

\_octubre 2015

# GUIA DE RECURSOS

## per a persones cuidadores de Tarragona



Xarxa de suport a les

**FAMÍLIES  
CUIDADORES**

de Tarragona



## CRÈDITS

**Edita:** Ajuntament de Tarragona

**Disseny i maquetació:**

Departament de Disseny Gràfic Corporatiu i  
Autoedició  
Ajuntament de Tarragona

**Impressió:**

Impremta Virgili  
DL.: T. 1251-2015

---



# Salutació

**Josep Fèlix Ballesteros** / Alcalde de Tarragona

Les persones que cuiden un ésser estimat -ja siguin pares, mares, filles, fills o les respectives parelles- constitueixen un element primordial de la nostra societat. Elles ens humanitzen amb la seva actitud, atès que ajuden i sostenen amb afecte i altruisme a qui més ho necessita.

La generositat i la benevolència de les persones cuidadores els hi resta temps i salut, també genera angoixa i sobrecàrrega als cuidadors -la majoria dones- amb envelliment prematur, aïllament social i malalties diverses.

Des de l'ajuntament, creiem que s'ha de fer el possible perquè la societat en general i la ciutat en particular, resulti confortable i digna per viure-hi. Fer quelcom per a que la ciutadania es senti orgullosa i satisfeta, en una Tarragona amb una

riquesa associativa que la fa inclusiva, protectora i solidària.

En aquest sentit ens esforcem, dins de les nostres possibilitats institucionals i pressupostaries, per cercar un equilibri i evitar desigualtats. Per aquest motiu, em plau presentar aquesta Guia de recursos elaborada per la Xarxa de suport a famílies cuidadores de Tarragona, amb la informació precisa per tal que totes les famílies afectades accedeixin fàcilment als recursos necessaris.

Estic convençut que el treball en xarxa de les entitats, associacions i serveis públics, acompanya i reforça la tasca de les persones cuidadores. Aprofito l'avinentsa per animar-les a seguir fent aquesta tasca tan important com indispensable per a la societat.

Enhorabona per la feina que feu i gràcies en nom de Tarragona.

## ÍNDIX

<b>Introducció</b> .....	6
<b>1. SERVEIS SANITARIS</b> .....	<b>9</b>
Cap Bonavista .....	10
CAP Jaume I .....	11
CAP Llevant .....	12
CAP Muralles .....	13
CAP Sant Salvador .....	14
CAP Sant Pere i Sant Pau .....	15
CAP Tàrraco .....	16
CAP Torreforta - La Granja .....	17
Unitat de Treball Social de l'Hospital Joan XXIII .....	18
Unitat de Treball Social de la Xarxa Sanitària i Social de Santa Tecla .....	19
<b>2. ASSOCIACIONS D'AFECTATS PER ALGUNS TIPUS DE MALALTIA O DISCAPCITAT</b> .....	<b>20</b>
Associació de Familiars de Malalts d'Alzheimer de Tarragona - AFAT ....	21
Associació de nens amb càncer - AFANOC .....	22
Associació Asperger del Camp de Tarragona .....	23
Astafanias .....	24
Associació Ment i Salut la Muralla .....	25
Associació Parkinson de les comarques de Tarragona .....	26
Associació Provincial de Paràlisis Cerebral de Tarragona .....	27
Fundació Esclerosis Múltiple .....	28
ONCE .....	29
<b>3. ALTRES ENTITATS</b> .....	<b>30</b>
Creu Roja Tarragona .....	31
Associació TarracoSalut .....	32
Fundació Catalunya La Pedrera .....	33
Federació Catalana de Voluntariat Social .....	34
<b>4. CENTRES DE SERVEIS SOCIALS</b> .....	<b>35</b>
Institut Municipal de Serveis Socials de Tarragona .....	36

<b>5. INFORMACIÓ COMPLEMENTÀRIA.....</b>	<b>38</b>
5.1. Document de Voluntats Anticipades .....	38
5.2. Accés a l'expedient mèdic.....	38
5.3. TSI Cuida'm .....	40
5.4. Webs interessants.....	41

### Índex alfabètic

Associació de Familiars de Malalts d'Alzheimer de Tarragona - AFAT.....	21
Associació de nens amb càncer - AFANOC.....	22
Associació Asperger Camp de Tarragona .....	23
Astafanias.....	24
Associació Ment i Salut la Muralla.....	25
Associació TarracoSalut.....	32
Associació Parkinson de les comarques de Tarragona.....	26
Associació Provincial Paràlisis Cerebral de Tarragona .....	27
Cap Bonavista.....	10
CAP Jaume I.....	11
CAP Llevant .....	12
CAP Muralles.....	13
CAP Sant Salvador .....	14
CAP Sant Pere i Sant Pau.....	15
CAP Tarraco .....	16
CAP Torreforta - La Granja .....	17
Creu Roja Tarragona .....	31
Federació Catalana de Voluntariat Social .....	34
Fundació Catalunya La Pedrera .....	33
Fundació Esclerosi Múltiple.....	28
Institut Municipal de Serveis Socials de Tarragona.....	36
ONCE .....	29
Unitat de Treball Social de l'Hospital Joan XXIII .....	18
Unitat de Treball Social de la Xarxa Sanitària i Social de Santa Tecla .....	19

# Introducció



Xarxa de suport a les famílies cuidadores de Tarragona

Vivim en una societat on la família ha tingut històricament un paper central en la cura dels familiars en situació de dependència. Per tal de donar resposta a aquesta responsabilitat s'han anat generant respostes socials des de diversos àmbits: associatiu, administració pública,... etc. Moltes vegades sense cap tipus de connexió ni coordinació entre uns i altres.

Tenint en compte que moltes persones cuidadores no professionals, experimenten pèrdues a nivell de salut, de renúncies socials, d'oci o pèrdues econòmiques que poden derivar a una percepció de càrrega psicològica i en una pèrdua de qualitat de vida, cada cop es fa més evident, que cal oferir a aquestes persones els serveis que sabem

que poden minimitzar aquestes situacions. És aconsellable tenir informació sobre els recursos existents, l'evolució de la malaltia de la persona cuidadora, com afrontar situacions problemàtiques, tenir cura de les seves necessitats sanitàries o com cuidar-se per a mantenir una bona qualitat de vida.

Així doncs, és imprescindible que les persones cuidadores, des del inici del procés, tinguin accés de forma ràpida i eficaç al circuit i al conjunt de serveis que ofereix la ciutat per tal d'ajudar-los en aquesta situació. Tal com afirma E. Sala (2009), sols si la família pot disposar dels serveis de suport necessaris té plena llibertat per escollir si desitja cuidar al seu familiar a casa o bé institucionalitzar-lo.



Davant d'aquesta realitat, la Xarxa de suport a les persones cuidadores de Tarragona, espai de treball que reuneix a totes les entitats i serveis públics que tenen incidència en la cura de les persones dependents i dels seus familiars, ha decidit elaborar un catàleg actualitzat dels recursos disponibles a la ciutat de Tarragona per a les famílies cuidadores de persones en situació de dependència.

Aquesta guia de recursos va dirigida tant a les persones cuidadores, com a professionals i pretén facilitar informació sobre els recursos socials i sanitaris que poden ajudar a les famílies cuidadores en la cura dels seus familiars, oferint una atenció integral i integradora des d'una visió biopsicosocial i de manera interdisciplinària.

Es planteja com una guia dinàmica, oberta a noves incorporacions de recursos i actualitzar-la mitjançant revisions periòdiques.

Està organitzada en forma de fitxes amb el nom de recurs, que ens ofereix, on trobar-lo, horaris i nom de la persona de contacte.

Pretenem que aquesta guia arribi al màxim de persones i per tant ens proposem fer-ne una ampla difusió, tant a la població general com a professionals sanitaris dels Equips d'Atenció Primària i Hospitals, així com a professionals de Serveis Socials, per tal de que coneguin la feina de les entitats, com poden derivar a les persones i famílies afectades i quina és la resposta que en poden trobar.





# 1. Serveis sanitaris

---



## CAP BONAVIDA

 Institut Català de la Salut  
**Gerència Territorial  
Camp de Tarragona**

Carrer Set, s/n  
43100 BONAVIDA  
Tel. 977 529 497  
Fax 977 541 721  
bonavista.tarte.ics@genat.cat  
www.gencat.cat/ics

Horari  
**De 9 a 21h**

Persona de contacte  
**Ramona Tigell Girones**

### Objectius

- ▶ Donar assistència integral a la població, fomentant la promoció de la salut, la prevenció de la malaltia i la seguretat de

pacients, tot establint aliances amb referents de la comunitat per a benefici de la ciutadania.

### Activitats

- ▶ Oferim assistència sanitària, serveis de promoció de la salut, d'atenció preventiva, curativa i rehabilitadora.
- ▶ Diagnòstic, control i seguiment de perso-

nes amb patologia aguda i crònica al centre i al domicili.

- ▶ Cures de pacients depenents i suport a les famílies en el maneig de la patologia.

### Activitats amb voluntariat

- ▶ No

### Grups d'ajuda mútua (GAM)

- ▶ Si un gam de persones amb problemes de mobilitat.



## CAP JAUME I

 Institut Català de la Salut  
**Gerència Territorial  
Camp de Tarragona**

**Carrer Felip Pedrell, 2  
43005 TARRAGONA  
Tel. 977 247 211  
jaumei.tarte.ics@gencat.cat**

**Horari**  
**Dilluns a divendres de 8h a 21h**  
**Dissabtes de 8h a 15h**

**Persona de contacte**  
**Amalia Morro Grau**

### Objectius

- ▶ Donar assistència integral de qualitat a la població, fomentant la promoció de la salut, la prevenció de la malaltia i la segu-

retat dels pacients, tot establint aliances amb els referents de la comunitat per a benefici de la ciutadania.

### Activitats

- ▶ Oferim assistència sanitària, serveis de promoció de la salut, d'atenció preventiva, curativa i rehabilitadora.
- ▶ Diagnòstic, control i seguiment de les persones amb patologia aguda i crònica

al centre i en el domicili dins al programa d'Atenció Domiciliària.

- ▶ Cures dels pacients depenents i suport a les famílies cuidadores en el maneig de la patologia.

### Activitats amb voluntariat

- ▶ No

### Grups d'ajuda mútua (GAM)

- ▶ Consultar amb el centre activitats en marxa en el moment.



## CAP LLEVANT



XARXA Sanitària i Social  
de SANTA TECLA

C/ Joan Fuster, s/n  
43007 TARRAGONA  
Tel. 977 258 005  
Fax 977 258 018  
tsllevant@xarxatecla.cat  
www.xarxatecla.cat

Horari

**Dimarts i dijous de 9 a 14h**

Persona de contacte

**Alexandra Martínez Maeso**

### Objectius

- ▶ Donar assistència integral de qualitat a la població, fomentant la promoció de la salut, la prevenció de la malaltia i la segure-

tat de pacients, tot establint aliances amb referents de la comunitat per a benefici de la ciutadania.

### Activitats

- ▶ Oferim assistència sanitària, serveis de promoció de la salut, d'atenció preventiva, curativa i rehabilitadora.
- ▶ Diagnòstic, control i seguiment de les

persones amb patologia aguda i crònica al centre i al domicili.

- ▶ Cures dels pacients depenents i suport a les famílies en el maneig de la patologia.

### Activitats amb voluntariat

- ▶ No

### Grups d'ajuda mútua (GAM)

- ▶ No



## CAP MURALLES



muralles salut

C/ Escultor Verderol, s/n  
43002 TARRAGONA  
Tel. 977 249 404  
eaptarragona8@murallessalut.cat  
gemma.illa@murallessalut.cat

Horari

De dilluns a divendres de 8 a 21h  
Dissabtes no festius de 8 a 15h

Persona de contacte

**Gemma Illa**

### Objectius

- ▶ Donar assistència integral de qualitat a la població, fomentant la promoció de la salut, la prevenció de la malaltia i la se-

guretat de pacients, tot establint aliances amb els referents de la comunitat per a benefici de la ciutadania.

### Activitats

- ▶ Oferim assistència sanitària, serveis de promoció de la salut, d'atenció preventiva, curativa i rehabilitadora.
- ▶ Diagnòstic, control i seguiment de les

persones amb patologia aguda i crònica.

- ▶ Atenció i suport a les famílies en el maneig de la patologia.

### Serveis públics

- ▶ Medicina de família, Pediatria, Odontologia, Infermeria, Treball social, Atenció a l'Usuari, Atenció domiciliària, Control

d'anticoagulació oral, Dermatoscòpia, Infiltracions, Espirometries, Consulta antitabàquica.

### Activitats amb voluntariat

- ▶ No

### Grups d'ajuda mútua (GAM)

- ▶ Grup de suport d'alletament matern i cura del nadó.
- ▶ Grup ACTIVA'T.
- ▶ Programa Pacient Expert.
- ▶ Programa Salut i Escola.



## CAP SANT SALVADOR



Institut Català de la Salut  
**Gerència Territorial  
Camp de Tarragona**

C/ Alzina del mas, 2  
43130 TARRAGONA  
Tel. 977 522 927  
Fax 977 293 098  
ssalvador.tarte.ics@gencat.cat

Horari  
**Dilluns a divendres de 8 a 21h**  
**Dissabtes i diumenges de 8 a 21h**

Persona de contacte  
**Sonia González Gonzalo**

### Objectius

- ▶ Donar assistència integral de qualitat a la població, fomentant la promoció de la salut, la prevenció de la malaltia i la se-

guretat de pacients, tot establint aliances amb els referents de la comunitat per a benefici de la ciutadania.

### Activitats

- ▶ Oferim assistència sanitària, serveis de promoció de la salut, d'atenció preventiva, curativa i rehabilitadora.
- ▶ Diagnòstic, control i seguiment de les persones amb patologia aguda i crònica

al centre i en el domicili dins al programa d'Atenció Domiciliària.

- ▶ Cures de pacients depenents i suport a les famílies cuidadores en el maneig de la patologia.

### Activitats amb voluntariat

- ▶ No

### Grups d'ajuda mútua (GAM)

- ▶ Consultar amb el centre activitats en marxa en el moment.



## CAP SANT PERE I SANT PAU

 Institut Català de la Salut  
**Gerència Territorial  
Camp de Tarragona**

**Edifici de Sant Pere, s/n**  
**Barri de Sant Pere i Sant Pau**  
**43007 TARRAGONA**  
**Tel. 977 201 212**  
**Fax 977 200 484**  
**psp.tarte.ics@gencat.cat**

**Horari**  
**Dilluns a divendres de 8 a 21h**  
**Dissabtes de 8 a 15h**

**Persona de contacte**  
**Ana Carbonell Sánchez**

### Objectius

- ▶ Donar assistència integral a la població, fomentant la promoció de la salut, la prevenció de la malaltia i la seguretat de

pacients, tot establint aliances amb els referents de la comunitat per a benefici de la ciutadania.

### Activitats

- ▶ Oferim assistència sanitària, serveis de promoció de la salut, d'atenció preventiva, curativa i rehabilitadora.
- ▶ Diagnòstic, control i seguiment de les

persones amb patologia aguda i crònica al centre i al domicili.

- ▶ Cures de pacients depenents i suport a les famílies en el maneig de la patologia.

### Activitats amb voluntariat

- ▶ No

### Grups d'ajuda mútua (GAM)

- ▶ Consultar amb el centre activitats en marxa en el moment.



## CAP TARRACO



C/ Dr. Mallfrè i Guasch, 5  
43005 TARRAGONA  
Tel. 977 221 871  
Fax 977 295 899

Horari  
**Dilluns a divendres de 8h a 21h**  
**Dissabtes de 8h a 15h**

Persona de contacte  
**Assun González**

### Objectius

- ▶ Donar assistència integral a la població, fomentant la promoció de la salut, la prevenció de la malaltia i la seguretat de

pacients, tot establint aliances amb els referents de la comunitat per a benefici de la ciutadania.

### Activitats

- ▶ Oferim assistència sanitària, serveis de promoció de la salut, d'atenció preventiva, curativa i rehabilitadora.
- ▶ Diagnòstic, control i seguiment de les

persones amb patologia aguda i crònica al centre i al domicili.

- ▶ Cures de pacients depenents i suport a les famílies en el maneig de la patologia.

### Activitats amb voluntariat

- ▶ No

### Grups d'ajuda mútua (GAM)

- ▶ Consultar amb el centre activitats en marxa en el moment.





## CAP TORREFORTA - LA GRANJA

 Institut Català de la Salut  
**Gerència Territorial  
Camp de Tarragona**

**C/ Gomera, 10**  
**43006 TARRAGONA**  
**Tel. 977 548 088**  
**Fax 977 551 200**

**Horari**  
**De 8 a 20h**

**Persona de contacte**  
**Direcció del centre o treballadora  
social del centre**

### Objectius

- ▶ Donar assistència integral a la població, fomentant la promoció de la salut, la prevenció de la malaltia i la seguretat de

pacients, tot establint aliances amb els referents de la comunitat per a benefici de la ciutadania.

### Activitats

- ▶ Oferim assistència sanitària, serveis de promoció de la salut, d'atenció preventiva, curativa i rehabilitadora.
- ▶ Diagnòstic, control i seguiment de les

persones amb patologia aguda i crònica al centre i al domicili.

- ▶ Cures dels pacients depenents i suport a les famílies en el maneig de la patologia.

### Activitats amb voluntariat

- ▶ No

### Grups d'ajuda mútua (GAM)

- ▶ Consulta per fibromialgia (infermeria)
- ▶ Grup d'al·letament (Pediatría-ASSIR)



## UNITAT DE TREBALL SOCIAL DE L'HOSPITAL JOAN XXIII

**HJ23**  
Hospital Joan XXIII

C/ Doctor Mallafrè Guasch, 4  
43005 TARRAGONA  
Tel. 638 686 804  
Fax 977 295 870  
mvazquez.hj23.ics@gencat.cat

Horari

De 8 a 15h

Persona de contacte

**Manuela Vázquez Igual**  
**Rocio Ciudad Padilla**

### Objectius

- ▶ Valoració social.
- ▶ Informació, orientació de serveis, associacions i prestacons socials.
- ▶ Coordinació amb professionals del treball social d'altres serveis.

### Activitats

- ▶ Hospital públic de referència d'atenció sanitària i d'urgències de la província de Tarragona.

### Activitats amb voluntariat

- ▶ Compta amb la col·laboració de l'associació TarracoSalut.

### Grups d'ajuda mútua (GAM)

- ▶ No



## UNITAT DE TREBALL SOCIAL DE LA XARXA SANITÀRIA I SOCIAL DE SANTA TECLA



XARXA Sanitària i Social  
de SANTA TECLA

Rambla Vella, 14  
43003 TARRAGONA  
Tel. 977 259 900  
Fax 977 234 942  
agomez@xarxatecla.cat  
www.xarxatecla.cat/portal

Horari  
Dilluns a dijous de 8.30 a 17h  
Divendres de 9 a 15h  
Persona de contacte  
**Anna Gómez**  
**Simón Sans**

### Objectius

- ▶ Contribuir a la recuperació de pacients i a la millora de la seva qualitat de vida en tots els aspectes (familiar, laboral, de l'entorn...), ajudant a resoldre els problemes socials, satisfent necessitats, potenciant capacitats i recursos propis, per a la promoció i millora del benestar.
- ▶ Atendre una població que té per denominador comú la malaltia i les conseqüències

es que d'ella se'n poden derivar, ja siguin relacionals, emocionals o econòmiques, mitjançant l'atenció personalitzada al malalt i el suport a la família en relació a tota la problemàtica social que pugui generar aquesta situació.

- ▶ Facilitar que les persones desenvolupin plenament la seves potencialitats i prevenir les disfuncions.

### Activitats

- ▶ Assistencials
- ▶ Qualitat
- ▶ Formació
- ▶ Participació / implicació
- ▶ Docència / investigació

### Activitats amb voluntariat

- ▶ No en gestiona.

### Grups d'ajuda mútua (GAM)

- ▶ No

## 2. Associacions

---

d'afectats per alguns  
tipus de malaltia  
o discapacitat



## ASSOCIACIÓ DE FAMILIARS DE MALALTS D'ALZHEIMER DE TARRAGONA

Associació  familiars Alzheimer Tarragona

Camí Pont del Diable, s/n

43002 TARRAGONA

Tel. 977 082 305

afatarragona@yahoo.es

www.afatarragona.org.es

facebook.com/associacioalzheimeratarragona.afat

Horari

De 10 a 13h i de 17 a 20h

Persona de contacte

Jaume Solé Martí

### Objectius

- ▶ Donar suport psicològic per gestionar millor l'impacte de la malaltia.
- ▶ Assessorar i orientar en qüestions psicològiques, mèdiques, legals, i d'assistència social a les famílies.
- ▶ Alentir la progressió de la malaltia i fomentar l'autonomia i autoestima de les persones afectades.
- ▶ Representar els interessos de les persones afectades i les seves famílies davant de l'administració i altres institucions.
- ▶ Informació i sensibilització social.

### Activitats

- ▶ Servei d'acollida i suport i orientació psicològica, mèdica, legal i social individual i a les famílies i assessorament per la gestió de l'impacte de la malaltia.
- ▶ Servei de respir familiar, servei d'atenció domiciliària, gradior (estimulació cognitiva individual i informatitzada).
- ▶ Valoració i seguiment de les persones afectades.
- ▶ Cursos, xerrades de divulgació i sensibilització, voluntariat, biblioteca i préstec de llibres, tutorització d'alumnat de pràctiques, celebració de festivitats.

### Activitats amb voluntariat

- ▶ Dia mundial de l'alzheimer. Parada informativa, de consulta de llibres i exposició de materials realitzats a l'AFAT.
- ▶ Diada de sant Jordi.
- ▶ Divulgació informativa d'AFAT amb fulletons o cartells de festivitats o activitats que organitzem puntualment.

### Grups d'ajuda mútua (GAM)

- ▶ Sí. Es reuneix cada 15 dies.



## AFANOC TARRAGONA ASSOCIACIÓ DE NENS AMB CÀNCER



C/ Adrià, 9, baixos  
43004 TARRAGONA  
Tel. 977 228 712  
Fax 977 254 251  
[www.afanoc.org](http://www.afanoc.org)  
[facebook.com/afanoctarragona](https://facebook.com/afanoctarragona)

Horari  
**De 10 a 13h i de 17 a 20h**

Persones de contacte  
**Miguel Javaloy Serrano**  
**Esther Gomez Rodríguez**

### Objectius

- ▶ Suport i sensibilització i donar a conèixer en general l'existència del càncer infantil.
- ▶ Treballar perquè el desenvolupament afectiu i educatiu dels nens i nenes adolescents amb càncer sigui el més adequat a les seves especials circumstàncies.
- ▶ Acompanyament a les famílies amb un fill o filla amb càncer a nivell psicosocial.

### Activitats

- ▶ Suport psicoemocional a familiars vers la malaltia i suport en el dol.
- ▶ Atenció social.
- ▶ Activitats d'oci i lleure.
- ▶ Programa de sensibilització i difusió i atenció educativa.

### Activitats amb voluntariat

- ▶ Programa de voluntariat a domicili.
- ▶ Programa de voluntariat de suport a l'entitat.
- ▶ Posa't la gorra.

### Grups d'ajuda mútua (GAM)

- ▶ No

## ASSOCIACIÓ ASPERGER DEL CAMP DE TARRAGONA

C/ Pons d'Icart s/n, 6a planta, despatx 9  
Hotel d'Entitats de Tarragona  
43004 TARRAGONA  
Tels. 688 483 682 - 626 061 887  
asperger.campdetarragona@gmail.com  
www.aspergercampdetarragona.cat

Horari  
De 9 a 21 h

Persona de contacte  
**Romi Valenzuela Hernández**  
**Eva Pérez Márquez**

### Objectius

- ▶ Donar a conèixer el trastorn i promoure la sensibilització social.
- ▶ Col·laborar amb els professionals de la salut i l'educació, tant en els seus entorns de treball com a nivell formatiu.
- ▶ Aconseguir la integració dels participants en els serveis i les activitats de la comunitat.
- ▶ Facilitar informació més completa i donar el millor assessorament possible a les famílies, afavorint la relació i el suport mutu entre elles.
- ▶ Promoure el millor tractament, educació i desenvolupament per aconseguir la seva integració social i laboral.
- ▶ Organitzar xerrades informatives, jornades formatives i activitats d'oci per a tota la família.

### Activitats

- ▶ Orientació Diagnòstica (amb o sense valoració cognitiva).
- ▶ Suport i assessorament a famílies.
- ▶ Suport i tallers individuals.
- ▶ Taller d'habilitats socials en grup.
- ▶ Reeducació psicopedagògica de les tècniques d'estudi.
- ▶ Esplai i grup de joves.
- ▶ Taller de pares i mares.
- ▶ Formació a professionals de L'educació i campanyes de sensibilització amb actes a escoles, universitats i festes locals, i participació en medis de divulgació.

### Activitats amb voluntariat

- ▶ Un dels nostres principals interessos és la formació òptima dels futurs professionals, per tal de cobrir l'atenció als afectats d'aquest trastorn. És per això que tenim un conveni de pràctiques amb la Universitat Rovira i Virgili. Hem format un grup de voluntariat estable i fix, coordinat permanentment per la persona responsable del Programa (Terapeuta de l'Associació).



## ASTAFANIAS

C/ Coques 1 C, 2n  
43004 TARRAGONA  
Tel. 977 23 58 35  
astafanias@tinet.org

Horari  
Dilluns i divendres de 18 a 20h

Persones de contacte  
Mari Morales

### Objectius

- ▶ Assessorar i orientar als familiars de les persones amb discapacitats psíquiques.
- ▶ Donar suport a les mateixes.
- ▶ Millorar la qualitat de vida de les persones usuàries i la seva relació familiar i amb l'entorn.

### Activitats

- ▶ Servei de cangurs.
- ▶ Grup de pares i de germans (gam).
- ▶ Tallers de pares.
- ▶ Assessoria jurídica i social.

### Activitats amb voluntariat

- ▶ Servei de cangurs.

### Grups d'ajuda mútua (GAM)

- ▶ Si (Grup pares i grup de germans).



## ASSOCIACIÓ MENT I SALUT LA MURALLA

C/ Sant Miquel 16, baixos  
43004 TARRAGONA  
Tel. 977 227 656  
info@clubsociallamuralla.com  
www.clubsociallamuralla.com

Horari  
De 9 a 13h i de 15 a 19h

Persona de contacte  
Paula Ulloa

### Objectius

- Inserció socio-comunitària de persones que tenen problemes de salut mental i de les seves famílies.
- Lluita contra l'estigma, sensibilització, informació i assessorament.

### Activitats

- Club social.
- Hort terapèutic i granja-escola.
- Suport a domicili.
- Programa de famílies.

### Activitats amb voluntariat

- Programa de voluntariat talleristes.
- Acompanyament en sortides.

### Grups d'ajuda mútua (GAM)

- Sí, un grup de 15 familiars.



## ASSOCIACIÓ PARKINSON DE LES COMARQUES DE TARRAGONA

Av. Catalunya, 54  
43002 TARRAGONA

Tel. 666 492 303

[parkinsonapct@gmail.com](mailto:parkinsonapct@gmail.com)

[facebook.com/ParkinsonTarragona](https://www.facebook.com/ParkinsonTarragona)

Doctor Peyri, 14  
43202 REUS

Horari

De 9h a 14h

Persones de contacte

Cori Sancho

### Objectius

- ▶ Contribuir a millorar la qualitat de vida dels afectats i les seves famílies.
- ▶ Oferir informació i assessorament sobre diferents aspectes relacionats amb la malaltia.
- ▶ Facilitar contacte i l'ajuda mútua entre afectats i familiars.
- ▶ Proporcionar atenció integral i interdisciplinària.
- ▶ Sensibilitzar a la societat en general.
- ▶ Col·laborar amb estudis i promoure la investigació.

### Activitats

- ▶ Servei d'acollida, serveis professionals (atenció psicològica i social).
- ▶ Activitats terapèutiques.
- ▶ Grups suport i ajuda mútua.
- ▶ Teràpia ocupacional.
- ▶ Tallers aspectes concrets de la malaltia.
- ▶ Activitats de divulgació i sensibilització.

### Activitats amb voluntariat

- ▶ Estudiants en pràctiques.
- ▶ Suport amb tallers teràpia ocupacional.
- ▶ Projectes concrets esportius.

### Grups d'ajuda mútua (GAM)

- ▶ Sí. Diferents grups d'ajuda mútua per afectats i familiars.



## ASSOCIACIÓ PROVINCIAL DE PARÀLISI CEREBRAL DE TARRAGONA



C/ Muntanya de Sant Pere, s/n  
43007 TARRAGONA  
Tels. 977 217 604 - 977 248 396  
appc@appctarragona.org  
tsocial@appctarragona.org  
www.appctarragona.org

Horari  
De 9 a 14h i de 15 a 17h

Persona de contacte  
Marta Frontiñan García

### Objectius

- ▶ Defensa dels drets de les persones afectades de paràlisi cerebral i/o etiologies similars i la garantia de l'exercici d'aquests drets, a més d'oferir-los tots els serveis necessaris per la seva educació, atenció

a la salut, atenció residencial, inserció social, inserció laboral, gaudiment de l'oci i temps de lleure i tot allò que permeti el seu desenvolupament i el benestar de les seves famílies.

### Activitats

- ▶ Servei a través de tres centres: Escola d'E.E. La Muntanyeta, Centre Ocupacional Gresol i Residència Trèvol.
- ▶ Teràpies Assistides amb Animal, Piscinoteràpia, Hipoteràpia, Musicoteràpia,

TIC's, Teatre, Arteteràpia, Colònies, Vacances d'estiu.

- ▶ Sortides/excursions, etc.

### Activitats amb voluntariat

- ▶ Suport en les aules en atenció directa.
- ▶ Hipoteràpia.
- ▶ Piscina.
- ▶ Sortides culturals i vacacionals.

- ▶ Suport administratiu.
- ▶ Canoteràpia.
- ▶ Suport en actes organitzats per l'entitat (caminada popular, dia mundial de la paràlisi cerebral, dia de sant Jordi, etc.).

### Grups d'ajuda mútua (GAM)

- ▶ Durant més de 15 anys, l'entitat ha con-  
duït un Grup de Suport Familiar. Actual-  
ment, s'està canviant el format a poder

generar un GAM. Sense perdre l'essència inicial i objectius del grup anterior.



## FUNDACIÓ ESCLEROSI MÚLTIPLE



Fundació  
Esclerosi  
Múltiple

C/ Ceferí Olivé 4, Mas Sabater  
43203 REUS  
Tel. 977 128 024  
dsans@fem.es  
www.fem.es

Horari

De 9 a 17h, concertant hora

Persones de contacte

Dolors Sans

### Objectius

- ▶ Millorar qualitat de vida famílies i persones que pateixen esclerosi múltiple i al-

tres malalties neurològiques que cursen amb discapacitat.

### Activitats

- ▶ Fisioteràpia, Logopèdia, Teràpia Ocupacional, Medicina, Infermeria, Treball Social, Neuropsicologia, Psicologia, Menjador,

Transport, Activitat Aquàtica Adaptada, Hipoteràpia, Suport als cuidadors, Activitat aeròbica...

### Activitats amb voluntariat

- ▶ Acompanyament

### Grups d'ajuda mútua (GAM)

- ▶ No



## ONCE



Rambla Vella, 10  
43003 TARRAGONA  
Tels. 977 250 955  
Fax 977 258 018  
mtg@once.e  
www.once.es

Horari  
Dilluns a divendres de 8 a 14h

Persona de contacte  
M<sup>a</sup> Teresa Tejada Gil

### Objectius

- ▶ L'objectiu de l'ONCE està encaminat a la consecució de l'autonomia personal i la plena integració de les persones amb ceguesa o deficiència visual greu, vetllant

per fer efectiu el seu dret a la igualtat d'oportunitats i col·laborant amb les administracions públiques per al desenvolupament d'aquest precepte.

### Activitats

- ▶ Serveis d'atenció personal: Suport psicossocial, Rehabilitació, Suport al Benestar bàsic, Accés a la informació, Atenció educativa, Suport a l'ocupació, Oci i temps lliure.

- ▶ Prestacions: Econòmiques i materials.
- ▶ Activitats col·lectives: Oci, Culturals, Artístics i Esportives.
- ▶ Recursos materials: Ajudes tècniques.

### Activitats amb voluntariat

- ▶ Els Programes desenvolupats per l'ONCE com a entitat de voluntariat tenen com a finalitat atendre les persones afiliades que, a causa de la seva ceguesa o deficiència visual greu i l'escàs suport familiar amb el qual puguin comptar en cada mo-

ment, presenten més dificultats per a la realització de les activitats quotidianes.

- ▶ Els programes són: d'acompanyament, accés a la informació, cultural-recreatiu i esportiu.

### Grups d'ajuda mútua (GAM)

- ▶ Existeixen grups d'ajuda mútua i terapèutics.

### Observacions

- ▶ Les persones que presentin un problema visual greu poden dirigir-se a la nostra

institució amb un informe oftalmològic per rebre assessorament.

# 3. Altres entitats

---

## CREU ROJA TARRAGONA

Av. Andorra, 61  
43002 Tarragona  
Tels. 977 244 769 - 977 233 700  
tarragona@creuroja.es  
www.creuroja.org  
facebook.com/CreuRojaTarragona

Horari  
De 9 a 14h i de 16 a 18 h

Persones de contacte  
**Isis Vives Relats**  
**Miriam Giménez Torné**

### Objectius

- Creu Roja, com a organització humanitària de caràcter voluntari, fortament arrelada a la societat, donarà respostes integrals a les persones vulnerables des d'una

perspectiva de desenvolupament humà i comunitari reforçant les seves capacitats individuals en un context social.

### Activitats

- La gent gran és un dels col·lectius que mereix una atenció prioritària per part de Creu Roja. Des de Creu Roja es posen en marxa cursos i programes per a persones cuidadores, a més d'altres actuacions per

promoure l'envelliment actiu, facilitar el servei de teleassistència domiciliària, kits i ajudes d'urgència o trucades preventives per temperatures extremes.

### Activitats amb voluntariat

- En el conjunt de la seva activitat, els voluntariat pot col·laborar en una trentena de programes. Pel que fa a l'activitat amb la gent gran, els programes previstos són: ajuda a la gent gran (tramitació de diferents recursos i ajuts socials), envelliment saludable (tallers, xerrades i activitats per

promoure la salut), enred@te (potenciar la utilització correcta de les noves tecnologies) i ajudes tècniques (Control d'existències, manteniment, petites reparacions de material com cadires de rodes, caminadors, grua, etc).

### Grups d'ajuda mútua (GAM)

- Sí. Al finalitzar els cursos de Cuidadors/es no Professionals amb l'especialitat de

gent gran, es creen Grups d'Ajuda Mútua amb els propis participants.



## ASSOCIACIÓ TARRACOSALUT

Hospital Joan XXIII  
C/ Doctor Mallafré, 4  
43005 TARRAGONA  
Tels. 977 295 800 - 633 568 399  
tarracosalut@gmail.com  
www.tarracosalut.com

Horari  
Matins de 9 a 13h de dilluns a divendres,  
tardes de 4 a 7h dilluns i dimecres

Persones de contacte  
Elisabet Pedret

### Objectius

- ▶ Donar millor qualitat socio-afectiva a les persones malaltes i/o a la seva família amb acompanyament a l'hospital, als centre sociosanitaris i al domicili, i donant atenció en l'impacte i efectes que el diagnòstic, tractament i el mateix procés de la malaltia té en la vida del malalt i dels familiars.

### Activitats

- ▶ Acompanyament de persones malaltes a hospital d'aguts, sociosanitari i domicili.
- ▶ Tallers socio-terapèutics per a les persones usuàries.
- ▶ Atenció diària a la planta de pediatria de l'hospital.
- ▶ Totes les activitats es duen a terme per voluntariat.

### Activitats amb voluntariat

- ▶ Totes les activitats es duen a terme per voluntariat.

### Grups d'ajuda mútua (GAM)

- ▶ No



## FUNDACIÓ CATALUNYA LA PEDRERA

C/ Ramon y Cajal, 40

43001 TARRAGONA

Tel. 977 230 046

tarragona@espaiscatalunyalapedrera.org

www.fundaciocatalunya-lapedrera.com/ca/home

Horari

De 10 a 13h i de 16 a 19h

Persona de contacte

Jordi Rodríguez Sendra

### Objectius

- ▶ Millora de la qualitat de vida de persones que comencen a tenir algun problema de memòria i/o malalties pròpies del procés

d'envel·liment, oferint informació i suport a les famílies.

### Activitats

- ▶ Programa de Reforç i Estimulació de la Memòria i la Salut (REMS).
- ▶ Projecte de la promoció de l'autonomia personal.

- ▶ Programa d'Acompanyament Educatiu (ESO i Primària).

### Activitats amb voluntariat

- ▶ Programa de Reforç i Estimulació de la Memòria i la Salut (REMS).

- ▶ Programa d'Acompanyament Educatiu (ESO i Primària).

### Grups d'ajuda mútua (GAM)

- ▶ En construcció (previsió de crear-ne pel mes de setembre 2015).

### Observacions

- ▶ El programa REMS es duu a terme els dimarts i dijous de 10 a 13h.

## FEDERACIÓ CATALANA DE VOLUNTARIAT SOCIAL

C/ de les Coques, 7  
(2n pis de la Casa dels Concilis)

TARRAGONA

Tel. 877050613

tarragona@voluntaris.cat

www.voluntaris.cat

Horari

Dilluns a divendres de 10h a  
14h i dijous de 15h a 19h

Persona de contacte

**Maria Teresa Murria  
Cristina Rodríguez**

### Objectius

- ▶ Promocionar el voluntariat social de Qualitat.
- ▶ Fomentar el treball en xarxa.
- ▶ Sensibilitzar a la població envers el voluntariat i l'associacionisme.
- ▶ Assessorar a tothom que necessiti ajuda en temes de voluntariat i associacionisme.

### Activitats

- ▶ Formació, derivació de voluntariat, campanyes de comunicació, voluntariat corporatiu, xerrades, punts informatius, trobades d'entitats, celebració del dia internacional del voluntariat, etc.

### Activitats amb voluntariat

- ▶ Derivació de voluntariat a altres entitats, suport a les tasques de gestió i sensibilització de la pròpia organització, formació, activitats, xerrades, encontres, etc.

### Grups d'ajuda mútua (GAM)

- ▶ No

### Observacions

- ▶ La FCVS treballa amb i pel voluntariat de qualitat. Vetlla per formar als voluntaris i voluntàries propis i acompanyar-los i per assessorar a les entitats que ho requereixen sobre la gestió dels equips de voluntariat.

# 4. Centres de Serveis Socials de Tarragona

---



## INSTITUT MUNICIPAL DE SERVEIS SOCIALS DE TARRAGONA

Institut Municipal  
de Serveis Socials  
*som al teu costat*

Plaça Prim, 6  
43001 TARRAGONA  
Tel. 977 55 00 86  
imsst.tgna@tarragona.cat  
www.tarragona.cat/imsst

Horari  
De 9 a 14h

Persona o persones de contacte  
Directament al centre

### CENTRES DE SERVEIS SOCIALS D'ATENCIÓ PRIMÀRIA DE TARRAGONA:

- **CENTRE PONENT, "Centre Immaculada Sastre"**  
C/Gaià, 21-23  
Tel. 977 55 13 61
- **CENTRE ST. PERE I ST. PAU**  
Afores, s/n  
Tel. 977 20 03 94
- **CENTRE ST. SALVADOR**  
Avda dels Pins, s/n  
Tel. 977 52 11 66
- **CENTRE DE PART ALTA**  
Rambla Vella 7 bis, 1r  
Tels. 977 24 56 00 - 977 24 45 69
- **CENTRE DE PART BAIXA**  
C/ Verge Misericòrdia, 14  
Tel. 977 24 59 68
- **CENTRE DE CAMPCLAR**  
C/ Onyar bloc 5 i 6, baixos  
Tel. 977 55 00 31
- **CENTRE DE BONAVISTA**  
C/ 11 núm. 13  
Tel. 977 55 02 31

## Objectius

- Els serveis socials tenen com a finalitat assegurar el dret de les persones a viure dignament durant totes les etapes de la vida mitjançant la cobertura de llurs necessitats personals bàsiques i de les necessitats socials, en el marc de la justícia social i del benestar de les persones.
- Els serveis socials s'adrecen especialment a la prevenció de situacions de risc, a la compensació de dèficits de suport social i econòmic i de situacions de vulnerabilitat i de dependència i a la promoció d'actituds i capacitats de les persones com a principals protagonistes de llur vida.
- La finalitat dels serveis socials s'aconsegueix mitjançant les actuacions, els programes transversals, els projectes comunitaris i les prestacions de serveis, econòmiques i tecnològiques que estableixi la Cartera de serveis socials

## Activitats

- Detecció de les situacions de necessitat personal, familiar i comunitària.
- Informació, orientació i assessorament a les persones amb relació als drets i els recursos socials i a les actuacions socials a què poden tenir accés.
- Disseny i participació en projectes comunitaris.
- Disseny i participació en activitats socio-educatives.
- Prestació de Serveis d'Atenció Domiciliària.
- Accés, tramitació i seguiment del recurs de la Llei de la Dependència (LAPAD).
- Oferir serveis i prestacions per la cobertura de les necessitats bàsiques.
- Gestió de prestacions d'urgència social.
- Suport especialitzat (jurídic i psicològic).
- Accés a altres serveis i/o prestacions d'altres administracions.
- Aplicació de protocols de prevenció i d'atenció davant de maltractaments a persones dels col·lectius més vulnerables.

## Observacions

- Els ciutadans i ciutadanes s'adreçaran als Centres de serveis socials en funció del seu lloc de residència.

## 5. INFORMACIÓ COMPLEMENTÀRIA

### 5.1. Document de Voluntats Anticipades

El document de voluntats anticipades (DVA) o testament vital és un document mitjançant el qual **una persona, major d'edat, amb capacitat suficient** i de manera lliure, i d'acord amb els seus valors, expressa les instruccions que cal tenir en compte quan es trobi en una situació en què les circumstàncies que concorrin no li permetin expressar personalment la seva voluntat. Amb les **indicacions i raonaments que es considerin pertinents**, sempre que estiguin **dintre del marc legal**. Per tant, possibilita el coneixement per part dels professionals sanitaris dels desigs i valors que puguin influir en les decisions assistencials futures que afectin les persones malaltes quan no puguin decidir per si mateixes.

Es pot realitzar de dues maneres:

- Davant de tres testimonis (2 d'ells sense relació econòmica o familiar).
- Davant de notari, no essent necessari els tres testimonis.

En qualsevol de les dos maneres es pot nomenar un o dos representants que facin de portaveus i vetllin per respecte a la voluntat de la persona malalta.

Per tal de facilitar-ne l'accés als metges que l'han de tenir en compte, el DVA es pot inscriure al **Registre de voluntats anticipades** del Departament de Salut. D'aquesta manera el **document queda incorporat a la història clínica compartida** dels pacients i també pot ser visualitzat a la resta de l'Estat espanyol.

Els models de documents es poden trobar en:

- En qualsevol Àrea Bàsica de Salut us poden donar el [model de sol·licitud](#).
- També el podeu trobar a l'[Associació pel Dret a morir dignament de Catalunya](#).

### 5.2. Accés a l'expedient mèdic

El Cat@Salut La Meva Salut és un **espai digital personal**, de consulta i de relació, que permet a la ciutadania disposar de la seva informació personal de salut i d'altres serveis en línia per fer **tràmits, consultes i tenir cura de la seva salut**.

Inclou la informació que s'ha generat per l'atenció sanitària prestada en algun dels centres assistencials públics, com ara el pla de medicació vigent de la recepta electrònica, les vacunes administrades, els diagnòstics, els informes clínics i els resultats de les proves i les exploracions complementàries.

Per garantir la confidencialitat i la seguretat en l'accessibilitat a les dades, només hi tenen accés les persones majors d'edat que disposin de la targeta sanitària individual (TSI) i d'algun sistema d'identificació personal unívoca de la seva identitat.

El Cat@Salut La Meva Salut està en fase d'evolució. Els centres que formen part del sistema sanitari integral d'utilització pública de Catalunya (SISCAT) hi estan introduint les dades i la informació de manera progressiva. En conseqüència, és possible que no hi trobeu disponibles totes les dades del vostre historial clínic, atès que s'hi aniran incorporant a mesura que siguin facilitades pels centres.

### - Accés al Cat@Salut La Meva Salut

1. Introduïu el vostre CIP (sense espais en blanc)

Codi d'identificació personal (CIP) de la vostra targeta sanitària individual, tal com mostra la imatge.



2. Identifiqueu-vos amb un dels sistemes d'autenticació

- Contrasenya
- Certificat digital

### - Com obtenir la contrasenya

Per accedir al vostre Cat@Salut La Meva Salut (LMS) es pot fer mitjançant codi usuari i contrasenya.

El codi d'usuari correspon al vostre document identificatiu (NIF, NIE o Altres), mentre que la contrasenya és la que us haureu assignat mitjançant el procés d'autoregistre. Per obtenir aquestes dades d'accés, prèviament s'ha d'haver acreditat.

### - Per acreditar-se

Cal que us adreceu al vostre centre d'atenció primària o centre dota amb la finalitat d'assignar credencials, presenteu la vostra targeta sanitària, document identificatiu, verifiqueu/informeu les vostres dades personals i signeu la sol·licitud

de consentiment amb l'objectiu de poder generar les vostres dades d'autoregistre.

Trobareu més informació al web del [Canal Salut](#).

### 5.3. TSI Cuida'm



Aquesta targeta sanitària identifica aquelles persones que per les seves característiques clíniques específiques necessiten un conjunt d'actuacions diferenciades en la seva relació amb els professionals i els serveis sanitaris.

Identificar des del mateix moment d'accés als serveis de salut les persones amb la TSI Cuida'm permet que siguin immediatament reconegudes per l'equip assistencial i se'ls pugui prestar una atenció diferenciada i més adaptada a les seves necessitats.

#### **Quines persones es poden identificar amb la TSI Cuida'm?**

Estan incloses a la prova pilot les persones amb les patologies o diagnòstics següents:

- Demència (amb un nivell d'afectació cognitiu moderat, GDS a partir de 4).
- Discapacitat intel·lectual greu i profunda.
- Discapacitat intel·lectual lleu o moderada amb trastorns de conducta.
- Trastorns de l'espectre autista.
- Dany cerebral.

#### **Com es sol·licita la TSI Cuida'm durant la prova pilot?**

Durant aquesta prova pilot seran els metges els que faran la sol·licitud de la TSI Cuida'm, bé a iniciativa pròpia o bé a sol·licitud de la persona assegurada o del seu representant (familiar o tutor), mitjançant l'imprès corresponent, el qual haurà d'incloure la valoració del facultatiu.

La TSI Cuida'm està inclosa en els objectius del pla de salut 2011-2015.



#### 5.4. Webs interessants

[www.cuidadoraschronicos.com](http://www.cuidadoraschronicos.com)

Aquest web permet l'accés a recursos d'informació, recolzament i assessorament des del propi domicili utilitzant internet. La web "cuidadoraschronicos" fomenta la interacció, la generació i l'intercanvi de coneixements, a través de comunitats virtuals de cuidadores gestionats per professionals de la salut i altres cuidadores expertes.

## **Associacions, entitats i serveis que formen part de la Xarxa de suport a les famílies cuidadores de Tarragona:**

- Associació de Familiars de Malalts d'Alzheimer de Tarragona - AFAT
- Associació de nens amb càncer- AFANOC
- Associació Asperger Camp de Tarragona
- Astafanias
- Associació Ment i Salut la Muralla
- Associació TarracoSalut
- Associació Parkinson de les comarques de Tarragona
- Associació Provincial Paràlisi Cerebral de Tarragona
- Cap Bonavista
- CAP Jaume I
- CAP Llevant
- CAP Muralles
- CAP Sant Salvador
- CAP Sant Pere i Sant Pau
- CAP Tàrraco
- CAP Torreforta - La Granja
- Creu Roja Tarragona
- Federació Catalana de Voluntariat
- Fundació Catalunya La Pedrera
- Fundació Esclerosi Múltiple
- ONCE
- Unitat de Treball Social de l'Hospital Joan XXIII
- Xarxa Sanitària i Social de Santa Tecla
- Col·legi de Farmacèutics de Tarragona
- Col·legi de Treballadors Socials de Tarragona
- Col·legi d'infermeria de Tarragona
- Col·legi de Psicòlegs de Tarragona
- Grau de Treball Social de de la URV
- 2 Cuidadores de familiars
- Programa d'Atenció Domiciliària i Equips de Suport (PADES)
- Ajuntament de Tarragona: Promoció de la Salut, Institut Municipal de Serveis Socials, Polítiques d'Igualtat i Pla Local d'Inclusió i Cohesió Social.

Per adherir-se a la guia de recursos  
o per modificar alguna de les dades  
poseu-vos en contacte amb nosaltres:

**[xsfct@tarragona.cat](mailto:xsfct@tarragona.cat)**

---



Xarxa de suport a les  
**FAMÍLIES  
CUIDADORES**  
de Tarragona