persoas con necesidades
de atención sociosanitaria 70 horas
- Administración de alimentos e tratamentos a persoas
dependentes no domicilio 50 horas
- Mellora das capacidades físicas e primeiros
auxilios das persoas dependentes 50 horas

Desenvolver intervencións de atención sicosocial domiciliaria dirixidas a persoas con necesidades de desenvolver intervencións de atención física domiciliaria dirixidas a persoas con necesides de ASS 210 horas

- Mantemento e rehabilitación psicosocial
das persoas dependentes no domicilio 80 horas
- Apoio as xestións cotiás das persoas dependentes 50 horas
- Interrelación e comunicación coa persoa
dependente e o seu contorno 80 horas

Desenvolver as actividades relacionadas coa xestión e funcionamento da unidade convivencial 100 horas

- Xestión e aprovisionamento e cociña da unidade
familiar de persoas dependentes 60 horas
- Mantemento, limpeza e organización do fogar
de persoas dependentes 30 horas

Prácticas profesionais non laborais 120 horas

INFORMACIÓN

- <http://emprego.xunta.es/>
- <http://traballo.xunta.es/>
- www.maiscompostela.org
- www.redtrabaja.es



ESPECIALISTA EN ATENCIÓN SOCIOSANITARIA A PERSONAS DEPENDENTES EN INSTITUCIONES.

O rol

O **especialista en atención sociosanitaria a persoas dependentes en institucións** desenvolve a súa actividade profesional atendendo a persoas dependentes no ámbito sociosanitario en institucións. Aplican estratexias deseñadas polo equipo interdisciplinar competente e os procedementos para manter e mellorar a súa autonomía persoal e as súas relacións co contorno.

Entre as súas funcións están:

- Apoiar os dependentes cando chegan á institución.
- Prestar o seu apoio na organización de actividades para as persoas dependentes.
- Intervir nas atencións hixiénico-alimentarias e sociosanitarias.
- Prestar animación social.
- Axudar no mantemento e mellora das actividades diarias: entrenamento e mantemento das funcións cognitivas...
- Mellorar o proceso de comunicación cos usuarios do centro.

O técnico en atención sociosanitaria a persoas dependentes en institucións traballa dentro dun equipo interdisciplinar, seguindo as directrices deseñadas por este.

As destreza requiridas

O diploma de técnico en atención sociosanitaria a persoas dependentes en institucións cobre as destrezas descritas nun **certificado de profesionalidade**. Para axudalo a preparar a súa entrevista e lograr a formación elixida, faga referencia ás destrezas estándar, permitirá que vostede taxe as destrezas que cree que adquiriu (pode estar exenta dalgunhas partes do curso) e aquelas que vostede terá que adquirir no curso.

A formación.

O curso está organizado en unidades de competencia, as cales contemplan unhas realizacións profesionais e criterios de realización que a súa vez se desenvolven en unidades formativas.

- 370 horas de formación teórica dividida en tres unidades de competencia.
- 80 horas de prácticas non laborais.
- As horas totais son 450.

Previsións especiais para coidadores

Como coidador, pódennlle ofrecer un programa de formación persoal para facerse especialista en atención sociosanitaria para dependentes en institucións. Vostede debe poñerse en contacto coa oficina correspondente do Servizo Público de Emprego de Galicia para presentar o seu currículo.

Vostede pode empregar a guía do coidador para obter o máximo da súa experiencia e dos cursos que realizou. Polo tanto, vostede pode reducir a duración do curso, noutras palabras en relación co tempo e /ou número de unidades de competencia.

Empregadores potenciais

Todos os centros ou equipamentos que acollen persoas dependentes tanto do ámbito público como do privado que presten atención sociosanitaria: centros residenciais, centros de día.

SABÍA QUE

Poden axustarlle a duración do curso e/ou o número de unidades de competencia que vostede ten que realizar de acordo co seu nivel de experiencia e os cursos que vostede realizase.


INFORMACIÓN

www.maiscompostela.org
<http://emprego.xunta.es/>
<http://traballo.xunta.es/>
www.redtrabaja.es
**CONTIDOS DO DIPLOMA DE ATENCIÓN SOCIO-SANITARIA
A PERSOAS DEPENDENTES EN INSTITUCIÓNS.**

Desenvolver intervencións de atención física domiciliaria
dirixidas a persoas con necesidades de ASS 170 horas

Características e necesidades de atención física
domiciliaria dirixidas a persoas con necesidades
de atención socio-sanitar

Preparar e apoiar as intervencións de atención ás
persoas e ao seu ámbito no ámbito institucional
indicadas polo equipo interdisciplinar 100 horas

Apoio na recepción e acollida en institucións
de persoas dependentes 30 horas

Apoio na organización de actividades para
persoas dependentes en institucións 70 horas

Desenvolver intervencións de atención física dirixidas
a persoas dependentes no ámbito institucional 70 horas

Desenvolver intervencións de atención
socio-sanitario dirixidas a persoas
dependentes no ámbito institucional 70 horas

Desenvolver intervencións de atención
psicosocial dirixidas a persoas dependentes
no ámbito institucional 130 horas

Animación social para persoas
dependentes en institucións 30 horas

Mantemento e mellora das actividades diarias
de persoas dependentes en institucións 50 horas

Técnicas de comunicación con persoas
dependentes en institucións 50 horas

Prácticas non laborais 80 horas



Desde o Ministerio de Educación estase a traballar no borrador que regulará o título de **Técnico en Atención a Persoas en Situación de Dependencia**, pertencente á familia profesional de Servizos Socio-culturais e á Comunidade. Contará con 2000 horas de formación.

Este futuro título de grao medio substituirá o título de Técnico en Atención Sociosanitaria. Incluirá as competencias xa recollidas nas figuras de atención sociosanitaria a persoas no domicilio e a atención sociosanitaria a persoas dependentes en institucións sociais, sendo a novidade a incorporación dunha cuarta competencia en materia de teleasistencia.

O rol

O **Técnico en Atención a Persoas en Situación de Dependencia** poñerá as súas destrezas ao servizo das persoas en situación de dependencia, tanto no ámbito domiciliario como no institucional, co fin de manter e mellorar a súa calidade de vida realizando actividades asistenciais, psicosociais e de apoio á xestión doméstica, aplicando medidas e normas de prevención e seguridade e derivándoas a outros servizos cando sexa necesario.

Neste contexto realizará:

- Apoio asistencial (atención física e socio-sanitaria).
- Apoio psicosocial e acompañamento.
- Apoio á xestión doméstica.
- Teleasistencia

Esta figura debe:

- Organizar a atención das persoas en situación de dependencia;
- Contar con destrezas sociais
- Coñecer, identificar e atender as necesidades de persoas en situación de dependencia;
- Apoiar a comunicación ;
- Realizar apoio domiciliario
- Realizar atención sanitaria e hixiénica
- Realizar teleasistencia



As destrezas requeridas

O diploma de **Técnico en Atención a Persoas en Situación de Dependencia** cobre as destrezas descritas polo futuro **certificado de profesionalidade**. Para axudalo a tomar a decisión de escoller estes estudos e realízalos da maneira máis eficiente faga referencia ás destrezas estándar. Isto permitirá que vostede taxe as destrezas que cre que adquiriu (pode estar exenta dalgúns partes do curso) e aquelas que vostede terá que adquirir no curso.

CUALIFICACIÓNS PROFESIONAIS INCLUIDAS NO TÍTULO

Cualificación Completa	Denominación UC
Atención sociosanitaria a persoas no domicilio SSC089_2. (R.D. 295/2004, 20 febreiro)	UC0249_2: Desenvolver intervencións de atención física domiciliaria dirixidas a persoas con necesidades de atención socio-sanitaria. UC0250_2: Desenvolver intervencións de atención psicosocial domiciliaria dirixidas a persoas con necesidades de atención socio-sanitaria. UC0251_2: Desenvolver as actividades relacionadas coa xestión e funcionamento da unidade convivencial.
Atención sociosanitaria a persoas dependentes en institucións sociais. SSC320_2. (R.D. 1368/2007, 19 de outubro)	UC1016_2: Preparar e apoiar as intervencións de atención ás persoas e ao seu contorno no ámbito institucional indicadas polo equipo interdisciplinar. UC1017_2: Desenvolver intervencións de atención física dirixidas a persoas dependentes no ámbito institucional. UC1018_2: Desenvolver intervencións de atención socio-sanitaria dirixidas a persoas dependentes no ámbito institucional. UC1019_2: Desenvolver intervencións de atención psicosocial dirixidas a persoas dependentes no ámbito institucional.
Xestión de chamadas de teleasistencia. CSS_810_2 (borrador)	UW_8035_2: Atender e xestionar as chamadas entrantes do servizo de teleasistencia. UW_8036_2: Emitir e xestionar as chamadas saíntes do servizo de teleasistencia. UW_8037_2: Manexar as ferramentas, técnicas e habilidades para prestar o servizo de teleasistencia.

As **ocupacións e postos de traballo** máis relevantes son os seguintes:

- Coidador ou coidadora de persoas en situación de dependencia en diferentes institucións e / ou domicilios.
- Coidador ou coidadora en centros de atención psiquiátrica xerocultor ou xerocultora.
- Governante e subgobernante de persoas en situación de dependencia en institucións.
- Auxiliar responsable de planta de residencias de maiores e persoas con minusvalía.
- Auxiliar de axuda a domicilio.
- Asistente de atención domiciliaria.
- Traballador ou traballadora familiar.
- Auxiliar de educación especial.
- Asistente persoal.
- Teleoperador/a de teleasistencia.

Empregadores potenciais

Estas poden ser **persoas individuais, asociacións ou empresas de coidado de asistencia ao fogar, residenciais e centros de día, servizos de teleasistencia e incluso autoridades públicas.**

A formación

Para realizar este curso, o requisito será o mesmo que para cursar calquera outro ciclo formativo de grado medio, para calquera titulación de grao medio: estar en posesión do título de graduado en educación secundaria obrigatoria (ESO) ou superar as probas de acceso aos estudos de ciclo medio

A formación ten lugar durante un período de 2 cursos académico, cunha duración total de 2000 horas. Incluirá:

- 1780 horas de formación teórica e práctica no centro
- 220 de formación práctica en centros de traballo

INFORMACIÓN



www.edu.xunta.es

www.educacion.es

CONTIDOS DO BORRADOR DO DIPLOMA DE TÉCNICO EN ATENCIÓN A PERSOAS EN SITUACIÓN DE DEPENDENCIA.

Módulos que se imparten e carga lectiva

Organización da atención as persoas en situación de dependencia	70 horas
Destrezas sociais	70 horas
Características e necesidades das persoas en situación de dependencia	85 horas
Atención e apoio psicosocial	130 horas
Apoio á comunicación	45 horas
Apoio domiciliario	130 horas
Atención sanitaria.	115 horas
Atención hixiénica	50 horas
Teleasistencia	65 horas
Primeiros auxilios.	35 horas
Formación e orientación laboral.	50 horas
Empresa e iniciativa emprendedora.	35 horas
Formación en centros de traballo.	220 horas



CONTACTOS ÚTILES

PARA SABER OS SEUS DEREITOS E OS DEREITOS DO SEU PARENTE

Portais de Internet

www.aidantsfamiliaux.com

Esta páxina esta dedicada a establecer un protocolo a nivel comunitario para acreditar profesionalmente os cuidadores informais de xeito que facilite a incorporación posterior no mercado laboral aproveitando esa experiencia previa.

Algunhas das previsións que contempla para logralo son: establecer un baremo común de competencias transversais e específicas, precisar a formación complementaria precisa, información para os cuidadores, etc. Tendo por obxectivo lograr un beneficio para os cuidadores no ámbito de atención a maiores e dependentes.

www.imserso.es

O Instituto de Maiores e Servizos Sociais é un portal a nivel estatal onde poderá atopar información sobre a xestión dos servizos sociais complementarios das prestacións do Sistema de Seguridade Social en materia de persoas maiores e dependentes. Nesta web aparecerá información sobre o Sistema de Atención á Dependencia, o Sistema de Innovación sobre a Discapacidade e o Centro de Referencia Estatal de Autonomía Persoal e Axudas Técnicas.

Daralle acceso a coñecementos sobre: prestacións e subvencións, recursos e innovacións e apoios técnicos.

<http://traballoebienestar.xunta.es>

A web da Consellería de Traballo e Benestar achega información no ámbito do traballo en: axudas e subvencións, formación e cualifica-

ción laboral, relacións laborais, cooperativismo e economía social así como igualdade no traballo; tamén posúe un enlace co Servizo Público de Emprego. No ámbito do benestar presenta os servizos e ou recursos para a infancia, discapacidade, mulleres, comunidade/ inclusión, dependencia e maiores.

www.santiagodecompostela.org

No portal do Concello de Santiago poderá atopar entre outra, a información dos Servizos de Igualdade e Benestar Social. Atopará os programas e recursos para os distintos colectivos entre eles maiores e/ou dependentes así como información para realizar os distintos trámites e xestións.

No teléfono de **cita previa 981 54 24 65** comunicaranlle que Punto de Atención de Servizos Sociais lle corresponde. Teña en conta que se vive nalgunha das zonas relacionadas a continuación ten un punto máis próximo á súa residencia:

UNIDADE DE TRABALLO SOCIAL	ZONAS	PUNTO DE ATENCIÓN DE SERVICIOS SOCIAIS
UTS 02.- Fontiñas	Zona 01: Roma Zona 02: Europa Zona 03: Mónaco Zona 04: Astorga	P.A.S.S. de Fontiñas. Centro Sociocultural das Fontiñas. Rúa Berlín, nº 13. Santiago de Compostela. Tel. 981 528 750
UTS 03.- Conxo	Zona 01:Conxo Zona 02:Rocha Zona 03:Santa Marta Zona 04: Choupana	P.A.S.S. de Conxo. Centro Sociocultural Aurelio Aguirre. Rúa Campo de Conxo, nº 15. Santiago de Compostela. Tel. 981 528 740.
UTS 08.- San Lázaro	Zona 01: A Muíña Zona 02: Amio Zona 03: Cesar Zona 04: Sabugueira Zona 05: Bando Zona 06: Carballal Zona 07: Mallou	P.A.S.S. de Fontiñas. Centro Sociocultural das Fontiñas. Rúa Berlín, nº 13. Santiago de Compostela. Tel. 981 528 750.



UNIDADE DE TRABALLO SOCIAL	ZONAS	PUNTO DE ATENCIÓN DE SERVIZOS SOCIAIS
UTS 11.- Ensanche I	Zona 01: Ensanche I	P.A.S.S. do Ensanche.
UTS 12.- Ensanche II	Zona 01: Ensanche II	Centro Sociocultural Xuvenil do Ensanche. Rúa Frei Rosendo Salvado, nº 14-16, Baixo. Santiago Tel. 981 543 001.
UTS 14.- Sar	Zona 01: Sar Zona 02: Aríns	P.A.S.S. de Fontiñas. Centro Sociocultural das Fontiñas. Rúa Berlín, nº 13. Santiago de Compostela. Tel. 981 528 750.

www.maiscompostela.org

Páxina da Concellería de Promoción Económica e Emprego do Concello de Santiago onde poderá atopar información sobre emprego: boletíns con ofertas actualizadas, incentivos e asesoramento a emprendedores...; e formación en áreas relacionadas coa atención a persoas.

www.seg-social.es/

O portal da Seguridade Social nacional posúe información actualizada sobre medidas de apoio ás familias, pensións así como información para traballadores e empresarios.

www.edu.xunta.es/web/

É o portal da Consellería de Educación e Ordenación Universitaria onde pode consultar os dereitos dos discapacitados no eido educativo na Comunidade Autónoma de Galicia.

www.educacion.es/educacion/becas-y-ayudas.html

É o enlace do Ministerio de Educación onde pode atopar información sobre bolsas e axudas para discapacitados.

www.guiadis.es

Os contidos desta páxina facilitanlles ás persoas con minusvalía e ás súas familias información sobre os diferentes recursos (servizos, centros, prestacións e axudas) dispoñibles nos diversos ámbitos da vida. As distintas opcións de busca permitiranlle identificalos, consultar os seus contidos, coñecer os requisitos de acceso e obter orientación sobre os procedementos e trámites necesarios para beneficiarse de cada un destes recursos.

www.igualdadebenestar.org

O Consorcio Galego de Servizos de Igualdade e Benestar é o organismo xestor de diversos equipamentos para a atención integral a persoas maiores postos en marcha por todo o territorio galego dentro da Rede Pública do Sistema Galego de Benestar. Aquí poderá atopar información sobre diversos centros de atención á terceira idade e á dependencia así como de diversos programas como Xantar na Casa.

www.sercuidador.org/

É un espazo web da Cruz Vermella Española e o IMSERSO que ofrece, principalmente, apoio e asesoramento, información ao cuidador así como recursos e servizos ás persoas cuidadoras e aos seus familiares. Tamén pretende ser unha ferramenta de sensibilización social acerca da discapacidade e da dependencia . Existe un foro onde poden interactuar e participar os cuidadores. Permitiralles coñecer a maneira de resolver as dificultades que poida ter á hora de atender os seus familiares dependentes.

**www.discapnet.es**

É unha web que fomenta a integración social e laboral das persoas con discapacidade. As súas actuacións están orientadas a informar ás organizacións, aos profesionais así como ás persoas con discapacidade e aos seu familiares. Por outra banda é unha plataforma para o desenvolvemento de accións dirixidas a promover a participación das persoas con discapacidade. Oferta servizos de actualidade informativa en materia de discapacidade, un arquivo documental de información sobre a temática, unha axenda de convocatorias; cursos, feiras, xornadas..., información sobre emprego, asesoramento sobre lexislación e saúde así como un lugar virtual onde pode traballar en rede e compartir coñecementos e experiencias.

<http://sid.usal.es/>

É unha paxina que se ofrece como un servizo de información sobre a discapacidade a nivel nacional: lexislación, prestacións e axudas, cursos e congresos etc.

www.discapitados.org.es

Portal onde pode atopar un directorio de discapitados e discapacidade, subvencións, emprego, empresas, normativa e lexislación, servizos, e ligazóns útiles para discapitados.

Líñas de axuda telefónicas

Nº teléfono: 981 542 465

Prezo dunha chamada local

Teléfono de información e cita previa dos servizos sociais municipais de Santiago de Compostela.

Nº teléfono: 900 333 666

E o denominado **Teléfono Social**. Nel informarano de todos os aspectos relacionados con maiores e discapacidade en xeral. Poderá pedir información entre outros dos seguintes recursos e/ou programas: acollemento familiar de persoas maiores e persoas con discapacidade, Servizo Galego de Apoio a Mobilidade Persoal para persoas con discapacidade e/ou dependentes, respiro familiar e apoio social.

Nº teléfono: 901 10 98 99 (gratuíto)

E o teléfono gratuíto do **Imsero**. Nel poderá pedir información sobre lexislación de maiores e discapacitados, recursos, programas, etc.

Nº teléfono: 981.546.505

É o telefono do **Programa de atención á diversidade para alumnos con necesidades educativas especiais**. Nel informarano e facilitaralle unha resposta educativa axeitada para o seu parente.

Nº teléfono: 065 ou 902.222.065 (se chama desde un móbil)

É o telefono do **Servizo Galego de Transporte Adaptado**, o servizo público de carácter social de axuda ao desprazamento programado e non urxente

Nº teléfono: 981 568 708/09

É o teléfono do **Programa Xantar na Casa**.



PARA FACERSE VOLUNTARIO OU VOLVER A UN TRABALLO

Portais de Internet

www.maiscompostela.org

Portal da Concellaría de Promoción Económica e Emprego, aquí poderá atopar información do Servizo Local de Emprego, oferta formativa, orientación e asesoramento para a inserción laboral.

www.acredita-t.gob.es

Este portal ter por obxecto difundir e dar a coñecer os diferentes aspectos do proceso para a acreditación das competencias profesionais adquiridas polas persoas a través da experiencia laboral o de vías non formais de formación no ámbito do coidado da educación infantil e da atención a persoas dependentes.

www.redtrabaja.es

Este é o portal do Servizo público de Emprego Estatal, aquí poderá atopar información sobre formación da súa utilidade, certificados de profesionalidade así como recomendacións para que realice unha busca de emprego máis efectiva.

www.voluntariadogalego.org

Nesta páxina poderá informarse se quere ser voluntario das entidades de acción social e solicitar ou ofertar a súa colaboración. Vostede poderá atopar asociacións que busquen voluntarios co seu perfil. Posúe ligazóns cos distintos servizos de voluntariado existentes e que operan na nosa comunidade.

<http://emprego.xunta.es/>

Esta é a páxina web do Servizo Público de Emprego Galego, nela atopará ofertas formativas así como ofertas de emprego.

http://traballo.xunta.es/contenidos/gl/menu_transversal/formacion_cualificaciones

Este enlace da Consellería de Traballo e Benestar achegaralle información sobre todo o proceso de certificación profesional así como dos distintos cursos que se imparten na comunidade.

Asociacións que poden axudalo

www.ceafa.es/

A Confederación Española de Familiares de Enfermos de Alzheimer e outras Demencias CEAFA é unha organización non gobernamental cuxa meta reside en mellorar a calidade de vida das persoas que sofren a enfermidade e dos seus familiares cuidadores. A súa actividade principal consiste en ser portavoz e defensora das asociacións de familiares de enfermos de alzheimer e outras demencias (AFA) en España. Nesta web encontrará as ligazóns de todas as federacións e asociacións podendo buscar apoio na máis próxima ao seu domicilio.

www.fedeparkinson.org/

A Federación Española de Párkinson é un punto de encontro e de información para enfermos e familiares. Atopará novas legislativas, publicacións, formación, foros así como as ligazóns que o leven as asociacións máis próximas o seu fogar.

www.feafes.com

Páxina da Confederación Española de Agrupacións de Familiares e Enfermos Mentais (Feafes) Atenden demandas de información, asesoramento e orientación no ámbito da saúde mental. Ademais ofrece datos relativos as entidades membro de FEAFES -federacións e asociacións de todo o territorio nacional.

www.aspace.org

A páxina da Confederación Española de Federacións e Asociacións de Atención ás Persoas con Parálise Cerebral e Afíns ten como finalidade prestar programas e servizos da propia confederación así como das federacións e asociacións para mellorar a calidade de vida das persoas con parálise cerebral e discapacidades afíns.



www.feaps.org

O portal da Confederación Española de Organizacións en Favor das Persoas con Discapacidade Intelectual (Feaps), agrupa un conxunto de organizacións familiares que defenden os dereitos, imparten servizos e son axentes de cambio social. Aquí, se entra na opción de programas ou servizos, poderá atopar grandes apoios.

www.predif.org

Esta é a páxina da Federación Española de Asociacións de España Bífida. Nesta plataforma, aténdese a persoas con discapacidade física, persoas con lesión medular. Ofrécese información sobre accesibilidade e axudas técnicas, turismo e deportes adaptados, asesoría en temas xurídicos así como cursos, seminarios, xornadas...

www.febhi.org

A páxina da Federación Española de Asociacións de España Bífida e Hidrocefalia (Febhi) presenta múltiple información de interese para este colectivo. Se entra na sección de recursos pode consultar documentación legal, científica, directorios de recursos e unha gran cantidade de ligazóns a páxinas web con moita máis información.

www.autismo.org.es

A web da Confederación Autismo España (CAE), e de utilidade para as persoas con trastornos de espectro do autismo e as súas familias, xa que busca facer efectivo os seus dereitos. Promove e coordina accións de sensibilización, investigación, servizos, formación, asesoramento, etc.

www.sindromedown.net/

Na web da Federación Española de Institucións para o Síndrome de Down (DOWN España) poderá consultar as distintas asociacións que ten na súa comunidade. Accederá a información de todos os programas que desenvolven en todas as áreas vitais dende a atención temperá, apoio no contorno familiar, educación, ocio, emprego con apoio e servizos de promoción da autonomía persoal na idade adulta.



www.enfermedades-raras.org/

Se vostede é o cuidador dunha persoa cunha patoloxía de baixa frecuencia neste portal vai atopar moitas solucións aos seus problemas.

Intervén entre outras cousas informando e asesorando aos enfermos e familia e promovendo as redes de pacientes que intercambian información entre eles. Presta apoio técnico ás asociacións, oferta formación e asesora xurídica.

[www. tambien.org](http://www.tambien.org)

Esta é a páxina da Fundación También, institución sen ánimo de lucro na que pode atopar actividades deportivas adaptadas, de ocio e de tempo libre. Cursos organizados, actividades recreativas e eventos, tamén informa, asesora e presta asistencia técnica ás persoas con minusvalía así como ás súas familias.

www.cocemfe.es

A web da Confederación Española de persoas con Discapacidade Física e Orgánica: ofrece múltiple información sobre: integración laboral e educativa, eliminación de barreiras e deseño universal, asesoramento xurídico a empresas así como doutros recursos dispoñibles. Participa en programas europeos e na cooperación con colectivos de discapacidade física en Iberoamérica.

www.fundaciononce.es/

No portal da Organización Nacional de Cegos Españois, dispón de información sobre programas de integración laboral-formación e emprego para persoas discapacitadas e accesibilidade. Tamén poderá acceder a outros enlaces que poden serlle de interese referidos ao movemento asociativo.

www.cruzroja.es/

A Cruz Vermella Española é unha entidade sen ánimo de lucro de axuda humanitaria que traballa en toda España. Se accede á solapa de Intervención Social poderá atopar entre outras as intervencións que levan a cabo con persoas maiores, nenos e mozos vulnerables, persoas con discapacidade, emprego, etc. No apartado de formación tamén poderá atopar cursos do seu interese.

www.cogami.es

O portal da Confederación Galega de Persoas con Discapacidade colabora en materia social en favor das persoas con discapacidade física e das familias. Presta unha serie de servizos totalmente gratuítos: información e asesoramento, formación, emprego, accesibilidade, ocio e tempo libre. Poderá atopar as ligazóns de asociacións que poden ser do seu interese.

www.sarela.org

A asociación de Dano Cerebral de Compostela (SARELA) é unha asociación sen ánimo de lucro formada por afectados de dano cerebral adquirido, familiares seus e socios colaboradores. Constituíuse en decembro do ano 2000 co obxectivo xeral ou misión de mellora-la calidade de vida das persoas con dano cerebral adquirido e a das súas familias.

Na súa paxina atopará información dos servizos cos que conta (centro de día, atención, información, orientación e apoio ás familias, etc.), así como das follas de inscrición para facerse socio ou voluntario e todos os datos precisos para poñerse en contacto con eles.

www.asociacionitinerera.com

A Asociación Itínera de voluntarios en Saúde mental nace no ano 2005 como pouso frutífero das experiencias de voluntariado levadas a cabo desde o ano 1993 no Hospital Psiquiátrico de Conxo. Agora queren transcender o hospital e dar apoio a estas persoas na comunidade facilitando a súa integración, a participación social e a redución do estigma que supón padecer unha enfermidade mental. Na súa páxina atopará información dos distintos programas que estean a desenvolver (Amigo, Agora, Artísticos, Culturais, Fútbol...) así como toda a información necesaria para contactar con eles



www.fsc-inserta.es

FSC Inserta é a empresa de recursos humanos da Fundación ONCE, especializada na inserción laboral das persoas con minusvalía.

Nesta páxina terá acceso aos servizos como demandante de emprego, como empresa ou como emprendedor. Accederá ás novas e programas que leve a cabo FSC e ás ligazóns que poidan ser do seu interese.

<http://downcompos.plexus.es>

Páxina da Fundación Down Compostela onde poderá coñecer en detalle cada un dos programas que teñen en marcha, algúns con máis dez anos de experiencia, para prestar unha atención integral tanto ás persoas con minusvalía coma ás súas familias, dende o momento en que nace un neno ou unha nena con síndrome de Down ata que se converten en adultos e buscan un emprego que lles axuda a sentirse útiles, ou empezan a pensar noutras metas. En cada un dos programas explícase porqué se puxo en marcha, cales son os obxectivos e os contidos.

www.aspanaes.org/

Páxina de ASPANAES, Asociación de Pais de Persoas con Trastorno do Espectro Autista (TEA) da Coruña, é unha entidade privada, sen ánimo de lucro e declarada de utilidade pública. Nela atopará información xeral sobre os programas que desenvolve e en particular dos catro centros educativos especialistas en TEA (A Coruña, Ferrol, Santiago e As Pontes), catro centros de día (Castelo, Ferrol, Santiago e As Pontes) e dous centros residenciais situados en Ferrol e As Pontes, que poñen atención a persoas adultas con TEA con necesidade de apoio xeneralizado.

www.fademga.org/

E a páxina da Federación de Asociacións en favor das Persoas con Discapacidade Intelectual de Galicia. Conta con 41 entidades federadas que atenden a persoas con discapacidade intelectual. Nesta páxina poderá acceder a información dos servizos que presta a través das súas entidades na nosa comunidade.

