



---

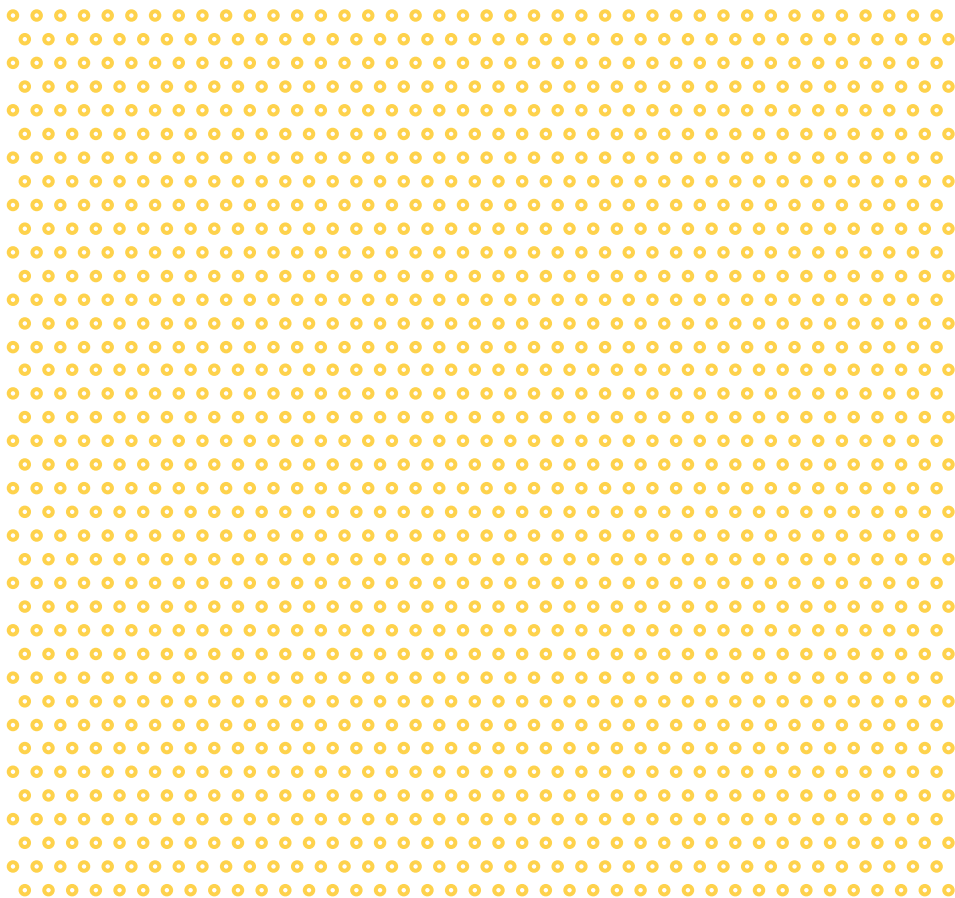
# PAPERS D'ACCIÓ SOCIAL

1

---

BASES PER AL SUPORT ALS CUIDADORS  
I LES CUIDADORES NO PROFESSIONALS

---



# PAPERS D'ACCIÓ SOCIAL

BIBLIOTECA DE CATALUNYA - DADES CIP

Bases per al suport als cuidadors i les cuidadores no professionals. \_  
(Papers d'acció social; 1)  
I. Catalunya. Departament d'Acció Social i Ciutadania II. Col·lecció: Papers  
d'acció social; 1  
1. Cuidadors \_ Política governamental \_ Catalunya \_ Manuals, guies, etc.  
364.4-056(467.1)(036)



*Permesa la reproducció, sempre que se  
n'esmenti la procedència i no es faci  
amb finalitats comercials.*

© Generalitat de Catalunya  
Departament d'Acció Social i Ciutadania  
Plaça Pau Vila, 1, 08039 Barcelona

Coordinació: Secretaria General  
del Departament d'Acció Social i Ciutadania  
Continguts elaborats per: Gabinet Tècnic  
del Departament d'Acció Social i Ciutadania,  
ICASS i PRODEP.

1a edició: abril 2008  
Tiratge: 1000 exemplars

Publicació impresa en paper reciclat,  
disponible també a la pàgina web:  
[www.gencat.net/benestar](http://www.gencat.net/benestar)

D.L.: B-17733-2008  
impressió: Thau, S.L

---

## PRESENTACIÓ

---

La Llei 12/2007, d'11 d'octubre, de serveis socials configura, en el marc del sistema públic de serveis socials, una xarxa d'atenció a la dependència i la vida autònoma. Aquesta xarxa comprèn el conjunt de recursos, equipaments, projectes, programes, activitats i prestacions de serveis, econòmiques i tecnològiques, en aquest àmbit d'atenció i protecció. Es configura, per tant, el Sistema català d'autonomia i atenció a la dependència.

El desenvolupament de polítiques per a la promoció de l'autonomia personal i la protecció a les persones en situació de dependència és una de les prioritats, en matèria de política social, dels diferents països de la Unió Europea, en els quals les famílies han assumit tradicionalment la cura dels seus membres amb dependència.

Sempre que es donin les circumstàncies adequades, la persona beneficiària podrà optar per ser atesa en el seu entorn familiar i la persona que la cuidi podrà rebre una compensació econòmica. Com a contraprestació, la persona cuidadora haurà de ser donada d'alta a la Seguretat Social i s'incorporarà a programes de formació, informació i descans.

Amb aquesta finalitat, les administracions promouen actuacions de suport als cuidadors i cuidadores que atenen les persones en situació de dependència. D'aquestes activitats se'n podran beneficiar totes les persones cuidadores, independentment que rebin o no una prestació econòmica.

És per aquest motiu que el Departament d'Acció Social i Ciutadania de la Generalitat de Catalunya, departament competent en aquesta matèria, proposa les bases per al suport als cuidadors i les cuidadores no professionals.

Aquest document estableix criteris d'actuació i programació de les accions de suport personal als cuidadors i cuidadores no professionals, per tal que les entitats, organitzacions i professionals que vulguin endegar aquest tipus d'accions tinguin un marc referencial i unes pautes per a fer una oferta eficaç, viable, de qualitat i coherent amb d'altres mesures d'atenció a les situacions de dependència.

## ANTECEDENTS DE LES ACCIONS DE LA GENERALITAT DE CATALUNYA ADREÇADES ALS CUIDADORS I LES CUIDADORES NO PROFESSIONALS

---

La Generalitat de Catalunya va iniciar l'establiment d'ajuts per a l'atenció a la dependència l'any 1992 amb el Programa de suport a les famílies amb una persona gran discapacitada que consistia en una prestació econòmica mensual.

L'any 2002 es va crear el Programa d'ajuts de suport a les persones amb dependència. Aquest era un ajut econòmic adreçat també a persones amb discapacitat, que es manté fins a la implantació actual de les prestacions econòmiques previstes al Sistema per a l'autonomia i l'atenció a la dependència.

Paral·lelament, l'any 1999 i amb la intenció d'oferir suport personal a les persones cuidadores, es va posar en marxa en alguns territoris el programa "Viure en Família". Es tractava d'un programa pilot adreçat prioritàriament a les persones grans amb situació de dependència, que tenia per objectiu proporcionar un suport integral no sols a les persones dependents, sinó també als seus cuidadors i cuidadores.

Pel que fa als cuidadors i les cuidadores, es van oferir un conjunt d'accions que tenien per finalitat donar el suport necessari per a prevenir la seva claudicació i per a millorar la qualitat de l'atenció personal. Es van implementar 5 tipus d'accions:

- Activitats formatives i edició de dues guies, una per a cuidadors i cuidadores: "Cuidem els que cuiden". Guia pràctica per a famílies cuidadores, i una per a formadors i formadores: "Cuidem els que cuiden". Guia de la persona formadora.
- Suport psicològic o emocional.
- Participació en grups d'ajuda mútua.
- Informació i assessorament sobre ajudes tècniques i de supressió de barreres arquitectòniques.
- Concessió o préstec d'ajudes tècniques i formació en el seu ús.

Aquestes accions, adreçades als cuidadors i cuidadores, es van dur a terme fins a l'any 2003.

## MARC NORMATIU

L'atenció a les persones amb situació de dependència està regulada per la Llei 12/2007, de serveis socials, concretament en la disposició addicional cinquena literalment es diu “que en el marc del sistema públic de serveis socials, es configura una xarxa d'atenció a la dependència i la vida autònoma que comprèn el conjunt de recursos, equipaments, projectes, programes, activitats i prestacions de serveis, econòmiques i tecnològiques, en aquest àmbit d'atenció i protecció, com a Sistema català d'autonomia i atenció a la dependència, als efectes del desplegament i l'aplicació a Catalunya del Sistema d'autonomia i atenció a la dependència, creat amb caràcter general per la Llei de l'Estat 39/2006”.

També disposa que la Xarxa Pública per a l'Autonomia i l'Atenció a la Dependència es vincula a la Xarxa de Serveis Socials d'Atenció Pública.

La Llei 39/2006 esmentada de Promoció de l'autonomia personal i atenció a les persones en situació de dependència defineix la dependència com l'estat de caràcter permanent en què es troben les persones que, per raons derivades de l'edat, malaltia o discapacitat, i lligades a la falta d'autonomia física, mental, intel·lectual o sensorial, els cal l'atenció d'una o altres persones o ajudes importants per a la realització de les activitats bàsiques de la vida diària o, en el cas de les persones amb discapacitat intel·lectual o malaltia mental, d'altres ajudes per a la seva autonomia personal.

Les activitats bàsiques de la vida diària són aquelles que permeten a la persona desenvolupar-se amb un mínim d'autonomia i independència, com ara: la cura personal, les activitats domèstiques bàsiques, la mobilitat essencial, reconèixer persones i objectes, orientar-se, entendre i executar ordres o tasques senzilles.

La Llei estableix tres graus de dependència:

- **Grau I. Dependència moderada:** quan la persona necessita ajuda per a realitzar diverses activitats bàsiques de la vida diària, almenys una vegada al dia o té necessitats d'ajuda intermitent o limitada per a la seva autonomia personal.
- **Grau II. Dependència greu:** quan la persona necessita ajuda per a diverses activitats bàsiques de la vida diària dues o tres vegades al dia, però no requereix la presència permanent d'una persona cuidadora o té necessitats d'ajuda extensa per a la seva autonomia personal.
- **Grau III. Gran dependència:** quan la persona necessita ajuda per a realitzar diverses activitats bàsiques de la vida diària unes quantes vegades al dia i, per la seva pèrdua total d'autonomia mental o física, necessita la presència indispensable i contínua d'una altra persona o té necessitat d'ajuda generalitzada per a la seva autonomia personal.

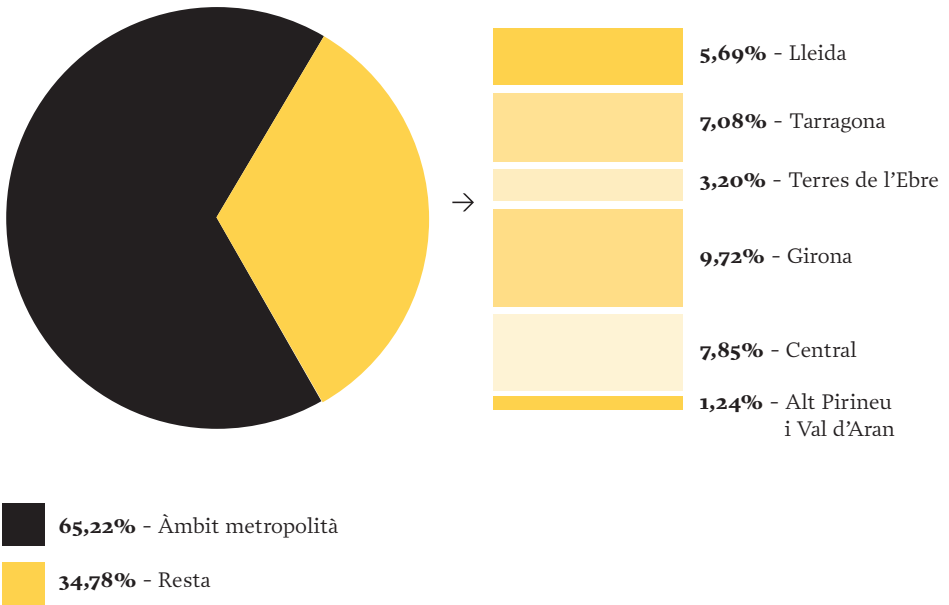
## LES DADES

Estimacions sobre la previsió de persones amb dependència i la seva distribució per graus i per àmbits territorials. \*

<b>2007</b>				
ÀMBITS TERRITORIALS	GRAU I	GRAU II	GRAU III	ELEGIBLES
Lleida	5.508	3.620	1.649	10.769
Tarragona	7.091	4.295	2.020	13.415
Terres de l'Ebre	3.140	2.057	870	6.065
Girona	9.730	6.033	2.635	18.409
Central	7.719	4.969	2.172	14.857
Àmbit metropolità	63.990	39.306	20.202	123.495
Alt Pirineu i Val d'Aran	1.189	815	340	2.340
<b>Total</b>	<b>98.366</b>	<b>61.095</b>	<b>29.889</b>	<b>189.350</b>
<b>2009</b>				
ÀMBITS TERRITORIALS	GRAU I	GRAU II	GRAU III	ELEGIBLES
Lleida	5.731	3.769	1.719	11.211
Tarragona	7.363	4.465	2.102	13.940
Terres de l'Ebre	3.268	2.143	907	6.316
Girona	10.115	6.276	2.743	19.144
Central	8.026	5.169	2.262	15.455
Àmbit metropolità	66.423	40.846	21.042	128.308
Alt Pirineu i Val d'Aran	1.239	849	354	2.439
<b>Total</b>	<b>102.166</b>	<b>63.516</b>	<b>31.130</b>	<b>196.812</b>
<b>2015</b>				
ÀMBITS TERRITORIALS	GRAU I	GRAU II	GRAU III	ELEGIBLES
Lleida	7.136	4.518	2.138	13.792
Tarragona	8.839	5.191	2.497	16.527
Terres de l'Ebre	4.091	2.591	1.155	7.837
Girona	12.024	7.265	3.310	22.599
Central	9.856	6.127	2.820	18.803
Àmbit metropolità	78.733	47.101	25.328	151.162
Alt Pirineu i Val d'Aran	1.646	1.096	494	3.236
<b>Total</b>	<b>122.325</b>	<b>73.889</b>	<b>37.742</b>	<b>233.956</b>

S'entén per elegible la població susceptible d'obtenir la valoració de dependència en algun dels tres graus.

S'estima que les persones elegibles l'any 2015 augmentaran en un 23,5% respecte de l'any 2007, situant-se en 233.956 persones, i es concentraran majoritàriament en l'àrea metropolitana.



\* Font: Programa per a l'impuls i l'ordenació de la promoció de l'autonomia de les persones i l'atenció de les persones amb dependències. PRODEP.

---

## DEFINICIÓ DEL CUIDADOR I LA CUIDADORA NO PROFESSIONAL

---

S'han escollit dues definicions molt precises del concepte de cuidador i cuidadora no professional.

S'anomena cuidador/a informal, curador/ora o cuidador/ora no professional un familiar o una persona vinculada afectivament amb la persona en situació de dependència (que per raons veïnals, d'amistat i de solidaritat s'hi sent vinculada afectivament assimilant-se a un/a familiar) que té una intervenció diària d'atenció a la persona en el seu domicili, convisqui o no amb ella.

S'entén per cuidador/ora principal aquella persona que dedica una gran part del seu temps, mesurat en hores/dia, a tenir cura d'una persona dependent i que ha realitzat les tasques pròpies de cuidador/ora un mínim de 6 setmanes. \*\*

D'altra banda, el Reial decret 615/2007 de desplegament de la Llei de dependència, defineix què s'entén per cuidador/ora no professional a efectes de poder ser beneficiari dels ajuts i prestacions que estableix la Llei, i literalment diu el següent:

“Podran assumir la condició de cuidadors/ores no professionals d'una persona en situació de dependència, el seu cònjuge i els seus familiars per consanguinitat, afinitat o adopció, fins al tercer grau de parentiu”.

Tanmateix, l'Administració també podrà reconèixer excepcionalment com a cuidador/ora una persona de l'entorn de la persona dependent que, malgrat que no tingui el parentiu que s'esmenta en l'apartat anterior, resideixi en el mateix municipi o en un altre de proper, i que a la zona on visquin no hi hagi recursos públics o d'una altra naturalesa que impedeixin o dificultin altres modalitats d'atenció.

\*\* Font: (Roig 1998). Citació recollida en la pàg.18. *El apoyo a los cuidadores de familiares mayores dependientes en el hogar: desarrollo del programa “Cómo mantener su bienestar”. Premi “Infanta Cristina” 2006. Autors: Maria Crespo i Javier López Martínez. Col·lecció Estudios. Sèrie Dependencia.*



## BASES PER A L'ATENCIÓ PERSONAL AL CUIDADOR I LA CUIDADORA NO PROFESSIONAL

L'experiència de cuidar una persona dependent pot ocasionar esgotament físic i emocional més o menys continuat, això fa que s'esdevinguin unes necessitats concretes a les quals cal donar resposta.

En aquest apartat s'estableixen els criteris bàsics sobre determinades actuacions adreçades als cuidadors i les cuidadores no professionals.

Com a criteri general podem dir que les actuacions o activitats han d'estar pensades per a reforçar els serveis i prestacions que està oferint i implementant el Departament d'Acció Social i Ciutadania i que tenen per objectiu proporcionar ajuda i donar resposta a les necessitats pròpies del cuidador i la cuidadora no professional.

Com a criteris més específics s'enuncien els següents:

a) Cal proporcionar les habilitats necessàries a la persona cuidadora per millorar la qualitat de vida de la persona dependent, i al mateix temps ajudar-la a tenir cura de si mateixa incidint en l'economia d'esforços i en el suport emocional. En definitiva, facilitar eines que li permetin viure positivament l'experiència de cuidar.

b) Les actuacions que es programin han d'estar vinculades i/o coordinades al Pla individualitzat d'atenció (PIA) i al/a la professional de referència, i en tot cas als/a les professionals que tinguin coneixement de la situació de dependència i/o prestin algun servei o recurs a la persona amb situació de dependència o als seus cuidadors/ores.

c) Cal que les propostes siguin flexibles i es puguin adaptar a la disponibilitat i les circumstàncies del cuidador o la cuidadora no professional i sempre que sigui possible proporcionar recursos i serveis que facilitin l'assistència a les activitats.

d) Cal coordinar les diferents ofertes d'activitats formatives i de suport que es donin en un mateix territori per millorar-ne l'aprofitament.

Actualment existeixen diverses iniciatives que ofereixen formació als cuidadors i cuidadores des de diferents àmbits: de salut (centres d'atenció primària, centres socio-sanitaris), associacions d'usuaris, d'afectats per malalties concretes, de familiars dels afectats; d'universitats; de fundacions privades; d'administracions locals...

El més òptim seria que es fes una programació única en el territori per no duplicar serveis.

## LA DIVERSITAT D'ACCIONS I ACTIVITATS

En general es poden diferenciar dos tipus d'accions i activitats amb una mateixa finalitat: donar suport a la tasca del cuidador i la cuidadora. Unes accions són més de caràcter formatiu i les altres més adreçades al suport físic i/o emocional. Els dos tipus s'ofereixen en moltes ocasions de manera combinada.

Les accions formatives tenen per objectiu adquirir coneixements pràctics per efectuar la cura, proporcionar eines per millorar la comunicació entre la persona cuidadora i la persona atesa, ajudar a la resolució de problemes concrets i situacions difícils que es presenten en les activitats de la vida diària i facilitar coneixements d'auto-cura, entre d'altres.

Les actuacions es desenvolupen tant de caire individual com grupal i en diversos formats: cursos presencials, material gràfic, tallers, conferències, col·loquis, etc.

En concret, aquestes accions o activitats són, entre d'altres:

- Formació adaptada a les necessitats del cuidador i la cuidadora i/o a l'especificitat de la persona dependent i al seu entorn.
- Formació en habilitats instrumentals (impartida, per exemple per terapeutes ocupacionals, fisioterapeutes, etc.).
- Formació en l'ús de les noves tecnologies i espais virtuals d'intercanvi i diàleg.
- Edició de materials de suport escrits, gràfics i en imatge.
- Informació i assessorament sobre recursos, prestacions i serveis públics i privats.

Les accions de suport físic i emocional tenen per objectiu facilitar el descans, prevenir l'esgotament, evitar la claudicació, etc., dels cuidadors i les cuidadores no professionals.

En concret aquestes accions i activitats són entre d'altres:

- Espais de reflexió i d'ajuda mútua.
- Tallers d'activitats relacionades amb el confort físic i emocional (com el ioga, la gimnàstica postural, el tai chi, la risoteràpia, etc.).
- Servei de "cangur" o substitució puntual del cuidador o la cuidadora per tal de poder assistir a les accions formatives i de suport, a activitats lúdiques, etc.
- Suport psicològic individual: sessions de teràpia individual.

---

## ACREDITACIÓ DE LES ACCIONS

---

D'acord amb la Llei 12/2007, d'11 d'octubre, de serveis socials, les persones, les famílies i les entitats d'iniciativa social poden fer-se càrrec de la cobertura de determinades necessitats socials, amb el suport dels serveis socials públics.

És per això que el Departament d'Acció Social i Ciutadania, departament de la Generalitat de Catalunya competent en serveis socials, acreditarà aquelles actuacions adreçades a cuidadors i cuidadores no professionals que es realitzin i es vulguin programar al nostre país. Es garantirà el compliment dels criteris i les orientacions que s'han exposat i que tenen per finalitat disposar d'una oferta eficaç, viable, de qualitat i coherent amb d'altres mesures d'atenció a les situacions de dependència.

Per obtenir el reconeixement de les accions formatives adreçades als cuidadors i cuidadores no professionals de persones en situació de dependència, les organitzacions interessades en la seva organització hauran de sol·licitar l'acreditació a la Secretaria General del Departament d'Acció Social i Ciutadania mitjançant el seu Gabinet Tècnic. A aquest efecte, es poden consultar les orientacions sobre l'organització i els continguts de cursos adreçats a cuidadors no professionals de persones amb situació de dependència que es troben a continuació i a la web del Departament d'Acció Social i Ciutadania: [www.gencat.net/benestar/serveis/suport/cuidadors/index.htm](http://www.gencat.net/benestar/serveis/suport/cuidadors/index.htm)

---

ORIENTACIONS SOBRE  
L'ORGANITZACIÓ  
I ELS CONTINGUTS  
DE CURSOS ADREÇATS A  
CUIDADORS I CUIDADORES  
NO PROFESSIONALS  
DE PERSONES AMB  
SITUACIÓ DE DEPENDÈNCIA

---

OBJECTIUS DE LA  
FORMACIÓ

L'objectiu principal de la formació és proporcionar les habilitats necessàries a la persona cuidadora per millorar la qualitat de vida de la persona dependent i, al mateix temps, ajudar-la a tenir cura de si mateixa, incidint en l'economia d'esforços i en el suport emocional, en definitiva, facilitar eines que li permetin viure positivament l'experiència de cuidar.

Entre d'altres, cal tenir en compte els objectius específics següents:

- Adquirir coneixements pràctics per a efectuar la cura.
- Donar eines per a millorar la comunicació entre la persona cuidadora i l'atesa.
- Ajudar a resoldre problemes concrets i situacions difícils que es presenten en les activitats de la vida diària.
- Conèixer els recursos existents a la comunitat.
- Crear un espai de reflexió i, si escau, d'ajuda mútua.

El curs, per tant, ha de preveure una vessant formativa (teoricopràctica) i una altra adreçada al suport a la persona cuidadora.

## RECOMANACIONS GENERALS

Els cursos han de ser tan àgils i adaptats com sigui possible a les necessitats de les persones cuidadores, tenint en compte les característiques de les persones que atenen (persones grans dependents, persones amb discapacitats, malalties neurològiques, malalties mentals, infants de 0 a 3 anys, etc.) i les circumstàncies del cuidador o la cuidadora.

S'ha de facilitar a la persona cuidadora l'assistència al curs; és per això que cal preveure els punts següents:

- la proximitat del centre on s'impartirà el curs al domicili,
- l'accessibilitat amb transport públic,
- l'horari compatible amb les tasques de cura,
- les possibilitats de substituir la persona cuidadora per una altra durant el període d'assistència al curs.

Cal rendibilitzar les ofertes formatives i de suport que es donin en un mateix territori.

Actualment existeixen diverses iniciatives que ofereixen formació a les persones cuidadores des de diferents àmbits: salut (centres d'atenció primària, centres socio-sanitaris, etc); associacions de persones usuàries, d'afectats o afectades per malalties diverses, de familiars dels afectats; universitats; fundacions privades; ajuntaments, etc.

Cal tenir en compte les activitats formatives que estiguin programades, siguin generalistes o especialitzades, per tal d'orientar millor els cuidadors i les cuidadores sobre quina activitat s'adapta més a les seves circumstàncies, com accedir-hi i on es poden adreçar.

El més òptim seria que es fes una programació única en el territori per no duplicar serveis i tenint en compte la manca de temps disponible de les persones cuidadores.

Les sessions formatives han de ser aplicables i molt pràctiques, i han de partir de l'experiència de la persona cuidadora. Es poden impartir en format taller i requereixen la participació activa de les persones cuidadores.

És aconsellable que el grup de persones cuidadores sigui equilibrat, tot ponderant segons els casos: la participació paritària home/dona en les activitats programades en subgrups, les edats, els nivells de dependència, l'experiència prèvia de cura o no, les diferents afectacions de les persones de qui tenen cura, etc.

## ESTRUCTURA DEL CURS: GRUPS FLEXIBLES I ADAPTATS

Els grups haurien de ser d'entre 15 i 20 persones com a màxim.

La durada recomanable del curs és de 24 hores.

Es proposen 5 àrees de continguts (quatre d'específics i un de transversal), la durada dels quals és flexible, atenent al criteri del formador o de la formadora i segons la dinàmica concreta de cada grup de persones cuidadores.

Es proposa una sessió per setmana, i que cada sessió duri entre 1 h 30' i 2 h.

Es pot combinar una sessió informativa/formativa amb una de suport o bé combinar en una mateixa sessió un temps de formació i un altre de suport.

En total 16 sessions de 1 h 30'/setmana o 12 sessions de 2 h/setmana.

## CONTINGUT DEL CURS DE FORMACIÓ DE CUIDADORS I CUIDADORES DE PERSONES DEPENDENTS

Els continguts que es proposen cal escollir-los i adaptar-los segons els nivells de grau de dependència, i les diferents malalties i afectacions que atenen el grup de persones cuidadores a qui s'adreça la formació.

### ÀREES ESPECÍFIQUES

*Objectiu: Obtenir eines i estratègies bàsiques que els permetin tenir cura de les persones dependents*

#### **Àrea de salut:**

- alimentació/nutrició,
- higiene,
- cura de la pell i prevenció de nafres,
- incontinència,
- eliminacions (suor, orina i femtes),
- continguts sobre malalties determinades, procés d'evolució i tractaments,
- diferents nivells d'atenció: rehabilitació, malalties cròniques i terminals.

#### **Àrea psicològica:**

- demències,
- trastorns de conducta,
- relació d'ajuda: aprendre a posar límits, comunicació, etc.,
- les pèrdues de persones estimades, la mort i el dol,
- malalties mentals.

**Àrea terapèutica:**

- mobilitat i transferències,
- ajuts tècnics i adaptació de l'habitatge.

**Àrea social:**

- drets dels malalts,
- drets del cuidador o la cuidadora,
- recursos i prestacions socials i sanitàries.

ÀREA TRANSVERSAL A TOTES LES ALTRES ÀREES

*Objectiu: donar suport a la persona cuidadora*

**Àrea d'actitud:**

- l'experiència de cuidar,
- aprendre a cuidar-se.

## ACREDITACIÓ DE LES ACCIONS FORMATIVES

Per obtenir el reconeixement de les accions formatives adreçades als cuidadors i cuidadores no professionals de persones en situació de dependència, cal que les entitats i organitzacions interessades en la seva organització sol·licitin l'acreditació al Departament d'Acció Social i Ciutadania, a través del seu Gabinet Tècnic.

La sol·licitud s'ha de formular mitjançant una carta adreçada al secretari general del Departament d'Acció Social i Ciutadania, acompanyada del programa del curs amb els continguts, l'estructura i la durada. També es pot acompanyar d'altres informacions d'interès com la relació de docents, la previsió de dates i el lloc on s'efectuaran les activitats formatives.

---

Per a més informació:  
 Departament d'Acció Social i Ciutadania  
 Gabinet Tècnic  
 Pl. Pau Vila, 1  
 08039 Barcelona  
 Tel. 93 483 15 89 / 93 483 11 30  
[gabinetestudis.benestar@gencat.cat](mailto:gabinetestudis.benestar@gencat.cat)

---

