

3 HORAS PARA EL CUIDADOR/A

¿Tiene usted tres horas libres a la semana? Si reflexiona en cómo invierte el tiempo de lunes a domingo, descubrirá que tres horas las tiene cualquiera. ¿O no?

Cualquiera, menos el cuidador o cuidadora familiar de una persona mayor dependiente. La jornada del cuidador/a es de 24 horas al día, de lunes a domingo, sin día de descanso y la mayoría de las veces, sin otra contraprestación que la satisfacción de atender a un ser querido.

Con el objetivo de **proporcionar al cuidador/a principal la oportunidad efectiva de un “respiro”, Cruz Roja ofrece un nuevo servicio de sustitución puntual dentro o fuera del domicilio durante 3 horas a la semana (en una o dos visitas)**. Al mismo tiempo, el voluntario o voluntaria que hace la sustitución, se ocupará no sólo de la “vigilancia” de la persona dependiente, sino que también pueda disfrutar de la compañía y a la vez fortalecer o mantener sus capacidades físicas y mentales con sencillos ejercicios de estimulación.

Si usted necesita este apoyo o sabe de alguien que lo pueda necesitar, llame e infórmese al teléfono de Cruz Roja en Alcudia: 971 54 76 12 (lunes/miércoles/viernes de 09:00h a 13:00h, martes/jueves de 15:00h a 19:00h) Servicios de Respiro. E-mail: alcudia@cruzroja.es

También, desde Febrero de 2014 **Cruz Roja Española** ha puesto a disposición del cuidador no profesional un teléfono gratuito, que atiende las consultas **de 9.00 a 21.00 h. de lunes a viernes** y da la posibilidad de dejar un mensaje de voz fuera de este horario.

Teléfono gratuito de atención al cuidador:

900 365 100