

Otros servicios de apoyo

Para solicitar los productos de apoyo deberemos acompañar la solicitud con los documentos que requiera la entidad a la que nos estamos dirigiendo. Generalmente, estos documentos incluyen: certificado de discapacidad, informe social y la prescripción del producto solicitado por parte de un profesional.

SerCuidadora/SerCuidador
[www. sercuidador.org](http://www.sercuidador.org)

SerCuidador es un recurso 'on line' de apoyo a los cuidadores. En la forma de Portal Web, su principal objetivo es proporcionar información, formación, adquisición de destrezas para los cuidados y respaldo emocional a las personas cuidadoras.

Dicha información comprende material realizado por el equipo técnico de Cruz Roja, como recursos de terceros centralizados y clasificados y accesibles desde distintas vías y bajo distintos criterios.

SerCuidadora/SerCuidador posibilita asimismo la interacción con otras y otros cuidadores por medio de las redes sociales y, tanto por estas redes, como por su correo de contacto puede plantear cuestiones o dudas al equipo tras el Portal.

Asistencia Telefónica a cuidadores Cruz Roja Española

El Teléfono de atención al cuidador, es una línea de atención gratuita, dirigida a los cuidadores no profesionales de personas en situación de dependencia. Entre sus objetivos:

- Informar y orientar a los cuidadores sobre cómo atender a las personas mayores y/o en situación de dependencia.
- Favorecer el acceso a la información sobre servicios y recursos existentes en el territorio.
- Mejorar la accesibilidad a la red de recursos y servicios.
- Derivar a los recursos de las administraciones locales/autonómicas de cada territorio.
- Dar apoyo a los cuidadores/as no profesionales en la experiencia de cuidar.

El teléfono de contacto es: **900 365 100**

Programas y Servicio de Respiro familiar

Los programas de respiro consisten en ofrecer temporalmente alojamiento a personas dependientes de forma que sus cuidadores puedan liberarse de la carga de los cuidados durante el tiempo que dura la estancia.

Es uno de los servicios más populares y extendidos para cuidadores y, prácticamente, lo prestan todas las Comunidades Autónomas. Posibilita el disfrute del tiempo libre para los cuidadores e, incluso, suele contemplar estancias prolongadas para que los cuidadores puedan tomarse un periodo de vacaciones.

Formación de Cuidadores. Cursos y Talleres

La falta de información sobre el alcance y las implicaciones que implica cuidar a un familiar con dependencia es una de las principales carencias que muestran los cuidadores a la hora de convertirse en tales.

Igualmente en estadios avanzados, aunque en el desarrollo de la situación de cuidados los cuidadores adquieran destrezas y capacidades para proveer cuidados de elevada calidad a sus familiares, aún presentan carencias de tipo formativo e informativo, especialmente en lo relativo al autocuidado o cuidado de uno mismo.

Dada esta realidad, son multitud los cursos y talleres que se imparten

Adaptaciones y accesibilidad en el hogar

regularmente en todo el territorio nacional y suponen un marco en el que poder adquirir los conocimientos y las capacidades necesarias para cuidar adecuadamente a nuestro familiar al tiempo que minimizamos los impactos negativos que los cuidados puedan tener en nuestra vida cotidiana y en nuestro estado de salud.

Estos cursos son impartidos por profesionales formados en la materia y suponen, además, un buen marco en el que construir conocimiento por medio del intercambio de experiencias. Igualmente, posibilita la interacción con otros cuidadores y el establecimiento de contactos y redes sociales de utilidad para los cuidadores que en ellas participan.

Existen muchas entidades, tanto públicas como privadas, que imparten cursos dirigidos a cuidadores familiares de personas en situación de dependencia en muchas localidades, por lo que resulta dificultoso concentrar esa información en una única fuente, por lo que le aconsejamos consulte en su oficina de Cruz Roja más cercana o en los Servicios Sociales de su localidad.

Nuestros hogares pueden presentar obstáculos y diseños no adecuados para nuestro familiar con dependencia o para nuestras labores de cuidado. La falta de ascensor o rampas de acceso al portal, escalones, puertas estrechas, interruptores de la luz de difícil acceso, mobiliario al que no se alcanza, etc. son los problemas más comunes que presentan los hogares a la hora de ajustarse a los criterios necesarios de accesibilidad y de presentar un entorno funcional, seguro y que promueva la autonomía de la persona con dependencia y propicie un entorno de cuidados adecuado.

Para adaptar un domicilio a las necesidades de una persona en situación de dependencia pueden existir multitud de elementos que debemos adquirir o elementos que debemos adaptar o transformar. Dependerá de las dificultades y necesidades particulares de nuestro familiar que necesitemos adoptar una estrategia u otra. Para ello, existen varias vías: la compra a un proveedor privado, la concesión por parte de nuestra Comunidad Autónoma, la cesión por parte de alguna asociación de usuarios u Organización No Gubernamental. En el Portal SerCuidador o en el Teléfono de atención al cuidador de Cruz Roja Española podrán orientarle sobre las vías que puede utilizar para mejorar la accesibilidad de su hogar.