

TE AYUDAMOS PARA:

mejorar
la relación
de cuidado

aliviar
el esfuerzo
de cuidar

compartir
el cuidado

INFORMACIÓN Y ORIENTACIÓN

Una trabajadora social os acompaña en el proceso de cuidado.

APOYO PSICOLÓGICO

- Individual y familiar
 - Grupos de ayuda mutua
 - Reuniones de cuidadores
- Para sentirse mejor.

ACTIVIDADES

Charlas, talleres, encuentros...
Para aprender, pasarlo bien y participar.

APRENDER EN CASA A CUIDAR MEJOR

Sesiones prácticas en el domicilio con la persona cuidadora y la cuidada. Se entrenan, entre otras cosas, las movilizaciones, la comunicación o el manejo de comportamientos difíciles.

Además, si cuidas a una persona mayor:

SERVICIO DE AYUDA A DOMICILIO (modalidad respiro)

Con trabajadoras familiares que atienden a la persona mayor para que tengas tiempo para ti.

CENTRO DE DÍA EN FINES DE SEMANA

- Cada recurso tiene condiciones específicas ●

¡NO LO DUDES!

- Si cuidas en casa a una persona en alguna de estas situaciones:
- dependencia o riesgo de dependencia
 - con discapacidad
 - mayor de 65 años
 - con alguna condición psíquica o física que requiere cuidados

LLÁMANOS 945 16 13 56

- ...o consulta en
- Servicios Sociales de Base
 - Oficinas de atención a la ciudadanía o 010
 - www.vitoria-gasteiz.org/familias_cuidadoras

MAITEKI

FAMILIA ZAINZAILLEENTZAKO LAGUNTZA

ESKATU HITZORDUA

945 16 13 56

(8:30-14:00)



www.vitoria-gasteiz.org/famili_zaintzaileak

Gizarte Politiken, Adinekoen eta Haurren Saila

HAUEK EGITEN LAGUNDUKO DIZUGU

zainketa-
harremana
hobetzea

zaintzaren
nekea
arintzen

zaintza
partekatzea

INFORMAZIOA ETA ORIENTAZIOA

Gizarte-langile batek lagunduko dizue zainketa-lanetan.

LAGUNTZA PSIKOLOGIKOA

- Banakoa eta familiarra
- Elkarri laguntzeko taldeak
- Zaintzaileen bilerak

Hobeto sentitzeko.

JARDUERAK

Hitzaldiak, lantegiak, topaketak...
Ikasi, ondo pasa eta parte hartzeko.

HOBETO ZAINTZEN IKASTEA, ETXEAN

Saio praktikoak, etxean, zaintzailearekin eta pertsona zainduarekin. Besteak beste, mugimenduak, komunikazioa eta portaera zailen kudeaketa trebatzen dira.

Gainera, adineko norbait zaintzen baduzu:

ETXEZ ETXEKO LAGUNTZA ZERBITZUA (atseden modalitatea)

Adinekoa artatzen duten familia-langileen eskutik, hartara zeuretzako denbora izan dezazun.

EGUNEKO ZENTROA ASTEBURUETARAKO

- Baliabide bakoitzak berariazko eskakizunak ditu ●

EZ ZALANTZARIK IZAN!

Etxean egoera hauetakoren batean dagoen norbait zaintzen baduzu:

- Mendetasuna edo mendetasun-arriskua
- Desgaitasunen bat
- 65 urtetik gorakoa
- Zainketa eskatzen duen baldintza fisiko edo psikikoren bat

DEI EGIGUZU 945 16 13 56

...edo kontsultatu

- Oinarrizko Gizarte Zerbitzuetan
- Herritarrei laguntzeko bulegoetan edo 010ean
- www.vitoria-gasteiz.org/famili_zaintzaileak

MAITEKI

APOYO A FAMILIAS CUIDADORAS

PIDE CITA

945 16 13 56

(8:30-14:00)



www.vitoria-gasteiz.org/familias_cuidadoras

Departamento de Políticas Sociales,
Personas Mayores e Infancia