

TARGETA  
CUIDADORA

NOM COGNOM COGNOM

# Targeta Cuidadora

La Targeta Cuidadora, un suport per a les persones que cuiden a persones malaltes, dependents, amb discapacitat o grans.

GENER 2023

---



## ● CONTEXT I ANTECEDENTS



En termes absoluts, unes **353.000** persones exerceixen tasques de cura a Barcelona. D'aquestes, **322.000** són persones cuidadores no professionals. A més, unes **178.000** exerceixen la cura amb una intensitat i dedicació més grans que pot conduir a situacions de sobrecàrrega.

El nombre de treballadores de la llar sense contracte se situaria a l'entorn de les 2.500 persones.\*

Font: IERMB (2022). Les persones cuidadores al municipi de Barcelona: una aproximació a la seva quantificació

*\* Es tracta d'una estimació conservadora que estableix el mínim de persones que es trobarien en aquesta situació, però el nombre podria ser més elevat. Altres estudis elaborats a Espanya per altres àmbits territorials estimen el percentatge de treballadores de la llar sense contractes en un 25-30 %. Un 30 % de treballadores de la llar sense contracte a Barcelona es traduiria en 7.500 persones. Als càlculs finals del públic potencialment beneficiari de la Targeta Cuidadora s'ha optat per treballar amb l'escenari estimat del 10 % seguint un criteri de coherència metodològica.*



## ● QUÈ ÉS LA TARGETA CUIDADORA?

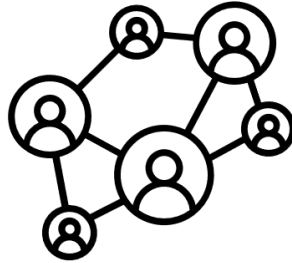
La Targeta Cuidadora serveix per accedir a informació i recursos personalitzats adreçats a persones cuidadores.

Mitjançant la Targeta Cuidadora es pot accedir a:

- Informació i assessorament personalitzat presencial, en línia i telefònic sobre recursos adreçats a les persones cuidadores.
- Una programació estable d'activitats relacionals i a grups de suport on vincular-se amb altres persones que comparteixen una situació similar.
- Un servei telefònic gratuït d'acompanyament emocional.
- Assessorament jurídic a famílies i treballadores de la llar i de les cures pel que fa als aspectes relacionats amb la contractació.
- Recursos específics que s'ofereixen a les persones cuidadores com ara farmàcies, biblioteques, hospitals, mercats municipals o activitats esportives.
- Diferents activitats d'oci per gaudir-ne individualment o compartir-les amb la persona que cuiden.
- [Video](#)



- QUI POT OBTENIR TARGETA CUIDADORA?



Persones cuidadores que viuen a Barcelona o persones que cuiden de persones malaltes, dependents, amb discapacitat o grans que viuen a la ciutat.

Les persones cuidadores de l'entorn de la persona cuidada, les treballadores de la llar i de la cura i les professionals de la cura.



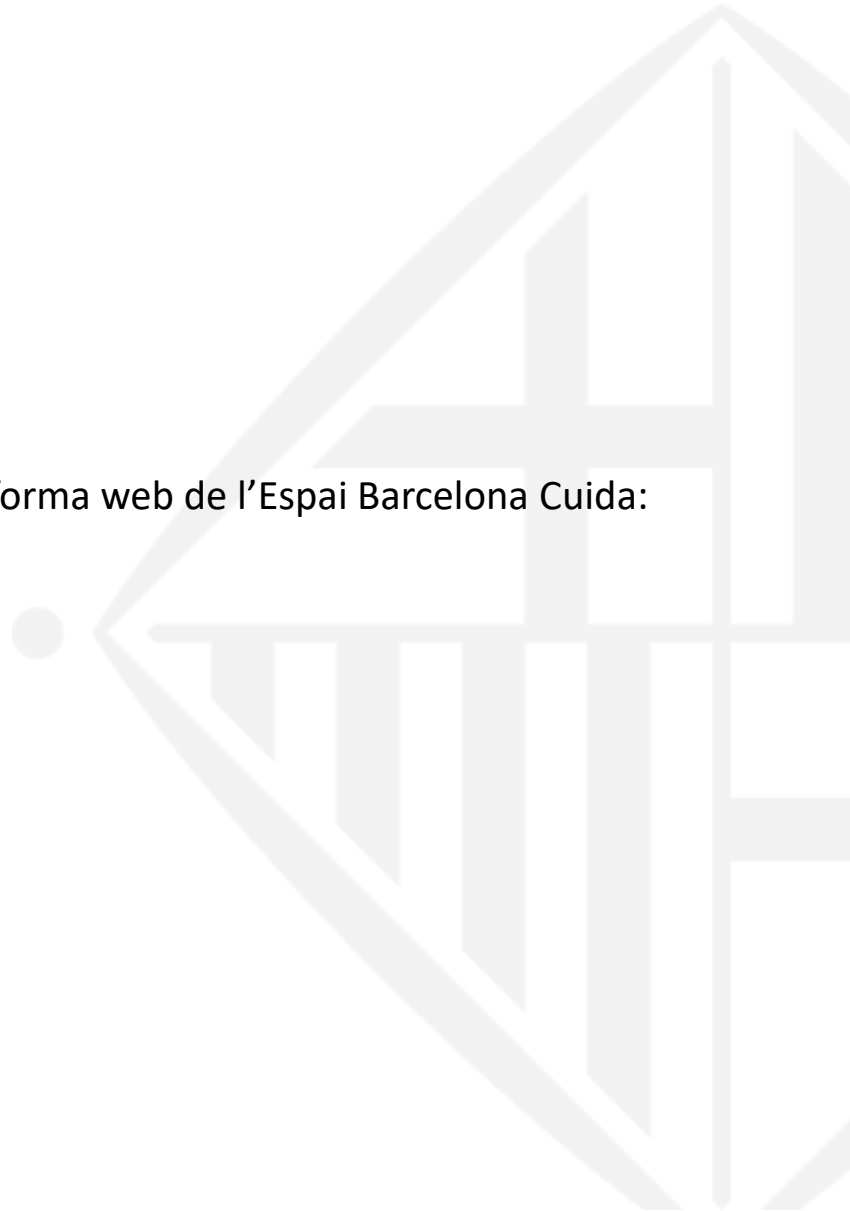
- **COM I ON ES POT ACONSEGUIR LA TARGETA CUIDADORA?**



### **En línia**

Mitjançant un formulari disponible a la plataforma web de l'Espai Barcelona Cuida:

<https://cuida.barcelona/user/register>





## Alta de la Targeta Cuidadora

**Adreça de correu electrònic \***

Introdueix una adreça de correu electrònic vàlida. Tots els correus provinents del sistema seran enviats aquí. L'adreça no es fa mai pública i només s'utilitzarà en cas que desitgeu rebre una nova contrasenya o notificacions per correu.

**Contrasenya \***

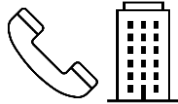
Proporciona una contrasenya pel nou compte en els dos camps.

**Nom \***

**Primer cognom \***



● **COM I ON ES POT ACONSEGUIR LA TARGETA CUIDADORA DIGITAL I FÍSICA?**



**Telefònicament i presencialment a través de:**



**Casal de Barri Congrés-Indians**

c. Manigua, 25-35

933 513 953

Horari d'atenció

Dilluns i dijous, de 9.30 a 13.30 h

Dimarts i dimecres, de 16.00 a 20.00 h

**Casal de Barri La Vinya**

c. Alts Forns, 87

930 000 460

Horari d'atenció

Dilluns i divendres, de 10.00 a 13.00 h

Dilluns i dimarts, de 16.00 a 20.00 h

**Casal de Barri Ca l'Isidret**

c. Josep Pla, 174

933 032 705

Horari d'atenció

Dimarts i dijous, de 10.00 a 13.00 h

Dilluns i dimecres, de 16.00 a 20.00 h

**Centre Cívic Torre Llobeta**

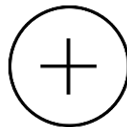
c. Santa Fe, 2

678 880 937

Horari d'atenció

Dimarts i divendres, de 9.30 a 13.15 h

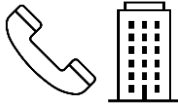
Dilluns i dijous, de 16.00 a 19.45 h







● **COM I ON ES POT ACONSEGUIR LA TARGETA CUIDADORA DIGITAL?**



**Telefònicament i presencialment a través de:**

**Centre Cívic Pati Llimona**

c. Regomir, 3  
932 566 109

Horari d'atenció

Dilluns i dijous, de 9.30 a 13.30 h  
Dimarts i dimecres, de 16.00 a 20.00 h

**Biblioteca El Carmel - Juan Marsé**

c. Murtra, 135-145

Horari d'atenció

Dimarts i divendres, de 9.30 a 13.30 h  
Dilluns i dimecres, de 16.00 a 20.00 h

**La Maternitat**

**Espai Cardenal Reig**

c. Cardenal Reig, 11  
934 406 728

Horari d'atenció

Dimarts, de 9.30 a 13.30 h  
Dilluns i dimecres, de 16.00 a 20.00 h

**Centre de Vida Comunitària Trinitat Vella**

Ctra. de Ribes, 51-65  
662 015 017

Horari d'atenció

Dilluns i dijous, de 9.30 a 13.30 h  
Dimarts i dimecres, de 16.00 a 20.00 h

**Vila de Gràcia**

c. Montmany, 45  
vv\_viladegracia@bcn.cat

Horari d'atenció

Dilluns i dijous, de 10 a 13 h  
Dimarts i dimecres, de 16.00 a 20.00 h

**Centre Cívic Vil·la Florida**

c. Muntaner, 544  
vv\_stgervasicassoles@bcn.cat

Horari d'atenció

Dimarts i divendres, de 10.00 a 14.00 h  
Dimecres i dijous, de 16.00 a 20.00 h

**Sant Ramon**

Espai al Centre de Serveis Socials  
Travessera de les Corts, 122  
934 406 728

Horari d'atenció

Divendres, de 9.30 a 13.30 h



## Infocures – Canal d'informació

Com a mínim un cop al mes, les persones amb Targeta Cuidadora reben **informació personalitzada** tenint en compte els seus perfils i necessitats, així com la seva casuística, ja siguin notícies d'interès en l'àmbit de la cura, l'agenda d'activitats existents a la ciutat, informació sobre activitats físiques, culturals i de lleure o bé càpsules informatives amb informació pràctica d'utilitat per a la cura.



## Assessorament especialitzat per a persones cuidadores

S'ofereix orientació i assessorament personalitzat per poder resoldre dubtes i preocupacions que sorgeixen en el dia a dia del procés de cura, com per exemple **assessorament en termes de cura** en el moment del diagnòstic d'una malaltia o situacions de dol, entre d'altres.

Aquest assessorament es pot fer de manera presencial, telefònica o en línia a l'Espai Barcelona Cuida i es dona informació a les deu unitats territorials de VilaVeïna.



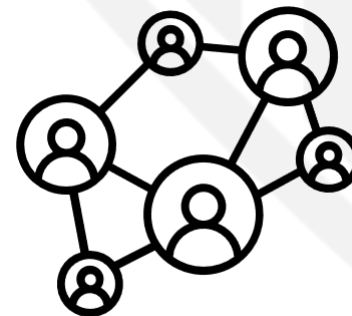


## Xarxa BCN de punts de trobada i suport a persones cuidadores

Les persones que tenen la Targeta reben **informació sobre grups, espais de trobada i totes aquelles activitats que els poden ser d'interès**. La informació està adaptada en funció de l'especificitat del tipus de cura i la seva intensitat, amb un criteri de proximitat al lloc on es viu o es presta la cura. S'informa especialment sobre els recursos relacionats amb la millora del seu benestar emocional i físic.

Des de l'Espai Barcelona Cuida s'ha elaborat un **catàleg de més de 40 activitats complementàries** que es desenvoluparan entre les diferents unitats territorials Vila Veïna.

La informació es publica al web del Barcelona Cuida i mensualment s'envia també a les persones cuidadores, majoritàriament per correu electrònic.





## Línia cuidadora: “I vostè, com està?”

### Telèfon de suport emocional

El telèfon **93 642 01 24** és **gratuït** i està **disponible 24 hores** per a totes les persones que disposin de la Targeta, que són ateses per persones voluntàries supervisades per un professional de la psicologia.

Es posa en marxa un **espai virtual de suport mutu** on les persones cuidadores poden reunir-se, de manera telemàtica, i compartir les seves inquietuds, frustracions, dubtes... Aquest grup telemàtic compta amb una persona dinamitzadora voluntària supervisada per professionals de la salut mental (psiquiatres i psicòlegs).

### Suport i tractament psicològic telefònic per a treballadores de la llar i de les cures

Les treballadores de la llar i de les cures tenen accés al **telèfon gratuït de suport i tractament psicològic 900 505 805** de dilluns a diumenge, de 6.00 a 00.00 hores, que és atès per professionals de la psicologia.



## Acompanyament jurídic per a la contractació de persones cuidadores

L'Espai Barcelona Cuida ofereix **informació i acompanyament especialitzat per a famílies i treballadores durant tot el procés de formalització d'un contracte laboral** de treball a la llar, ja siguin els tràmits que s'han de fer o informació sobre com fer una nòmina, per exemple. L'objectiu és fomentar la regularització de la situació laboral, que la cura es dugui a terme en condicions justes i dignes, així com lluitar contra la precarització laboral, la segmentació del mercat laboral i la feminització de la pobresa o les dobles jornades.

Cal demanar cita prèvia, de manera telefònica, en línia o presencial, a l'Espai Barcelona Cuida.

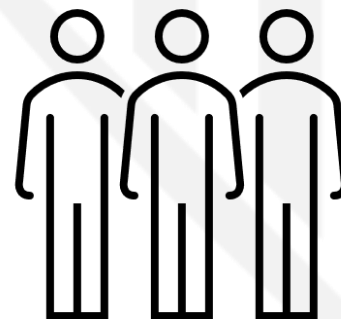


## Jo t'acompanyo

S'ofereix un **programa específic d'orientació, suport, escolta i acompanyament** a la persona cuidadora en funció del tipus de cura que presta. Inicialment es treballa **amb l'Associació de Familiars amb malalts d'Alzheimer de Barcelona (AFAB) i l'Associació Contra el Càncer a Barcelona (ACC)**, i són persones voluntàries que han passat pel procés d'una situació similar les qui fan la prestació a la persona cuidadora que ho sol·liciti.

El programa està pensat sobretot per a les primeres etapes de la cura, que moltes vegades cal afrontar de manera sobtada. S'ha iniciat a dos districtes de la ciutat, Nou Barris i Sants, i s'anirà ampliant progressivament.

S'informa proactivament sobre aquest programa a les persones titulars de la Targeta Cuidadora.



## Pren-te un descans

Igualment es posa en marxa, de manera inicial amb **l'Associació de Familiars amb malalts d'Alzheimer de Barcelona (AFAB)** i **l'Associació Contra el Càncer a Barcelona (ACC)**, un programa adreçat a persones cuidadores que estan en el programa "Jo t'acompanyo" perquè **disposin de moments de cura personal** mitjançant l'accés a serveis oferts per aquestes entitats especialitzades.

El programa s'inicia a dos districtes de la ciutat, Nou Barris i Sants, i s'anirà ampliant progressivament.

S'informarà proactivament sobre aquest programa a les persones titulars de la Targeta Cuidadora.





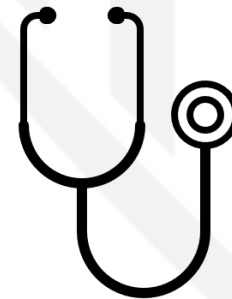


## Àmbit sanitari

Els diferents serveis sanitaris de la ciutat ofereixen informació sobre la Targeta Cuidadora.

**L'Hospital de la Santa Creu i Sant Pau** de Barcelona participa facilitant l'activació de serveis que puguin suposar una millora en el suport i en l'experiència de les persones cuidadores a les seves instal·lacions. La intenció és estendre aquesta experiència de manera progressiva a la resta d'hospitals de la ciutat.

S'informarà proactivament sobre aquest programa a les persones titulars de la Targeta Cuidadora.



## Farmàcies

Programa per oferir a les persones grans cuidadores, sobrecarregades i en situació de vulnerabilitat un **sistema personalitzat de dosificació (SPD)**. El programa també contempla la revisió de la seva farmaciola.

Des de l'Espai Barcelona Cuida s'informa de l'accés a aquest programa de manera proactiva. Les farmàcies adherides també faciliten informació.

Adicionalment s'ofereixen **xerrades vinculades al Programa d'educació sanitària per al bon ús dels medicaments (PESBUM)**, en col·laboració amb el Departament de Salut i el Col·legi de Farmacèutics de Barcelona. Les xerrades, que tracten temes com el bon ús dels medicaments, el dolor i l'insomni, s'inicien a quatre unitats territorials de Vila Veïna (Provençals del Poblenou, La Marina, Vilapicina i La Torre Llobeta, i El Congrés i Els Indians) i s'aniran estenent progressivament a la resta de la ciutat.





## Biblioteques

A les biblioteques **Vila de Gràcia i Vilapicina i La Torre Llobeta**, s'ofereix **informació sobre el fons específic existent de llibres i material audiovisual vinculats a la cura i atenció personalitzada** a les persones cuidadores sobrecarregades com pot ser l'accés gratuït al servei de préstec de llibres a domicili.

El programa s'anirà estenent a la resta de biblioteques de la ciutat progressivament.

S'informa proactivament sobre aquest programa a les persones titulars de la Targeta Cuidadora.

### **La Vila de Gràcia**

Torrent de l'Olla, 104  
932 847 790

#### Horari atenció

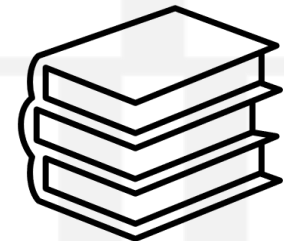
Dilluns i dijous, de 15.00 a 20.00 h  
Dimarts i divendres, de 9.30 a 13.30 h i  
de 15.00 a 20 h  
Dimecres, de 9.30 a 20 h  
Dissabtes, de 10.00 a 14.00 h

### **Vilapicina i la Torre Llobeta**

Pl. Carmen Laforet, 11  
934 080 667

#### Horari atenció

Dilluns i dijous, de 15.30 a 20.00 h  
Dimarts, dimecres i divendres, de 9.30 a 13.30 h i  
de 15.30 a 20.00 h  
Dissabtes, de 10.00 a 14.00 h



## Àmbit esportiu

S'ofereix una línia d'activitats específica, **"Cuida't als Parcs"** dins del programa "Activa't als parcs", un espai d'exercici físic i de salut a l'aire lliure on poder practicar Tai txí, Txi kung, exercicis de motricitat i memòria, i marxa nòrdica.

A dos districtes, **Nou Barris i Sant Martí**, es programaran pel primer trimestre del 2023, activitats tipus "Cuida't als Parcs" els **matins de dissabte i diumenge** per tal de facilitar que les persones cuidadores sobrecarregades les puguin gaudir. Algunes d'aquestes activitats les poden fer de manera conjunta les persones cuidadores amb les persones de qui tenen cura.

S'ofereix també informació de les diferents activitats físiques i esportives de la ciutat adaptades a les persones cuidadores per millorar el seu benestar, com ara el programa "Ens movem".

S'informa proactivament sobre aquest programa a les persones titulars de la Targeta Cuidadora.



## Mercats

Els **39 mercats municipals** han habilitat unes **hores tranquil·les** durant els **matins dels dimecres, de 10 a 12h**, perquè les persones cuidadores puguin fer la compra de manera més tranquil·la i fins i tot acompanyades de les persones que cuiden. Durant aquestes hores, es desconnecta el fil musical, s'atura l'ús de la megafonia als establiments, s'apaguen les pantalles digitals i es redueix la intensitat lumínica i l'ús de màquines que provoquen sorolls, entre d'altres.

Les persones reben informació periòdicament sobre el **servei de venda en línia i el servei de repartiment a domicili**, així com les condicions d'accessibilitat de cadascun dels mercats més propers.

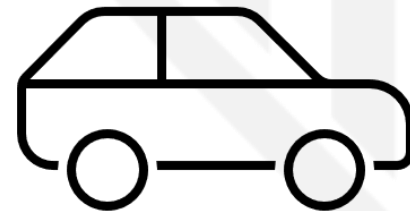




## Mobilitat

S'ofereix a les persones cuidadores en situació de sobrecàrrega i que cuiden persones amb fragilitat i alta vulnerabilitat pel seu estat de salut la possibilitat de fer una **aturada transitòria de màxim 10 minuts** per acompanyar les persones que cuiden, pujar-les i assistir-les als seus domicilis o bé als serveis especialitzats com poden ser els centres sanitaris o de dia.

Des de l'Espai Barcelona Cuida es comunica a les persones que compleixin aquests criteris la possibilitat d'accedir al programa.



**GRÀCIES PER LA VOSTRA COL·LABORACIÓ**



**Ajuntament  
de Barcelona**