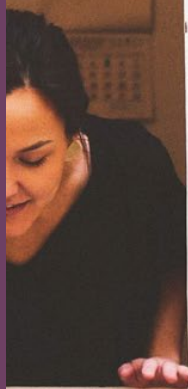


# Servicios de Atención a Domicilio

Servicios de salud y cuidados con una **mirada humana integral**, de proximidad y de **calidad**

 **cura  
digna**





**Bienvenidas a Cura Digna,**  
la red de profesionales de  
servicios de cuidado y salud a  
domicilio, adaptados a las  
necesidades de la persona,  
próximos y de calidad



© **Cura Digna**

Continguts i redacció: Cura Digna

Disseny i maquetació: Cura Digna

Imatges i il·lustracions: Unsplash (diferents autores),  
La Pera SCCL, Cura Digna i Bloc4

Amb el suport de:



Ajuntament de  
**Barcelona**





# Índice

Nuestra finalidad.....	6
Por qué SAD.....	8
Cómo lo hacemos.....	10
Atención centrada en la persona.....	10
Medicina integrativa.....	12
Ayuda a la Dependencia.....	14
Servicios generales.....	16
Planificación de los cuidados.....	18
Servicios de cuidados a domicilio.....	20
Salud integral.....	26
Limpieza de hogar.....	32
Asesoramiento de los trámites legales.....	36
Servicios de canguraje.....	38
Cura Digna: la red de profesionales.....	42
Como contratar nuestros servicios.....	44
Contacto.....	46

## Nuestra finalidad:

- ✓ Mejorar la calidad de vida
- ✓ Prevenir la soledad
- ✓ Acompañar a la persona y a las familias
- ✓ Ofrecer cuidados activos y humanos
- ✓ Dar apoyo a las actividades de la vida diaria (AVD)
- ✓ Proveer atención individualizada

Empresas acreditadas por:



Generalitat de Catalunya  
Departament de Drets Socials i Inclusió  
**Secretaria d'Afers Socials i Famílies**



**Mejora la calidad de vida y el bienestar** de la persona, de su familia y entorno cuidador

**Acompaña a las personas** que desean continuar viviendo en su casa

**Previene la soledad y el aislamiento** de la persona, fomentando su autonomía e independencia

**Promueve el envejecimiento activo y positivo**, adaptándose a cada etapa

Aporta una **ayuda y apoyo** diarios a la persona en sus tareas cotidianas

Ofrece **atención individualizada y cuidados personalizados** adaptados a las necesidades específicas

# Por qué Servicios de Atención a Domicilio

**A cualquier edad, mantenerse en el propio domicilio rodeado de recuerdos y comodidades personales es esencial para la calidad de vida.**

Esto es especialmente relevante para las personas mayores y dependientes, que a menudo necesitan soporte adicional per continuar viviendo con dignidad y autonomía.

**Serveis dissenyats per proporcionar la cura i el suport que les persones necessiten per viure a casa seva amb seguretat i confort**



# Servicios centrados en la persona y su entorno cuidador, en diferentes patologías

## **Demencia**

Conjunto de síntomas que afectan la memoria, el pensamiento y las habilidades sociales, impidiendo la realización de las actividades cotidianas.

## **Alzheimer**

Provoca deterioro de la memoria, el pensamiento y el comportamiento.

## **Parkinson**

Enfermedad neurológica crónica que afecta al movimiento.

## **ELA**

Afecta a las neuronas motoras del cerebro de la médula espinal, causando debilidad muscular progresiva y parálisis.

## **Ictus**

Puede causar debilidad muscular, problemas en el habla, y pérdida de función motora y sensorial.

## **Insuficiencia cardiaca**

Provoca fatiga, dificultad para respirar y acumulación de líquidos.

## **Diabetes**

Enfermedad crónica que afecta la manera en que el cuerpo procesa el azúcar de la sangre (glucosa).

## **Artritis**

Causante de dolor, rigidez y disminución de la movilidad.

## **Hipertensión arterial**

Complicaciones como accidentes cerebrovasculares y enfermedades del corazón.

## **Enfermedades respiratorias crónicas**

Afectan a las vías respiratorias y los pulmones, provocando dificultad para respirar y otros problemas respiratorios.

## **Cáncer**

Puede afectar cualquier parte del cuerpo y requiere tratamiento especializado.

## **Osteoporosis**

Debilita los huesos, haciéndolos frágiles y más propensos a romperse.

## **Enfermedades renales crónicas**

Pérdida progresiva de la función renal, afectando la capacidad de los riñones para filtrar residuos y equilibrar fluidos en el cuerpo.

## **Enfermedades mentales**

Trastornos como la depresión, la ansiedad, y otras condiciones que afecten la salud mental y emocional.

# Cómo lo hacemos

## Seguimos los 8 principios de **Atención Centrada en la Persona**

El modelo de Atención Centrada en la Persona es **una forma de entender y ofrecer servicios de salud y cuidados que pone la persona en el centro de todas las decisiones.**

El modelo destaca la importancia de tratar cada individuo con **dignidad y respeto**, y **garantizar que sus necesidades, preferencias y opiniones sean escuchadas y valoradas.**

El objetivo principal es **proporcionar una atención personalizada que mejore la calidad de vida y el bienestar de las personas.**

Para conseguirlo, se fomenta la **comunicación clara, la participación activa de la persona y su familia, y la coordinación efectiva** entre todos los servicios implicados.

1.

**DIGNIDAD Y RESPETO:**

Reconocer y valorar la singularidad de cada persona, respetando sus opiniones, decisiones y derechos.

---

2.

**INFORMACIÓN, COMUNICACIÓN Y EDUCACIÓN:**

Proporcionar información clara, completa y comprensible para que la persona pueda tomar decisiones informadas sobre su salud y bienestar.

---

3.

**COORDINACIÓN Y INTEGRACIÓN DE SERVICIOS:**

Garantizar que los diferentes servicios y profesionales trabajen de manera coordinada y integrada para ofrecer una atención coherente y continuada.

---

4.

**CONFORT FÍSICO:**

Asegurar que las necesidades físicas de la persona sean atendidas, incluyendo la gestión del dolor, el confort ambiental y el cuidado personal.

---

5.

**SOPORTE EMOCIONAL:**

Ofrecer apoyo emocional y psicológico, reconociendo el impacto emocional que puede tener la situación de salud en la persona y sus seres queridos.

---

6.

**IMPLICACIÓ DE LA FAMÍLIA I ELS ÉSSERS ESTIMATS:**

Reconocer la importancia de la familia y los seres queridos en el proceso de cuidados y facilitar la su participación activa.

---

7.

**CONTINUIDAD Y TRANSICIÓN:**

Asegurar que hay una continuidad en la atención a lo largo del tiempo y durante las transiciones entre diferentes servicios o niveles de atención.

---

8.

**ACCESO A SERVICIOS Y ATENCIÓN:**

Garantizar que las personas tengan un acceso a servicios de salud y atención adecuados, sin barreras económicas, geográficas o culturales.

# Medicina integrativa

**Unimos la medicina tradicional con terapias complementarias para ofrecer una atención completa y personalizada**

La salud integrativa es un enfoque que combina la medicina convencional con terapias complementarias y alternativas para cuidar de la persona de manera global.

Se trata de tener en cuenta no sólo los aspectos físicos de la patología, sino también los emocionales, mentales, sociales, espirituales y ambientales.



**MEDICINA CONVENCIONAL:**

Tratamientos tradicionales como cirugía y medicamentos.

---

**TERAPIAS COMPLEMENTARIAS:**

Acupuntura, masoterapia, yoga, meditación, plantas medicinales y terapias nutricionales.

---

**ATENCIÓN CENTRADA EN LA PERSONA:**

Tratar a cada paciente de manera única, considerando sus necesidades y preferencias específicas.

---

**RELACIÓN COL-LABORATIVA:**

Fomenta una relación estrecha y de confianza entre el paciente y el profesional de salud.

---

**PREVENCIÓN Y BIENESTAR:**

Enfocado a prevenir enfermedades y promover hábitos de vida saludables.

# Ayuda a la Dependencia

Está a vuestra disposición una **ayuda gubernamental que ayuda a cubrir el coste de los servicios** necesarios per a persones con dependencia que necesiten asistencia diaria.

La Prestación Económica Vinculada (PEV) es una ayuda que ofrece la Generalitat de Catalunya a personas que necesitan asistencia en su vida diaria a causa de una situación de dependencia.

Esta ayuda económica está diseñada para cubrir parte de los costes de los servicios que se requieren. La cuantía se establece en función del grado de dependencia y la capacidad económica de la persona beneficiaria.

La PEV está vinculada a contratación de un servicio mediante factura con una empresa o cooperativa autorizada. Las entidades de Cura Digna estamos reconocidas para realizar estos Servicios de Atención Domiciliaria (SAD) y ajustamos los servicios a la ayuda reconocida en su Plan de Intervención Adquirida (PIA).



**AUTORIZADO PEVS**  
PRESTACIÓN ECONÓMICA  
VINCULADA AL SERVICIO



# Servicios generales

Ofrecemos una amplia gama de **servicios de salud**, promoviendo la **autonomía de las personas que precisen cuidados** y empoderando a las familias en sus habilidades y necesidades de autocuidado.

## Nuestra prioridad:

La tranquilidad de las familias de saber que sus seres queridos reciben la atención profesional que necesitan en todo momento.







## Planificación

Ofrecemos acompañamiento familiar y planificación para abordar los cuidados de una persona considerando a los familiares, los convivientes, el entorno, el centro de salud..., entre otros.



## Cuidados

El cuidado de personas mayores y dependientes a domicilio, haciendo posible que vivan con autonomía en su casa el máximo de tiempo posible.



## Salud

Servicio de salud a domicilio acompañando y mejorando la salud física, mental, emocional y espiritual de las personas, organizaciones y comunidades.



## Limpieza

Nos cuidamos de la limpieza para garantizar que vuestro hogar esté siempre en perfectas condiciones, conseguir confort y tiempo de calidad para la persona y su familia.



## Canguraje

Servicio de cuidado infantil a domicilio, adaptados a las necesidades de la familia. Y servicio colectivo, para acontecimientos, con personal capacitado.



# Planificación de los cuidados a domicilio

## Servicio de orientación y acompañamiento

a efectos de planificar los servicios de cuidado en el domicilio, de acuerdo a las necesidades.

**Porque cada persona y cada familia son únicas,** planificamos para facilitar el cuidado en el propio domicilio



## PLAN DE CUIDADOS

- ✓ Os asesoramos acerca de la **organización de la vida cotidiana:** cuidados y autocuidado, movilizaciones, actividades de la vida diaria, adaptaciones del hogar, actividades de participación, recursos sociales, etc.
- ✓ Os facilitamos **herramientas formativas y estrategias de cuidado para personas cuidadoras**, ya sean familiares o trabajadoras remuneradas
- ✓ 4 sesiones domiciliarias para el diseño de un **Plan de Cuidados Individualizado** por una profesional de referencia: enfermera, psicóloga, fisioterapeuta, terapeuta ocupacional o trabajadora social.



# Servicios de cuidados a domicilio

Cuidado de personas mayores y dependientes en el domicilio, dándoles la posibilidad que sigan viviendo en casa de manera autónoma el mayor tiempo posible.



## Higiene personal y cuidados

### **Higiene diaria y hábitos:**

- Nos ocupamos de la higiene personal diaria, incluyendo duchas, baños e higiene bucal para asegurarnos que la persona se encuentre limpia y confortable.
- Soporte en el momento de vestirse, asegurando que lleve la ropa adecuada y cómoda, que garantice su dignidad y salud en general.

### **Control médico:**


- Proporcionamos un seguimiento meticuloso de la medicación, garantizando que las dosis se tomen correctamente y en su momento.
- Acompañamos en las visitas médicas para asegurarnos que la comunicación con los profesionales de salud sea clara y efectiva y que se cumplan todas las recomendaciones sanitarias.
- Mantenemos una comunicación fluida con la familia acerca de lo anterior.

## Tareas domésticas

### **Limpieza del hogar:**

- Nos encargamos de mantener limpia la casa y bien organizada, realizando tareas como aspirar, fregar y limpiar baños y cocina.
- También nos ocupamos del lavado y planchado de la ropa para garantizar un entorno saludable y agradable.

### **Compras y encargos:**

-  Ayudamos con las compras diarias y otros encargos necesarios, como ir a la farmacia o a correos.
- Este servicio puede incluir tanto el acompañamiento a comercios como la realización directa de las compras por la trabajadora, ahorrando a la persona atendida tiempo y esfuerzo.



**Nos ocupamos de la atención a  
necesidades en el hogar y del  
acompañamiento.**

## Alimentación y nutrición

### Preparación de comidas:

- Elaboramos comidas equilibradas y nutritivas adaptadas a las necesidades dietéticas de la persona mayor o dependiente.
- Esto incluye la planificación de menús, la compra de alimentos frescos y la preparación de platos que cumplan con las recomendaciones sanitarias y las preferencias personales.

### Planificación de dietas:

- Creamos planes de alimentación personalizados para garantizar una nutrición adecuada.
- Especialmente importante para personas con condiciones médicas específicas, como diabetes o hipertensión que requieren de una dieta controlada.

## Compañía y estimulación

### Compañía:

- Proporcionamos apoyo emocional y social para evitar la soledad y fomentar una vida social activa.
- Las cuidadoras de Cura Digna facilitan la conversación, los juegos de mesa, la lectura y otras actividades que mantienen la mente activa y proporcionan alegría.

### Estimulación cognitiva:

- Hacemos actividades para mantener la mente activa, como juegos de memoria, puzzles y ejercicios cognitivos adaptados a las capacidades de la persona.
- Estas actividades ayudan a mantener las funciones cognitivas y a prevenir el deterioro mental
- Todas las actividades están previamente consensuadas con la familia i son acordes a las pautas establecidas por los servicios médicos.



**Mantener la autonomía  
acompañando, estimulando  
e informando a la familia.**



## Movilidad y ejercicio físico

### **Asistencia en la movilidad:**

- Ayudamos en los desplazamientos dentro y fuera del domicilio, incluyendo el uso de sillas de ruedas, caminadores y otras ayudas técnicas.
- Nos aseguramos que la persona pueda moverse con seguridad y comodidad.

### **Ejercicios físicos:**

- Diseñamos programas de ejercicios adaptados para mantener la fuerza, el equilibrio y la flexibilidad, Estos ejercicios son esenciales para prevenir caídas y mantener una buena salud.
- El programa de ejercicios está previamente consensuado con la persona usuaria y la familia de acuerdo con las pautas establecidas por los servicios sanitarios.

## Servicios especializados

### **Acompañamiento en proceso de final de vida:**

- Facilitamos cuidados a personas con enfermedades crónicas o terminales, enfocándonos en el confort y el bienestar general en los últimos momentos de la vida.
- Acompañamos las familias a seguir las pautas establecidas en la cura del usuario por los servicios PADES, u otros servicios médicos, con los que colaboramos activamente.
- Ofrecemos la posibilidad de afrontar el proceso del final de vida de otro modo: haciéndolo más humano, digno y respetuoso.



# Salud integral

**Servicio de cuidados a domicilio, acompañamiento y mejora de la salud física, mental, emocional y espiritual de las personas, las organizaciones y las comunidades.**

Ofrecemos **servicios de salud a domicilio**, actividades de **divulgación y prevención** (conferencias, publicación de artículos y casos clínicos) y **formaciones de salud y cuidados**.

**Entendemos la salud de manera global** teniendo en cuenta la parte física, mental, emocional y espiritual de las personas.

## Fisioterapia

✓ Trabajamos para conseguir los cambios necesarios en la postura, el movimiento, la respiración y la continencia, mejorando la funcionalidad, calidad de vida y el bienestar de la persona.

✓ **Indicada en casos de:**

- Dolor de espalda
- Rigidez de cuello
- Ciática
- Dolores de cabeza
- Artrosis
- Osteoporosis
- Fibromialgia
- ... entre otros.



**Os ayudamos a entender por qué el cuerpo presenta ciertos síntomas como son el dolor, la falta de movilidad, la falta de fuerza, el edema, la incontinencia y otras afecciones.**

## Acupuntura

✓ Realizamos un diagnóstico biopsicosocial, basado en el equilibrio energético del Ying-Yang de los órganos del cuerpo. La OMS recomienda la utilización de acupuntura en 43 enfermedades.

✓ **Indicada en casos de:**

- Dolor cervical, lumbar, artrosis, tendinitis, contracturas musculares, fibromialgia.
- Cefaleas, migrañas, ansiedad, insomnio, deshabituación al tabaco y otras adicciones.
- Obesidad, trastornos tiroidales, infertilidad, trastornos menstruales, dismenorrea, enfermedades durante el embarazo, mala posición fetal.
- Rinitis, sinusitis, asma.
- Hipertensión, taquicardias.
- Gastritis, estreñimiento, diarreas, colon irritable, enfermedad de Crohn.
- Cistitis, cólico renal.
- Herpes zoster, dermatitis.
- Bruxismo, acúfenos, ATM, vértigo, parálisis facial.

# Enfermería integrativa

## ✓ Técnicas de enfermería:

- Inyectables
- Realización de curas
- Seguimiento y adherencia a los tratamientos médicos, nutricionales, y psicológicos en curso, entre otros.

## ✓ Educación para la promoción de la salud:

Herramientas y recursos personalizados para mantener la salud de las personas cuidada y cuidadora de manera natural, ecológica y sostenible.

## ✓ Programa de acompañamiento, gestión y preparación de preoperatorios:

Dirigido a personas (y/o familiares) que se tienen que someter a una cirugía, prueba o tratamiento médico.

Si este escenario comporta ansiedad, pánico, trauma o un conflicto añadido, buscaremos las herramientas que minimicen los miedos, incertezas y ansiedades para fortalecer la capacidad de afrontar la situación y vivirla de la mejor manera posible.



**Acompañamiento  
integral a personas y  
familias en los cuidados**

También tenemos un servicio de **asesoramiento en nutrición y alimentación consciente**.

Disponemos de un **servicio de acompañamiento emocional, individual y grupal**, tanto para las personas perceptoras de cuidados como las cuidadoras familiares.



# Limpieza del hogar

**Cuidamos todos los rincones del hogar para poder gozar de espacios limpios y ordenados.**

Cuidamos la limpieza del domicilio para garantizar que el hogar esté siempre en perfectas condiciones, obteniendo confort y tiempo de calidad para las personas y sus familias.

**Cuidamos del domicilio, como si fuera nuestra propia casa.**







## Limpeza general

Nuestro servicio de limpieza general es perfecto para mantener limpio y ordenado el hogar de manera regular y de acuerdo a vuestras necesidades:

- Limpiar el polvo de superficies (mobiliario, estanterías, etc.)
- Aspiración y fregado de suelos.
- Limpieza de cocinas (exterior de los muebles, fogones, electrodomésticos)
- Limpieza de baños (lavabos, duchas, bañeras, WC)
- Recogida de basuras y cambio de bolsas.

### Ofrecemos servicios:

- Diarios
- Semanales
- Mensuales

## Limpeza a fondo

Para los casos en que se necesita una limpieza más exhaustiva, ofrecemos servicios de limpieza a fondo de manera para llegar a todos los rincones:

- Limpieza de superficies elevadas (cornisas, estantes altos).
- Desinfección y limpieza detallada de cocinas y baños.
- Limpieza de ventanas (cristales y marcos)
- Limpieza de persianas y cortinas.
- Lavado de puertas y paredes.

## **Limpieza de cocinas**

La cocina es una de los espacios del hogar más utilizados y que merece una especial atención. Nos encargamos de:

- Limpieza de las superficies de trabajo.
- Desengrasado de fogones y campanas extractoras.
- Limpieza del exterior e interior de muebles y cajones.
- Limpieza de electrodomésticos (horno, microondas, nevera)
- Barrido y fregado de suelo.

## **Limpieza de baños**

Tenemos un especial cuidado en mantener los baños siempre limpios y desinfectados, realizando:

- Limpieza y desinfección de lavabos, duchas, bañeras y WC.
- Limpieza de espejos y superficies de vidrio.
- Desinfección de embaldosados y suelos.
- Limpieza de los muebles de baño y accesorios.
- Sustitución de toallas y alfombrillas de baño (si es necesario)

# Asesoramiento en los trámites legales

Ofrecemos asesoramiento y acompañamiento especializado en lo referente a los **recursos de cuidados disponibles** y los **trámites administrativos que se derivan**.



## Asesoramiento para la contratación en régimen de empleo de hogar

La provisión de cuidados a nuestros familiares la podemos realizar concertando un servicio externo por factura o bien contratando directamente a la persona trabajadora como empleadora.

- **Asesoramiento sobre derechos y deberes y para entender los trámites** legales en el momento de contratar la persona cuidadora.
- **Apoyo personalizado para la realización de los trámites:** contratación, bajas laborales, finalización de contrato, nóminas y liquidaciones.



**Velamos por el acuerdo y la satisfacción de intereses de ambas partes: la familia y la trabajadora.**

# Servicio de canguraje

**Tenemos cuidado de los niños y niñas para ayudar a las familias y entidades a dar respuesta a las necesidades de conciliación.**

Ofrecemos servicio de cuidado a domicilio y canguraje colectivo para eventos.

**Personal capacitado y autorizado** para el cuidador de infantes



## Servicio de canguraje a domicilio

Nuestro servicio de canguraje incluye:

- ☑ Definición con el cliente acerca del horario, espacio y características del encargo de servicios, en función de las necesidades.
- ☑ Personal capacitado con la cobertura laboral correspondiente, según convenio y con cobertura de responsabilidad civil.
- ☑ Personal capacitado para el cuidado de niños/as, con el certificado de no tener antecedentes de abuso sexual.
- ☑ Suplencias del personal asignado en casos de baja médica.

## Servicio de canguraje colectivo

Las necesidades de formación continua y la participación en eventos grupales o corporativos son de gran importancia en la construcción de los grupos de trabajo en una entidad o empresa. Este servicio pretende ofrecer un apoyo colectivo que impida que las personas con menores a cargo se queden al margen.

Las características básicas del servicio son:

- ☑ Ofrecemos un acompañamiento respetuoso.
- ☑ Dinamizamos actividades lúdicas con los grupos de criaturas.
- ☑ Prestamos un servicio de calidad y seguro, con una ratio de 5 niños/as (de 3 a 12 años) por cuidadora.
- ☑ Aportamos una maleta de materiales pedagógicos y lúdicos adaptados a todas las edades.
- ☑ Disponemos de personal capacitado como cuidadoras infantiles, con el certificado de no tener antecedentes de abuso sexual.







# Cura Digna

## Red de profesionales de los cuidados y la salud

Cura Digna somos una red de profesionales que ofrecemos servicios de cuidados y salud a domicilio, adaptados a las necesidades de la persona, cercanos y de calidad.

Nuestra manera de trabajar se centra en resolver las necesidades de las personas usuarias del cuidado y de su entorno cuidador desde una mirada integral y humana.

Proporcionamos un trato directo y fluido, promovemos la autonomía de las personas que precisan cuidados, empoderamos a las familias en sus habilidades cuidadoras y facilitamos el acceso a los servicios públicos y comunitarios de proximidad.



# Un equipo de más de 40 trabajadoras de los cuidados, la salud y el hogar



# Cómo contratar nuestros servicios

Todo lo que necesitas saber para  
contratar nuestros Servicios de  
Atención a Domicilio





## **Cómo os ayudamos:**

### **Consulta inicial:**

Programamos una visita en la que escucharemos vuestras necesidades, preocupaciones y expectativas. Esta consulta nos ayudará a comprender mejor la situación y a definir el plan de atención que mejor se adapte a vuestras necesidades.

### **Plan de Atención Personalizado:**

Hcemos una evaluación completa de las necesidades de la persona y la familia (aspectos médicos, emocionales y de la vida diaria).

El Plan de Atención Personalizado detalla los servicios específicos que proporcionaremos, la frecuencia y el horario de atención.



## Nos podéis encontrar en Bloc 4

espacio público-cooperativo de titularidad del Ayuntamiento de Barcelona y la Generalitat de Catalunya

Calle de la Constitución, 19  
08014 Barcelona

Correo de contacto para cita  
previa: [curadigna@bcn.coop](mailto:curadigna@bcn.coop)







# Para más información:

Web: [curadigna.bcn.coop](http://curadigna.bcn.coop)

Correo: [curadigna@bcn.coop](mailto:curadigna@bcn.coop)

