

¿QUÉ ES?

OKencasa es un **programa de apoyo dirigido a las personas que cuidan a un familiar mayor dependiente** en el domicilio, con el objetivo de **mejorar su calidad de vida y facilitar el día a día del cuidado**.

El programa, tras una primera fase acompañando con éxito a más de 200 familias guipuzcoanas, se extiende ahora de forma totalmente gratuita a más personas cuidadoras con el impulso de las administraciones públicas.

¿QUÉ BENEFICIOS PROPORCIONA?

OKencasa produce importantes mejoras en el bienestar de las personas que cuidan en el ámbito familiar, tal y como demuestran los estudios científicos realizados por la Universidad del País Vasco.

Entre otras, estas mejoras se reflejan en una **reducción de la sobrecarga y la ansiedad** derivadas del cuidado, un **aumento de la capacidad de las personas cuidadoras** para resolver con éxito las situaciones que les plantea el día a día, una **mejora de la cohesión familiar**, y un **incremento de la satisfacción** con la situación de cuidados.

Por otro lado, OKencasa **permite recibir apoyo de manera no presencial**, lo que resulta especialmente importante en la situación actual motivada por el **COVID-19**.

¿EN QUÉ CONSISTE?

El programa pone a disposición de las personas cuidadoras, entre otros, los siguientes recursos:



• ORGANIZACIÓN DEL CUIDADO

Dispondréis de herramientas para facilitar la coordinación de las tareas de cuidado.



• FORMACIÓN ONLINE

Aprenderéis cómo cuidar mejor a vuestro ser querido, y cómo cuidaros de manera eficaz para amortiguar el impacto del cuidado en vuestra salud física y emocional.



• TU ESPECIALISTA

Contaréis con un/a especialista en cuidado familiar que os servirá de apoyo en momentos complicados.



• DESCUENTOS EN SERVICIOS ÚTILES

Accederéis a servicios como fisioterapia, adaptación del hogar, asesoría legal o gestoría para tramitación administrativa, entre otros, en condiciones económicas ventajosas.

TECNOLOGÍA AL ALCANCE DE TODOS

La puerta de entrada al programa de apoyo es una sencilla aplicación para dispositivos móviles. ¿Que si seréis capaces de utilizarla? No te preocupes, OKencasa ha demostrado sus **efectos positivos también en personas que no habían utilizado nunca este tipo de tecnologías**, gracias al soporte especial que les proporcionamos.

REQUISITOS

El programa se amplía a **familias de Donostia, Irún, Pasajes, Rentería y Ataun que estén cuidando en casa a una persona mayor de 60 años con algún grado de dependencia reconocido**, y que lleven más de un año cuidando.

Nos dirigimos preferiblemente a personas que cuidan a familiares **con las siguientes patologías:** demencias, movilidad reducida (osteoartrosis, huesos y articulaciones, columna y espalda, osteoporosis), enfermedades cardiovasculares o cerebrovasculares, Parkinson o diabetes.

Es deseable que haya al menos **dos personas implicadas en el cuidado**, ya que los efectos positivos aumentan si son varias las personas cuidadoras de la familia las que reciben el apoyo de OKencasa. Por supuesto, también puedes acceder al programa en caso de que por circunstancias estés cuidando en solitario.

Debido a que las plazas son limitadas, se realizará una selección entre las familias interesadas que cumplan los requisitos.

QUIERO SABER MÁS

Estamos a vuestra disposición en el **943 003 723**.

Asimismo, podéis enviar el formulario que encontraréis en **www.okencasa.com**

ZER DA?

OKencasa etxebizitzan bertan **mendekotasuna duen adineko senitarteko bat zaintzen duten pertsonen zuzendutako laguntza-programa** bat da, eta bere helburua da **haien bizitza-kalitatea hobetzea eta zainketa-lanaren eguneroko jarduna erraztea**.

Gipuzkoako 200 familia baino gehiagori arrakastaz lagundu zitzaizkien lehenengo fasearen ondoren, erabat doan hedatuko zaio orain zaintzaile gehiagori, herri administrazioen laguntzarekin.

ZER ONURA DITU?

OKencasak hobekuntza handiak sortzen ditu familiaren esparruan **zaintzen duten pertsonen ongizatean**, Euskal Herriko Unibertsitateak egin dituen azterlan zientifikoek erakusten duten moduan.

Besteak beste, honako alderdi hauetan islatzen dira hobekuntzak: zainketa-lanak eraginda sortzen diren gainkarga eta antsietatea murrizten dira; egunerokotasunak planteatzen dizkieten egoerak arrakastaz konpontzeko **zaintzaileen gaitasuna hobetzen** da; baita **familia-kohesioa ere**, eta areagotu egiten da zainketa-egoerarekiko gogobetetasuna.

Bestalde, OKencasak aukera ematen du **laguntza modu ez-presentzialean jasotzeko**, eta hori bereziki garrantzitsua da **COVID-19** gaitzaren pandemiak gaur egun eragin duen egoeran.

ZERTAN DATZA?

Programak zaintzaileen eskura jartzen ditu ondorengo baliabideak, besteak beste:



• ZAINKETAREN ANTOLAKETA

Zainketa-lanen koordinazioa errazteko tresnak izango dituzue.



• ONLINE BIDEZKO PRESTAKUNTZA

Maite duzuen pertsona hobeto zaintzen ikasiko duzue, baita zeuen burua modu eraginkorrean zaintzen ere, zainketak zuen osasun fisikoan eta emozionalean duen inpaktua arintzeko.



• ZURE ESPEZIALISTA

Familia-zainketako zuen espezialista izango duzue, unerik zailenetan laguntza emango dizuen.



• DESKONTUAK ZERBITZU ERABILGARRIETAN

Abantaila ekonomikoko baldintzetan eskuratu ahal izango dituzue hainbat zerbitzu, hala nola fisioterapia, etxebizitzaren egokitzapena, lege-aholkularitza, eta administrazio-tramitazioetarako aholkularitza-zerbitzua.

TEKNOLOGIA GUZTION ESKURA

Laguntza-programara sartzeko bidea gailu mugikorretarako aplikazio soil bat da. Hura erabiltzeko gai izango al zareten? Ez zaituz kezkatu horregatik; OKencasak frogatu du **efektu positiboak dituela aurrez era horretako teknologiak inoiz erabili ez zituztenengan** ere, ematen zaien euskarri pertsonalizatuari esker.

ESKAKIZUNAK

Programa hedatu egin da, eta **aitortutako mendekotasun-mailaren bat** duen 60 urtetik gorako pertsonaren bat gutxienez urtebetez **etxean zaintzen ari diren Donostia, Irun, Pasaia, Oreta eta Ataungo** familiengana zabaldu da.

Batez ere, **patologia hauek dituzten senideak zaintzen dituzten pertsonen zuzentzen gara**: demenziak, mugikortasun murriztua (osteoartrosia, hezurrak eta artikulazioak, bizkarrezurra eta bizkarra, osteoporosia), gaixotasun kardiobaskularrak edo zerebrobaskularrak, parkinsona edo diabetesa.

Komenigarria da **zainketan gutxienez bi pertsona inplikaturik** egotea, efektu positiboak handiagoak baitira OKencasa programaren laguntza familiako hainbat zaintzailek jasotzen badute. Baina, jakina, har dezakezu parte programan edozein arrazoiengatik senitartekoa zeuk bakarrik zaintzen baduzu ere.

Plazak mugatuak direnez, hautaketa bat egingo da baldintzak betetzen dituzten familia interesdunen artean.

GEHIAGO JAKIN NAHI DUT

Zuen esanetara gaude **943 003 723** telefono-zenbakian.

Halaber, webgunean aurkituko duzuen inprimakia bidal dezakezue **www.okencasa.com**