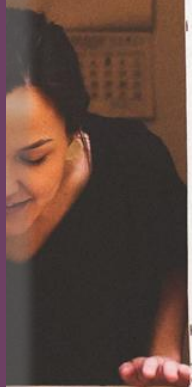


Serveis d'Atenció a Domicili

Serveis de salut i cures
amb una **mirada humana**
integral, propera i de
qualitat

 cura
digna



Benvingudes a Cura Digna,

la xarxa de professionals de serveis de cura i salut a domicili, adaptats a les necessitats de la persona, propers i de qualitat



© 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 Bloc 4

Amb el suport de:



Ajuntament de
Barcelona



Barcelona
Activa

Índex

La nostra funció.....	
Per què SAD.....	
Com ho fem.....	
Atenció centrada en la persona.....	
Medicina integrativa.....	
Ajuda a la Dependència.....	
Serveis generals.....	
Planificació de les cures.....	
Serveis de cures a domicili.....	
Salut integral.....	
Neteja de la llar.....	
Assessorament als tràmits legals.....	
Servei de canguratge.....	
Cura Digna: la xarxa.....	
Com contractar els nostres serveis.....	
Contacte.....	

La nostra funció:

- ✓ Millorar la qualitat de vida
- ✓ Prevenir de la soledat
- ✓ Acompanyar a la persona i famílies
- ✓ Oferir cura activa i humana
- ✓ Donar suport a les activitats de la vida diària (AVD)
- ✓ Proveir atenció individualitzada

Empreses acreditades per:



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



Millora la qualitat de vida i el benestar de la persona i la seva família i entorn cuidador

Acompanya les persones que desitgen continuar vivint a casa seva

Prevé la solitud i l'aïllament de la persona, fomentant-ne l'autonomia i la independència

Promou l'envelliment actiu i positiu, adaptant-se a cada etapa

Aporta una **ajuda i suport** diaris a la persona a les seves tasques quotidianes

Ofereix **atenció individualitzada i cura personalitzada** adaptades a les necessitats específiques

Per què Serveis d'Atenció a Domicili

A qualsevol edat, mantenir-se al propi domicili envoltat de records i comoditats personals és essencial per a la qualitat de vida.

Això és especialment rellevant per a les persones grans i dependents, que sovint necessiten suport addicional per continuar vivint amb dignitat i autonomia.

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

Serveis centrats en la persona i l'entorn cuidador, en diferents patologies

Demència

Conjunt de símptomes que afecten la memòria, el pensament i les habilitats socials, impeding la realització de les activitats quotidianes.

Alzheimer

Provoca deteriorament de la memòria, el pensament i el comportament.

Parkinson

Malaltia neurològica crònica que afecta el moviment.

ELA

Afecta les neurones motores del cervell i de la medul·la espinal, causant debilitat muscular progressiva i paràlisi.

Ictus

Pot causar debilitat muscular, problemes de parla, i pèrdua de funció motora i sensorial.

Insuficiència cardíaca

Provoca fatiga, dificultat per respirar i acumulació de líquids.

Diabetis

Malaltia crònica que afecta la manera com el cos processa el sucre en la sang (glucosa).

Artritis

Causant de dolor, rigidesa i disminució de la mobilitat.

Hipertensió arterial

Complicacions com accidents cerebrovasculars i malalties del cor.

Malalties respiratòries cròniques

Afecten les vies respiratòries i els pulmons, provocant dificultat per respirar i altres problemes respiratoris.

Càncer

Pot afectar qualsevol part del cos i requereix tractament especialitzat.

Osteoporosi

Debilita els ossos, fent-los fràgils i més propensos a trencar-se.

Malalties renals cròniques

Pèrdua progressiva de la funció renal, afectant la capacitat dels ronyons per filtrar residus i equilibrar fluids en el cos.

Malalties mentals

Trastorns com la depressió, l'ansietat, i altres condicions que afecten la salut mental i emocional.

Com ho fem

Seguim els 8 principis d'**Atenció Centrada en la Persona**

El model d'Atenció Centrada en la Persona és **una forma d'entendre i oferir serveis de salut i cura que posa la persona al centre de totes les decisions.**

El model destaca la importància de tractar cada individu amb **dignitat i respecte**, i **garantir que les seves necessitats, preferències i opinions siguin escoltades i valorades.**

L'objectiu principal és **proporcionar una atenció personalitzada que millori la qualitat de vida i el benestar de les persones.**

Per aconseguir-ho, es fomenta la **comunicació clara, la participació activa de la persona i la seva família, i la coordinació efectiva** entre tots els serveis implicats.

1.

DIGNITAT I RESPECTE:

Reconèixer i valorar la singularitat de cada persona, respectant les seves opinions, decisions i drets.

2.

INFORMACIÓ, COMUNICACIÓ I EDUCACIÓ:

Proporcionar informació clara, completa i comprensible perquè la persona pugui prendre decisions informades sobre la seva salut i benestar.

3.

COORDINACIÓ I INTEGRACIÓ DE SERVEIS:

Garantir que els diferents serveis i professionals treballin de manera coordinada i integrada per oferir una atenció coherent i continuada.

4.

CONFORT FÍSIC:

Assegurar que les necessitats físiques de la persona siguin ateses, incloent-hi la gestió del dolor, el confort ambiental i la cura personal.

5.

SUPORT EMOCIONAL:

Oferir suport emocional i psicològic, reconeixent l'impacte emocional que pot tenir la situació de salut en la persona i els seus éssers estimats.

6.

IMPLICACIÓ DE LA FAMÍLIA I ELS ÉSSERS ESTIMATS:

Reconèixer la importància de la família i els éssers estimats en el procés de cura i facilitar la seva participació activa.

7.

CONTINUÏTAT I TRANSICIÓ:

Assegurar que hi hagi una continuïtat en l'atenció al llarg del temps i durant les transicions entre diferents serveis o nivells d'atenció.

8.

ACCÉS A SERVEIS I ATENCIÓ:

Garantir que les persones tinguin accés a serveis de salut i atenció adequats, sense barreres econòmiques, geogràfiques o culturals.

Medicina integrativa

Unim la medicina tradicional amb teràpies complementàries per oferir una atenció completa i personalitzada

La salut integrativa és un enfocament que combina la medicina convencional amb teràpies complementàries i alternatives per cuidar la persona de manera global.

Es tracta de tenir en compte no només els aspectes físics de la patologia, sinó també els emocionals, mentals, socials, espirituals i ambientals.





MEDICINA CONVENCIONAL:

Tractaments tradicionals com cirurgia i medicaments.



TERÀPIES COMPLEMENTÀRIES:

Acupuntura, massoteràpia, ioga, meditació, herbes medicinals i teràpies nutricionals.



ATENCIÓ CENTRADA EN LA PERSONA:

Tracta cada pacient de manera única, considerant les seves necessitats i preferències específiques.



RELACIÓ COL·LABORATIVA:

Fomenta una relació estreta i de confiança entre el pacient i el professional de salut.



PREVENCIÓ I BENESTAR:

Enfocament en prevenir malalties i promoure hàbits de vida saludables.

Ajuda a la Dependència

Està a la vostra disposició una **ajuda governamental que contribueix a cobrir el cost dels serveis necessaris per a persones amb dependència** que necessiten assistència diària.

La Prestació Econòmica Vinculada (PEV) és una ajuda que ofereix la Generalitat de Catalunya a persones que necessiten assistència a la seva vida diària a causa d'una situació de dependència.

Aquest ajut econòmic està dissenyat per cobrir part dels costos dels serveis que es requereixen. La quantia s'estableix en funció del grau de dependència i la capacitat econòmica de la persona beneficiària.

La PEV està vinculada a la contractació d'un servei mitjançant factura amb una empresa o cooperativa autoritzada.

Les entitats de Cura Digna estem reconegudes per realitzar aquests Serveis d'Atenció Domiciliària (SAD) i ajustem els serveis a l'ajuda reconeguda al Pla d'Intervenció Adquirida (PIA).



AUTORIZADO PEVS
PRESTACIÓN ECONÓMICA
VINCULADA AL SERVICIO

Serveis generals

Us oferim una àmplia gamma de **serveis de salut**, promovent l'autonomia de les persones que precisen cura i apoderant les famílies en les seves habilitats i necessitats d'autocura.

La nostra prioritat:

La tranquil·litat de les famílies sabent que els seus éssers estimats reben l'atenció professional que necessiten en tot moment.





Planificació

Oferim acompanyament familiar i planificació per abordar la cura d'una persona considerant els familiars, els convivents, l'entorn, el centre de salut, entre d'altres.



Cures

Cura de persones grans i dependents a domicili, fent possible que visquin amb autonomia a casa seva el màxim de temps possible.



Salut

Servei de salut a domicili acompanyant i millorant la salut física, mental, emocional i espiritual de les persones, organitzacions i comunitats.



Neteja

Prenem cura de la neteja per garantir que la llar estigui sempre en perfectes condicions, aconseguint confort i temps de qualitat per la persona i la seva família.



Canguratge

Servei de cura d'infants a domicili, adaptats a les necessitats de la família. I servei col·lectiu, per a esdeveniments, amb personal capacitada.



Planificació de les cures domiciliàries

Servei d'orientació i acompanyament per planificar els serveis de cura a la llar d'acord amb les necessitats.

Perquè cada persona i família són úniques, planifiquem per facilitar la cura a la pròpia llar



PLA DE CURES

- ✓ Us assessorem respecte a l'**organització de la vida quotidiana**: la cura i l'autocura, les mobilitzacions, les activitats de la vida diària, les adaptacions de la llar, les activitats de participació, els recursos socials, etc.
- ✓ Us apropem **eines formatives i estratègies de cura per a persones cuidadores**, siguin aquests familiars o treballadores remunerades.
- ✓ 4 sessions domiciliàries per dissenyar un **Pla de Cures Individualitzat** amb un professional de referència: infermera, psicòloga, fisioterapeuta, terapeuta ocupacional i treballadora social.



Serveis de cures a domicili

Cura de persones grans i dependents a domicili, fent possible que visquin amb autonomia a casa seva el màxim de temps possible.



Higiene personal i cura

Higiene diària i hàbits:

- Ens ocupem de la higiene personal diària, incloent dutxes, banys i higiene bucal, per assegurar que la persona es mantingui neta i confortable.
- Ajuda amb el vestit, assegurant que porti roba adequada i còmoda, mantenint la seva dignitat, i la seva salut general.

Control mèdic:

- Proporcionem un seguiment acurat de la medicació, garantint que les dosis es prenguin correctament i a temps.
- Acompanyem a les visites mèdiques per assegurar que la comunicació amb els professionals de la salut sigui clara i efectiva, i que es compleixin totes les recomanacions mèdiques.
- Mantenim la comunicació regular de seguiment amb la família.

Tasques domèstiques

Neteja de la llar:

- Ens encarreguem de mantenir la llar neta i organitzada, realitzant tasques com aspirar, fregar, i netejar el bany i la cuina.
- També ens ocupem del rentat i planxat de la roba, assegurant un entorn saludable i agradable.

Compres i encàrrecs:

- Ajudem amb les compres diàries i altres encàrrecs necessaris, com anar a la farmàcia o a correus.
- Aquest servei pot incloure tant l'acompanyament a les botigues com la realització de les compres per la persona, estalviant-li temps i esforç.



**Ens ocupem de l'atenció
de les seves necessitats,
la llar i l'acompanyament**

Alimentació i nutrició

Preparació de menjars:

- Elaborem menjars equilibrats i nutritius adaptats a les necessitats dietètiques de la persona major o dependent.
- Això inclou la planificació de menús, la compra d'aliments frescos i la preparació de plats que compleixin amb les recomanacions mèdiques o preferències personals.

Planificació de dietes:

- Creem plans d'alimentació personalitzats per garantir una nutrició adequada.
- Especialment important per a persones amb condicions mèdiques específiques, com diabetis o hipertensió, que requereixen una dieta controlada.

Companyia i estimulació

Companyia:

- Proporcionem suport emocional i social per evitar la solitud i fomentar una vida social activa.
- Les cuidadores de Cura Digna faciliten conversa, jocs de taula, lectura i altres activitats que mantenen la ment activa i proporcionen alegria.

Estimulació cognitiva:

- Realitzem activitats per mantenir la ment activa, com jocs de memòria, *puzzles* i exercicis cognitius adaptats a les capacitats de la persona.
- Aquestes activitats ajuden a mantenir les funcions cognitives i a prevenir el deteriorament mental.
- Totes les activitats estan prèviament consensuades amb la família i d'acord a les pautes establertes pels serveis mèdics.



**Mantenir l'autonomia
acompanyant, estimulant, i
mantenint la família informada**

Mobilitat i exercici físic

Assistència en la mobilitat:

- Ajudem amb els desplaçaments dins i fora de la llar, incloent l'ús de cadires de rodes, caminadors i altres ajudes tècniques.
- Ens assegurem que la persona pugui moure's amb seguretat i comoditat.

Exercicis físics:

- Dissenyem programes d'exercicis adaptats per mantenir la força, l'equilibri i la flexibilitat. Aquests exercicis són essencials per prevenir caigudes i mantenir una bona salut.
- El programa d'exercicis està prèviament consensuat amb la persona usuària i la família i d'acord a les pautes establertes pels serveis mèdics.

Serveis especialitzats

Acompanyament en procés de final de vida:

- Proporcionem acompanyament a persones a casa, en residències, equipaments socio-sanitaris o hospitals.
- Ens coordinem amb familiars i serveis sanitaris per garantir qualitat de vida durant aquest procés.

Salut integral



Servei de curadom domiciliària, acompanyament i millora de la salut física, mental, emocional i espiritual de les persones, organitzacions i comunitats.

Oferim **serveis de salut domicili**, activitats de **divulgació i prevenció** (conferències, publicacions d'articles i casos clínics) i **formacions de salut i cures**.

Entenem la salut de manera global tenint en compte la part física, mental, emocional i espiritual de les persones.

Fisioteràpia

✓ Treballem per aconseguir els canvis necessaris en la postura, el moviment, la respiració i la continència, millorant la teva funcionalitat, qualitat de vida i benestar.

✓ **Indicada en casos de:**

- Mal d'esquena
- Rigidesa de col,
- Ciàtica
- Mal de cap
- Artrosi
- Osteoporosi
- Fibromiàlgia
- ... entre d'altres.



Us ajudem a comprendre per què el cos presenta certs símptomes com dolor, manca de moviment, manca de força, edema, incontinència, i d'altres afeccions.

Infermera integrativa

✓ **Tècniques d'infermeria:**

- Injectables
- Realització de cures
- Seguiment i adherència als tractaments mèdics, nutricionals, psicològics en curs, entre d'altres.

✓ **Educació per a la promoció de la salut:**

Eines i recursos personalitzats per mantenir la seva i vostra salut de manera natural, ecològica i sostenible.

✓ **Programa d'acompanyament, gestió i preparació preoperatori:**

Adreçat a persones (i/o familiars) que s'han de sotmetre a cirurgia, prova o tractament mèdic.

Si aquest escenari suposa ansietat, pànic, trauma o conflicte afegit, buscarem eines que minimitzin les pors, les incerteses i les ansietats per enfortir la capacitat d'afrontar i viure la situació de la millor manera possible.



**Acompanyament
integral a persones i
famílies a la cura**

Acupuntura

✓ Realitzem un diagnòstic biopsicosocial, basat en l'equilibri energètic del Yin-Yang dels òrgans del cos. L'OMS recomana la utilització de l'acupuntura en 43 malalties.

✓ **Indicada en casos de:**

- Dolor cervical, lumbar, artrosi, tendinitis, contractures musculars i fibromiàlgia.
- Cefalees, migranyes, ansietat, insomni, deshabitució al tabac o altres addiccions.
- Obesitat, trastorns tiroïdals, infertilitat, trastorns menstruals, dismenorrea, malalties durant l'embaràs i mala posició fetal.
- Rinitis, sinusitis i asma.
- Hipertensió itaquicàrdies.
- Gastritis, restrenyiment, diarrees, còlon irritable i malaltia de Crohn.
- Cistitis i còlic renal.
- Herpes zòster i dermatitis.
- Bruxisme, acúfens, ATM, vertigen i paràlisi facial.

També tenim un servei
**d'assessorament de nutrició i
alimentació conscient.**

Disposem d'un servei
d'acompanyament emocional,
individual i grupal, tant per les
usuàries com per les persones
cuidadores familiars.



Neteja de la llar

**Cuidem cada racó de llar
per gaudir dels espais nets
i ordenats.**

Tenim cura de la neteja per garantir que la llar estigui sempre en perfectes condicions, aconseguint confort i temps de qualitat per la persona i la seva família.

Tenir cura del seu
domicili **com si fos la
nostra pròpia llar**





Neteja general

El nostre servei de neteja general és perfecte per a mantenir la llar neta i ordenada de manera regular, segons les vostres necessitats:

- Netejar pols de superfícies (mobiliari, prestatgeries, etc.)
- Aspiració i fregat de terres.
- Neteja de cuines (exterior de mobles, fogons, electrodomèstics).
- Neteja de banys (lavabos, dutxes, banyeres, WC).
- Recollida d'escombraries i canvi de bosses.

Oferim serveis:

- Diaris
- Setmanals
- Mensuals

Neteja profunda

Per a aquells moments en què es necessita una neteja més exhaustiva, oferim serveis de neteja profunda per a arribar a tots els racons de la vostra llar:

- Neteja de superfícies elevades (cornises, prestatges alts).
- Desinfecció i neteja detallada de cuines i banys.
- Neteja de finestres (vidres i marcs).
- Neteja de persianes i cortines.
- Rentat de parets i portes.

Neteja de cuines

La cuina és un dels espais de la llar més utilitzats que mereix una atenció especial. Ens encarreguem de:

- Neteja de superfícies de treball.
- Desgreixatge de fogons i campanes extractores.
- Neteja de l'exterior i interior de mobles i calaixos.
- Neteja d'electrodomèstics (forn, microones, nevera).
- Escombrat i fregat de terres.

Neteja de banys

Tenim especial cura per mantenir els banys sempre nets i desinfectats, realitzant:

- Neteja i desinfecció de lavabos, dutxes, banyeres i WC.
- Neteja de miralls i superfícies de vidre.
- Desinfecció de rajoles i terres.
- Neteja de mobles de bany i accessoris.
- Substitució de tovalloles i catifes de bany (si escau).

Assessorament als tràmits legals

Oferim assessorament i acompanyament especialitzat en tot allò relacionat amb els **recursos de cures disponibles**, i els **tràmits administratius** que se'n deriven.



Assessorament per la contractació en règim de treball de la llar

Per proveir de cures els nostres familiars, ho podem fer contractant un serveis extern o contractant directament a la persona treballadora.

- **Assessorament gratuït per entendre els tràmits** legals a complir a l'hora de contractar la persona cuidadora.
- **Suport per la realització dels tràmits:** contractació, baixes laborals, finalització de contracte, nòmines i liquidacions.



Vetllem per la bona entesa i els interessos de les dues parts: família i treballadora.

Servei de canguratge

Tenim cura dels infants per ajudar a les famílies i entitats a donar resposta a les necessitats de conciliació.

Oferim servei de cura a domicili i canguratge col·lectiu per a esdeveniments.

Personal capacitada i autoritzada per cuidar d'infants



Servei de canguratge a domicili

El nostre servei de canguratge inclou:

- Definició amb el client de l'horari, espai i característiques de l'encàrrec de serveis, en funció de les necessitats.
- Personal capacitat amb la cobertura laboral corresponent, segons conveni i responsabilitat civil.
- Personal capacitat com cuidadores d'infants, amb el certificat de no tenir antecedents d'abús sexual.
- Suplències del personal assignat per baixa mèdica.

Servei de canguratge col·lectiu

Les necessitats de formació contínua i la participació en esdeveniments grupals o corporatius són de gran importància per a construcció dels grups de treball en una entitat o empresa. Aquest servei s'ofereix per oferir un suport col·lectiu per promoure que les persones amb infants a càrrec no quedin fora.

Les característiques bàsiques del nostre servei són:

- Oferim acompanyament respectuós
- Dinamitzem activitats lúdiques amb els grups de criatures.
- Prestem un servei de qualitat i segur, amb una ràtio és de 5 infants (de 3 a 12 anys) per cuidadora.
- Aportarem una maleta de materials pedagògics i lúdics adaptats a totes les edats.
- Disposem de personal capacitat com cuidadores d'infants, amb el certificat de no tenir antecedents d'abús sexual.





Cura Digna

Xarxa de professionals de la cura i la salut

Cura Digna **som una xarxa de professionals que oferim serveis de cura i salut a domicili**, adaptats a les necessitats de la persona, propers i de qualitat.

La nostra manera de treballar se centra a **resoldre les necessitats** dels i les nostres usuàries i del seu entorn cuidador des d'una **mirada integral i humana**.

Proporcionem un tracte directe i fluït, promovem l'autonomia de les persones que precisen cura, apoderem les famílies en les seves habilitats cuidadores i facilitem l'accés al serveis públics i comunitaris de proximitat.



Un equip de més de 40 treballadores de les cures, la salut i la llar



Com contractar els nostres serveis

Tot el que necessites saber per contractar els nostres Serveis d'Atenció a Domicili





Com us podem ajudar:

Consulta inicial:

Programem una visita on escoltarem les vostres necessitats, preocupacions i expectatives. Aquesta consulta ens ajudarà a comprendre millor la situació i definir el pla d'atenció que millor s'adapti a les vostres necessitats.

Pla d'Atenció Personalitzat:

Després de la consulta inicial, fem una avaluació completa de les necessitats de la persona i família (aspectes mèdics, emocionals i de la vida diària).

El Pla d'Atenció Personalitzat detalla els serveis específics que proporcionarem, la freqüència i l'horari d'atenció.



Ens podreu trobar a Bloc4

espai públic-cooperatiu de titularitat de l'Ajuntament de Barcelona i la Generalitat de Catalunya

Carrer de la Constitució, 19
08014 Barcelona

Correu de contacte per a cita
prèvia: curadigna@bcn.coop







Per a més informació:

Web: curadigna.bcn.coop

Correu: curadigna@bcn.coop

 cura
digna