



GUÍA BÁSICA DE CUIDADOS

2ª EDICIÓN • OCTUBRE 2018

AUTORES

Enfermeras de la OSI Bilbao-Basurto y Hospital Santa Marina (Osakidetza):

Alberdi Ibañez, Yolanda
Dilla Velarde, Amara
Esparza Liberal, M.Carmen
Gabiola Kalogreas, Milagros C.
Isla Climente, Pilar
Moreno Martín, Monica
Olealdecoa Ibarrondo, Ana Isabel
Puertas Rotaache, Nagore
Recalde Polo, Elizabete
Sarduy Azcoaga, Iraide

INTRODUCCION

El objeto de esta guía es proporcionar a los cuidadores información básica sobre los cuidados a las personas dependientes, así como facilitar instrumentos y referencias para evitar la sobrecarga del cuidador.

En sus primeros momentos como cuidadores, pocas personas están preparadas para afrontar las responsabilidades y dificultades asociadas a la situación de cuidar a una persona dependiente; por eso resulta esencial prestar apoyo a los cuidadores, ayudarles a cuidar y cuidarse mejor.

Al tratarse de personas cuya situación es susceptible de cambio en breve periodo de tiempo, frecuentemente tras ingresos hospitalarios, nos parece muy necesaria la coordinación entre Atención Primaria y Hospital de Subagudos, para que la llegada al domicilio no suponga una situación de stress añadida, y el cuidador sea capaz de detectar signos de alarma en el paciente.



Esta obra se publica bajo una licencia Creative Commons bajo las siguientes condiciones:

Libre difusión - Autorizados Trabajos derivados - Reconocimiento autoría original - Derivados para usos no comerciales - Compartir derivados bajo la misma licencia.

Más información y licencia completa: <http://creativecommons.org/licenses/by-nc-sa/3.0/deed.es>

Alimentación

1

Higiene corporal

2

Colocación de pañales

3

Prevención de úlceras por presión
en pacientes encamados

4

Cambios posturales
en pacientes encamados

5

Técnicas de movilización

6

Prevención de caídas

7

Recursos sociales

8

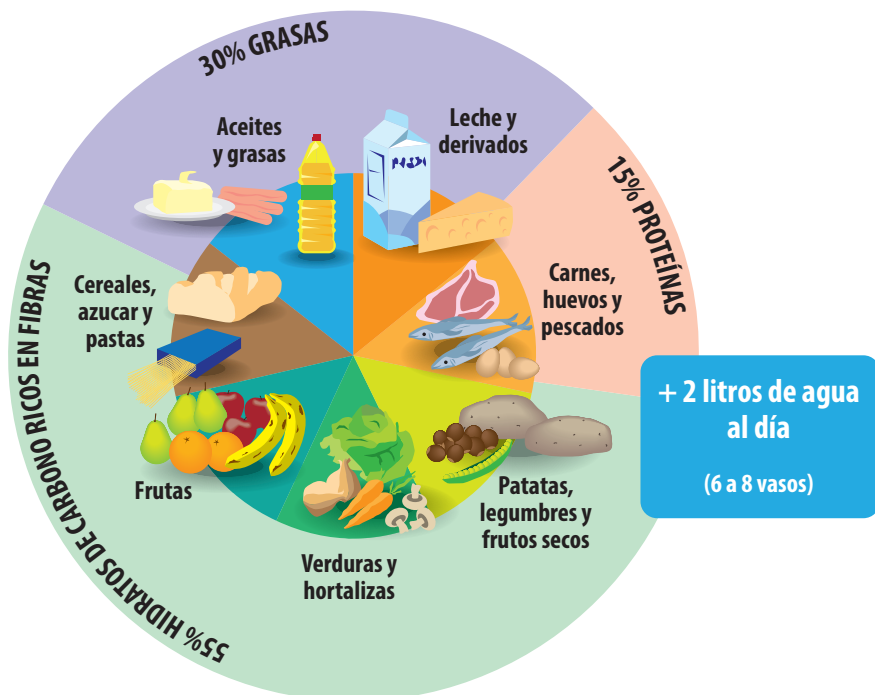
Alimentación

Favorecer una alimentación rica y variada al paciente en la que se tenga en cuenta sus gustos y preferencias así como sus limitaciones y dificultades.

UNA DIETA EQUILIBRADA DEBE CONTENER:

- **15% Proteínas** – carnes, pescados, huevos, leche y derivados, legumbres...
- **30% Grasas** – aceites, margarinas y mantequillas, lácteos enteros, frutos secos, embutidos...
- **55% Hidratos de Carbono** – frutas, zumos, pan, pasta, arroz, verduras, cereales, refrescos...
- **Ricos en Fibra** – pan integral, arroz integral, legumbres, frutos secos, verduras, frutas...

La siguiente rueda nos muestra las raciones necesarias de cada grupo de alimentos para una persona mayor:



RECOMENDACIONES GENERALES

- Consumir de 6 a 8 vasos de **agua** por día para mantener un buen estado de hidratación corporal. Se ha de procurar beber agua a intervalos regulares aunque no tengamos sed, estimular la ingesta de líquidos 1,5 a 2 litros de agua, zumos, infusiones, etc....siempre que no exista contraindicación médica al respecto.
- Aumentar el consumo de **fibra**: lo lograremos consumiendo cereales integrales, frutas, verduras y legumbres. Así, evitaremos el estreñimiento, muy frecuente en las personas mayores.
- Moderar el consumo de **azúcar**.
- Disminuir el consumo de **sal**:
Si tenemos hipertensión arterial, es conveniente utilizar poca sal al cocinar, y no llevar la sal a la mesa. Para sazonar utilizemos condimentos como: limón, tomillo, pimienta, clavo, cebolla, ajo, etc...
- Las personas mayores necesitan una menor cantidad de energía que el resto de la población, pero hay nutrientes que son fundamentales y por ello deben ser aumentados, como por ejemplo el calcio y la vitamina D: consumiendo lácteos bajos en grasa diariamente y exponiéndonos al sol al menos media hora diariamente es la mejor forma de mantener una buena dosis de calcio y vitamina D.
- Fraccionar la dieta diaria de la persona en 4 ó 5 comidas.
- Proporcionar una comida más ligera en la cena.
- Se debe colocar a la persona para comer sentado.

SI HAY PROBLEMAS AL TRAGAR

- Cuando existan problemas al tragar, sobre todo con los líquidos, puede ser conveniente **utilizar espesantes o gelatinas** para facilitar la ingesta.
- Elegir alimentos de fácil masticación, si es necesario:
debemos elegir alimentos blandos como huevos, pescados, carne picada, productos lácteos, arroz, pastas, vegetales cocidos, frutas blandas, purés de verduras, sopas cremosas, galletas blandas, etc.
- Cuando existen problemas para tragar o masticar deberemos dar la comida triturada intentando en poca cantidad aportar muchos nutrientes.

SIEMPRE ES CONVENIENTE PROPORCIONAR UN AMBIENTE AGRADABLE Y COMIDAS CON BUENA PRESENTACION

Higiene corporal

CAMA

Realizar por zonas corporales, en el siguiente orden:

- cara y cuello
- tronco
- brazos
- axilas
- piernas
- espalda
- pies
- genitales
- región perianal



DUCHA

2

- El agua no debe estar excesivamente caliente y la ducha no debe durar más de quince minutos.
- Comenzar desde los pies e iremos subiendo poco a poco...
- En las mujeres el aseo de la zona genital se debe realizar de delante hacia atrás para evitar infecciones.
- En los hombres limpiar y secar bien el pliegue del prepucio por el mismo motivo.
- Examinar la piel con especial detenimiento en las prominencias óseas, buscando zonas enrojecidas, ampollas o erosiones que puedan alertarnos de un principio de úlcera.

CABELLO

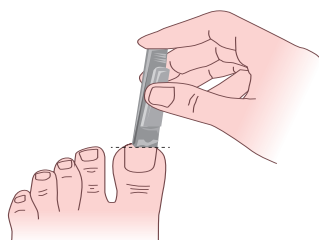
- Lavarlo mínimo una vez por semana.
- Afeitado frecuente.

PIES

- Lavar con agua y jabón, secaremos con cuidado y con especial atención en zonas interdigitales.

UÑAS

- Tanto las de las manos como las de los dedos de los pies se cortarán rectas y/o limar, preferiblemente después del baño, vigilando la aparición de lesiones cutáneas y consultando a su enfermera si vemos alguna.



OIDOS

- Limpiar el pabellón auditivo con agua y jabón evitando que entre agua en el oído.
- No introducir bastoncillos.
- Si es portador de audífono lo retiraremos durante la noche limpiando los restos de cerumen.



BOCA

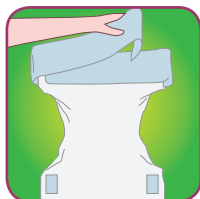
- Limpiar siempre después de cada comida y cuando consideremos necesario.
- Para la higiene habitual utilizar cepillos suaves y pasta dental con flúor.
- Si se trata de prótesis dental retirar durante el sueño y se limpiará con agua y solución antiséptica.
- En el caso de personas dependientes se diluirá antiséptico bucal y agua a partes iguales y lo aplicaremos con una gasa sobre lengua, paladar, laterales de la boca y encías.
- Por último hidratar los labios con vaselina.

OJOS

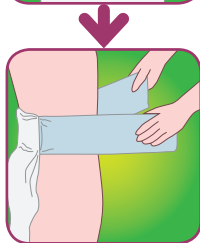
- Limpiar los ojos con agua templada impregnando una gasa para cada ojo y arrastrando desde el lagrimal hasta el ángulo externo.

Colocación de pañales

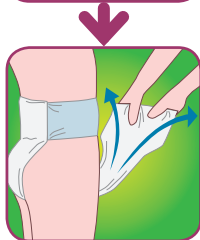
CAMBIO DE PIE



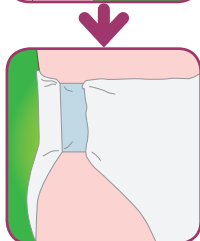
- 1** Abrir el absorbente completamente y estirarlo dándole forma de cuenco. Abrir el cinturón.



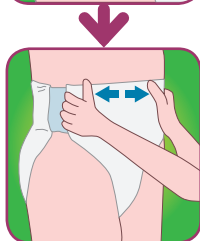
- 2** Colocar el cinturón alrededor de la cadera y ajustarlo delante con el velcro.



- 3** Con el usuario de pie, pasar el absorbente entre sus piernas. Extender las tiras delanteras de velcro.

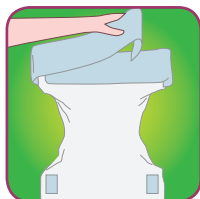


- 4** Pegar las tiras de velcro al cinturón realizando una presión suave. Alisar los pliegues que se formen en la zona de la ingle.

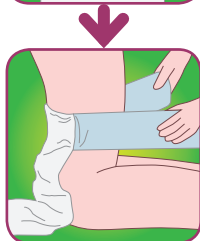


- 5** Comprobar que las tiras de velcro están bien pegadas y que el absorbente esté bien ajustado en la zona de la ingle.

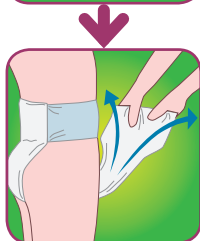
CAMBIO SENTADO



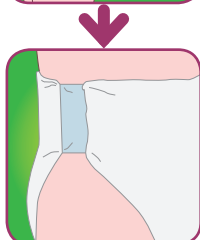
- 1** Abrir el absorbente completamente y estirarlo dándole forma de cuenco. Abrir el cinturón.



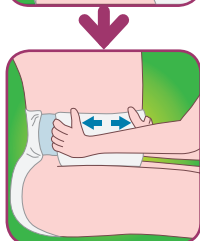
- 2** Con el usuario sentado, colocar el cinturón alrededor de la cadera y ajustarlo delante con el velcro.



- 3** Levantar brevemente al usuario para pasarle el absorbente entre sus piernas. Extender las tiras delanteras de velcro.



- 4** Pegar las tiras de velcro al cinturón realizando una presión suave. Alisar los pliegues que se formen en la zona de la ingle.



- 5** Comprobar que las tiras de velcro están bien pegadas y que el absorbente esté bien ajustado en la zona de la ingle.

Colocación de pañales (cont.)

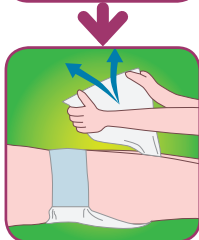
CAMBIO TUMBADO



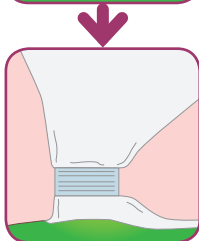
- 1** Abrir el absorbente completamente y estirarlo dándole forma de cuenco. Abrir el cinturón.



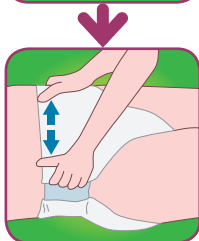
- 2** Tumbar al usuario de lado y colocar el absorbente detrás. Pasar el cinturón por debajo de la cintura.



- 3** Poner al usuario boca arriba. Ajustar el cinturón con las tiras de velcro. Pasar el absorbente entre las piernas. Extender las tiras delanteras del velcro.

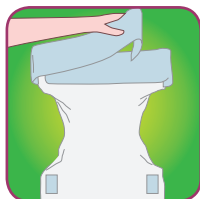


- 4** Pegar las cintas de velcro al cinturón realizando una presión suave. Alisar los pliegues que se hagan en la zona de la ingle.

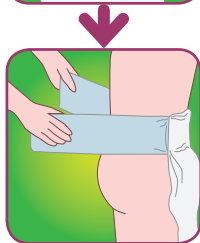


- 5** Comprobar que las tiras de velcro están bien pegadas y que el absorbente esté bien ajustado en la zona de la ingle.

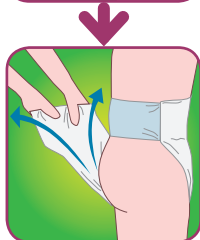
CAMBIO DE PIE. COLOCACIÓN INVERSA



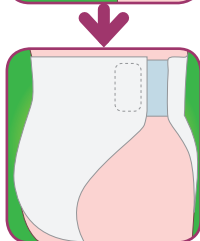
- 1** Abrir el absorbente completamente y estirarlo dándole forma de cuenco. Abrir el cinturón.



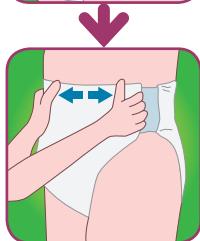
- 2** Colocar el cinturón alrededor de la cadera y ajustarlo detrás con el velcro.



- 3** Con el usuario de pie, pasar el absorbente entre sus piernas. Extender las tiras delanteras de velcro.



- 4** Pegar las tiras de velcro al cinturón realizando una presión suave. Alisar los pliegues que se formen en la zona de la ingle.



- 5** Comprobar que las tiras de velcro están bien pegadas y que el absorbente esté bien ajustado en la zona de la ingle.

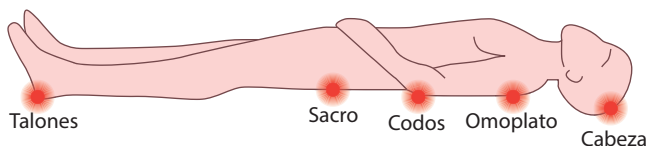
Prevención de úlceras por presión en pacientes encamados

ÚLCERA POR PRESIÓN

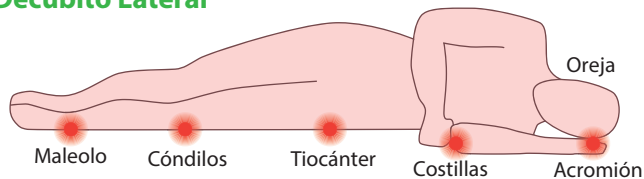
Área de la piel que se destruye debido al contacto prolongado de una persona en una sola posición sin desplazar el peso.

4

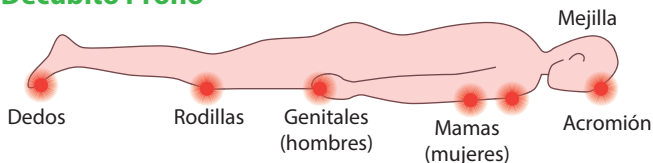
Decúbito Dorsal



Decúbito Lateral



Decúbito Prono



CUIDADOS BÁSICOS

- Revisar diariamente la piel: mantenerla limpia y seca, lavarla con agua tibia y jabón neutro y usar crema hidratante tras el aseo.
- No usar alcohol o colonia directamente sobre la piel.
- Ingesta diaria de líquidos 2l (agua, zumos, infusiones...), salvo contraindicaciones médicas.
- Dieta variada con importante aporte proteico (carnes, pescados, huevos, lácteos) y vitaminas (frutas, verduras) que favorecen el buen mantenimiento de la piel y su cicatrización en caso de herida.
- Ropa de cama limpia, seca y sin arrugas.
- Cambios posturales cada 2-3 horas.
- Dispositivos especiales que alivien la presión (colchones, cojines...). Nunca dispositivos tipo flotador.
- Realizar actividad física siempre que se pueda, ya sean ejercicios activos o pasivos.

SIGNOS DE ALARMA

- Zonas de apoyo enrojecidas.
- Grietas en la piel, sequedad o humedad.



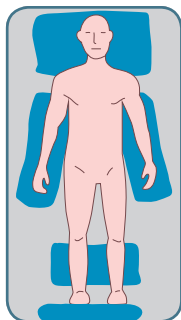
Cambios posturales en pacientes encamados

Los cambios posturales ayudan a aliviar la presión continuada en los pacientes encamados, y por lo tanto necesarios en la prevención de úlceras por presión.

Los cambios se realizarán cada 2-3 horas, y en pacientes que puedan estar sentados se realizarán cada hora, descargando el peso sobre las nalgas movilizándose de un lado a otro cada 15-30 min.

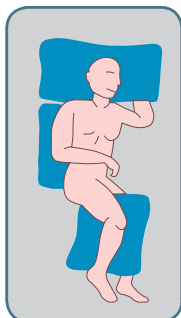
Los cambios posturales deben ser rotatorios pasando por todas las posiciones; es decir, **decúbito supino**, **lateral derecho**, **lateral izquierdo**, **prono**, y si se puede, **posición de sentado** (por ejemplo, para las comidas).

DECÚBITO SUPINO (TUMBADO BOCARRIBA)



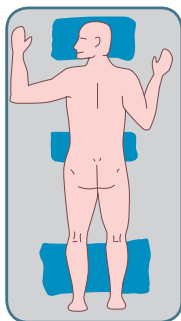
- Colocar almohada o cojín ancho que cubra cabeza, cuello y hombros.
- Almohadas bajo los brazos.
- Cojín bajo las piernas dejando los talones sin contacto con la cama.
- Pies en ángulo recto poniendo un cojín entre las plantas y los pies de la cama.

DECÚBITO LATERAL (DE LADO)



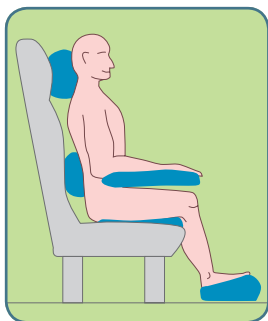
- Colocar al paciente de costado.
- Almohada bajo cabeza y cuello del paciente.
- Almohada grande paralela a la espalda y apoyar al paciente levemente sacando el hombro sobre el que apoya.
- Almohada entre las piernas desde la ingle hasta el pie.

DECÚBITO PRONO (ACOSTADO BOCABAJO)



- Girar al paciente sobre si mismo hasta quedar bocabajo colocando la cabeza de lado apoyada sobre una almohada.
- Almohada pequeña bajo el abdomen y almohada grande bajo la porción inferior de las piernas manteniendo los pies en ángulo recto.
- Colocar los brazos en flexión.
- Dejar libres de presión los dedos del pie, rodillas, genitales y mamas.

SEDESTACIÓN (SENTADO)



- Utilizar un sillón confortable con el respaldo un poco inclinado.
- Colocar un cojín sobre la región cervical, zona lumbar y bajo piernas.
- Mantener los pies en ángulo recto sobre una superficie para que no cuelguen.

PRECAUCIONES CON EL MANEJO DE SONDAS Y BOLSAS COLECTORAS

- La sonda vesical deberá ir fijada con esparadrapo en la cara interna del muslo de forma que no esté tirante y permita la movilidad.
- La bolsa colectora (que va unida a la sonda) se deberá colocar en el borde lateral inferior de la cama o sillón siempre a una altura inferior a la vejiga sin que toque el suelo.

Técnicas de movilización

Buscar la colaboración del paciente siempre que sea posible

OBJETIVOS

- Mover y cambiar las posturas del paciente.
- Prevenir la aparición de úlceras.
- Prevenir la pérdida de tono muscular y las contracturas musculares.

REGLAS BÁSICAS PARA UNA BUENA MOVILIZACIÓN

- Cuidador: trabajar con la espalda recta, piernas con las rodillas flexionadas y separando las piernas para ampliar la base de apoyo.
- Al sujetar o ayudar a mover a una persona, tenemos que separar los pies, colocando uno delante y el otro detrás, lo cual facilita un movimiento de balanceo que ayudará a levantar al enfermo, pero usando nuestro cuerpo como contrapeso.
- Colocar nuestro cuerpo lo más cerca posible del enfermo.
- Para mover a otra persona tenemos que utilizar el contrapeso del propio cuerpo.
- Al realizar cualquier trabajo, hemos de realizarlo a una altura adecuada.
- Para sujetar al enfermo se puede:
 - Sujetarle de los hombros
 - Sujetarle pasando los brazos por debajo de las axilas
 - Sujetarle por la cintura
 - Sujetarle por las caderas
 - Sujetarle de la cintura y de la ingle
 - Sujetarle por los antebrazos
- Y, al movilizar al paciente, hacerlo con movimientos uniformes y constantes, sin dar sacudidas bruscas ni tirones.



MOVILIZACIÓN DEL PACIENTE CON SÁBANA ENTREMETIDA

Doblar una sábana por la mitad del largo (la llamada "sábana entremetida") y se colocará en la cama, sobre la sábana bajera pero debajo del paciente, abarcando desde los hombros hasta los muslos. Procurar que la entremetida, al igual que las otras sábanas, esté bien estirada y lisa, sin arrugas que puedan dañar a la persona encamada.



PACIENTE NO COLABORADOR

- Es conveniente trabajar dos personas, una a cada lado de la cama del enfermo.
- Se retirará la almohada de la persona encamada.
- Si es posible, se colocará el enfermo con las piernas separadas y con las rodillas flexionadas.
- Las dos personas, una a cada lado, han de sujetar a la vez la "sábana entremetida" por su extremo correspondiente, levantando y tirando a la vez hacia la posición deseada.



6

PACIENTE COLABORADOR

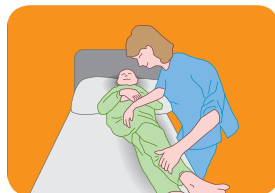
- Colocarse a un lado de la cama.
- El paciente deberá sujetarse con las manos a la parte de atrás de la cama, a la vez que flexiona las piernas y apoya las plantas de los pies en la cama.
- Pasar nuestros brazos por debajo de las caderas del paciente y hacer fuerza ayudando al enfermo, a la vez que éste colabora haciendo fuerza con sus propios brazos y piernas, hasta lograr el desplazamiento deseado.



Técnicas de movilización (cont.)

MOVILIZACIÓN DEL PACIENTE DE CAMA A SILLA DE RUEDAS

- Colocar la silla de ruedas a un lado de la cama frenando las ruedas de la silla.

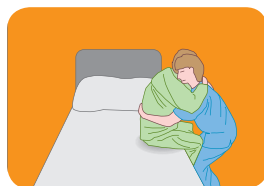


- Acercamos al enfermo al borde de la cama, dejándolo sentado con las piernas hacia fuera.



6

- Colocarse en frente del paciente con nuestras rodillas flexionadas, las piernas separadas y ponemos un pie un poco más adelante que el otro (para facilitar movimiento basculante)



- Colocar los brazos del enfermo en nuestros hombros o espalda (nunca sujetándose de nuestro cuello), a la vez que rodeamos su cintura con los brazos, se le levanta y se realiza un giro en bloque hacia la silla, donde se le colocará sentado.



MOVILIZACIÓN DEL PACIENTE DE LA SILLA DE RUEDAS A SU SILLA O ASIENTO HABITUAL

- Colocar la silla de ruedas perpendicular al asiento habitual, frenando la silla y retirando los reposapiés y el reposabrazos del lado cercano a su asiento.
- Colocarse en frente del paciente con la espalda recta, las piernas flexionadas y los pies separados, colocando un pie delante del otro.



- Frenar las piernas del paciente con las nuestras (frente a frente).
- Rodear al enfermo, con nuestros brazos por su cintura, a la vez que con un movimiento seco y continuo se le despega de la silla de ruedas y se le gira en bloque para dejarle sentado en su asiento.
- Colocarle bien sentado con la espalda recta y las nalgas atrás, para lo cual, si es necesario, moverlo abrazándolo por detrás, pasando nuestros brazos por debajo de sus hombros y, a ser posible, sujetándonos las manos para así ayudar a impulsar su cuerpo hacia el respaldo de la silla. Usar cojines y/o cinturón si fuera necesario.



MOVILIZACIÓN DEL PACIENTE DE SENTADO A DE PIÉ

- Colocarse en frente del paciente con la espalda recta, piernas flexionadas y los pies separados colocando una pierna entre las piernas del paciente y la otra detrás.
- Colocar los antebrazos debajo de los del paciente para que le sirvan de agarre a la hora de incorporarse.
- El paciente deberá inclinarse hacia delante con los pies bien apoyados y nosotros (con nuestros codos bien pegados a nuestra cintura) bascularemos su cuerpo hacia atrás a la vez que estiramos las piernas para levantar así al paciente.
- Una vez que está en pie, sujetar al enfermo durante unos segundos por los antebrazos para así asegurar la posición.



Prevención de caídas

Las caídas constituyen uno de los problemas más frecuentes con la edad y pueden ocasionar importantes lesiones.

La mayoría de las caídas se producen en los domicilios. Hay que tener en cuenta los factores que aumentan el riesgo de caídas, como:

- la dificultad para mantener el equilibrio y moverse convenientemente,
- los problemas de visión, tanto por falta de iluminación como por la vista,
- el calzado inadecuado (mal sujeto o no adaptado a sus pies),
- problemas de los pies que dificultan la correcta pisada,
- las características del entorno (hospital, domicilio, vía pública).

TENGA EN CUENTA

Al levantarse siéntese en el borde de la cama durante unos minutos antes de ponerse en pie, esto le ayudará a recuperar o mantener la estabilidad antes de hacer otros movimientos.

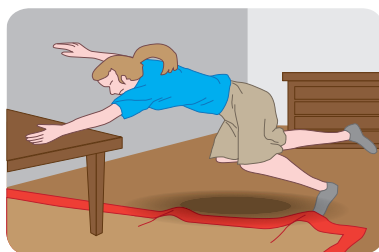
Algunos medicamentos aumentan el riesgo de caídas, es conveniente que tenga sus tratamientos bien ajustados y siga las indicaciones que le dan para tomarlos. Si tiene alguna duda, pregunte a su médico o enfermera.

7

CONSEJOS GENERALES

SUELO

Que no sea deslizante. Prescindir de alfombras, en caso de tenerlas que estén sujetas para evitar resbalar. Despejar el camino de objetos y muebles para evitar tropiezos. Barandillas a ambos lados de las escaleras.



BAÑO

Sustituir bañera por plato de ducha. Colocar alfombrilla o tiras antideslizantes. Disponer de agarradores en pared y asiento en baño si es posible. Asideros en zona del inodoro para ayuda al sentarse y levantarse.

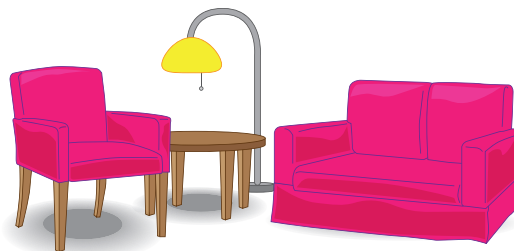


DORMITORIO

Altura de la cama adecuada para poder levantarse sin problemas. Colchón firme, que permita sentarse sin que se hunda. Sillas y mesillas estables y con reposabrazos, que permitan apoyarse sin problemas.

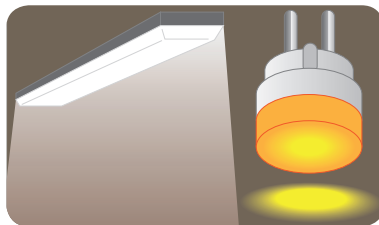
SALÓN

Sillas, sofás y sillones con apoyabrazos, y con respaldo y asientos firmes. Siempre colocar los objetos de uso frecuente a su alcance para no tener que utilizar ni taburetes ni escaleras que supongan un riesgo añadido.



ILUMINACIÓN

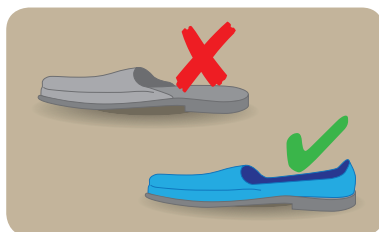
Buena iluminación, sobre todo en dormitorios, baños y cocina. Contar con luz piloto por la noche (nunca caminar a oscuras). Evitar cables sueltos. Y tener los interruptores accesibles.



CALZADO

Se recomienda utilizar calzado adecuado que sujete bien el pie (nunca chancletas sin talón) y con suela de goma o antideslizante para evitar resbalones.

Si precisa utilice bastón o andador para así aumentar la seguridad al caminar.



8 Recursos sociales

• Servicios Sociales Municipales

Se constituyen como la puerta de acceso al Sistema de Servicios Sociales. En el Municipio de Bilbao existe una Unidad de Base en cada Distrito:

ATENCIÓN GENERALISTA BÁSICA (AÑO 2018)			
Servicios sociales de base	Direcciones	Teléfonos	Correo electrónico
01 - Deusto-San Ignacio	Centro Municipal Bidarte, Avda. Lehendakari Aguirre 42-1º	944 47 76 54/00	ubdeusto@bilbao.eus
02 - Urizarri-Zurbarán	Calle Castaños nº 11, 2ª planta.	944 20 44 06/07/08	uburizarri@bilbao.eus
03 - Otxarkoaga-Txurdinaga	Calle Zizeruena nº 4 - 1º	944 73 23 64/65	ubotxarkoaga@bilbao.eus
04 - Santutxu-Bolueta	Centro Municipal de Begoña. Circo Amateur, 2	944 73 47 45	ubsantutxu@bilbao.eus
05 - Casco Viejo	Centro Cívico La Bolsa, calle Pelota s/n	944 15 66 46 / 944 15 69 00	ubcascoviejo@bilbao.eus
06 - San Francisco-La Peña	Centro Municipal Conde Mirasol, Conde Mirasol, 2	944 16 81 33 / 944 16 88 06	ubsanfrancisco@bilbao.eus
07 - Irala-San Adrián	Centro Cívico de Irala, plaza Jaro de Arañe, 1	944 21 96 29 / 944 21 02 05	ubirala@bilbao.eus
09 - Rekalde-Peñasal	Travesía Altube, 6	944 10 51 52	ubpenasal@bilbao.eus
09 - Abando	Paseo Uribitarte, 10 (entrada por calle Uribitarte)	944 20 54 53 / 944 20 54 60	ubcentro@bilbao.eus
10 - Zorroza	Carretera. Zorroza-Castejana, 22 (entrada c/ Astillero)	944 25 23 16/17	ubzorroza@bilbao.eus
11 - Basurto-Altamira	Centro Municipal de Basurto. Zankoea, 1	944 20 50 58	ubbasurto@bilbao.eus
Serv.Munic. Urgencias Sociales	Calle Uribitarte, 11	944 70 14 60	urgencia@bilbao.eus

Entre sus competencias destacan el Servicio de Información, Valoración y Orientación y el Servicio de Ayuda Domiciliaria

- **Diputación Foral de Bizkaia** - Con competencias en la Valoración y Atención Especializada o Secundaria, tales como: Valoración de la dependencia; centros de día y centros residenciales, temporales o permanentes, para personas dependientes o con diversidad funcional; Desprotección Infantil...
- **Gobierno Vasco** - Servicio Público de Teleasistencia (betiOn)
- Entidades del tercer Sector/Asociaciones con Servicio de Acompañamiento: **Cáritas, Pausoka-Cruz Roja, Nagusilan**
- Préstamo ayudas técnicas (camas articuladas, sillas de ruedas, andadores...) **Pausoka-Cruz Roja, Federación Coordinadora de personas con Discapacidad Física y Orgánica de Bizkaia (Fekoor).**
- Centro Municipal de Apoyo a Familiares Cuidadores de personas con dependencia: **"Zaintzea"** Calle José María Escua nº 22 bis - Bilbao.

- **Transporte adaptado - Cruz Roja, Bidaideak, DYA.**
- **GIZATEK - Servicio público foral de información, orientación y ayudas económicas de productos de apoyo para la promoción de la autonomía personal.**
Ayuda para mejora barreras arquitectónicas en domicilio y otros materiales según nivel de dependencia y recursos económicos.

TELÉFONOS DE INTERÉS

- **Diputación - 944 06 80 00**
- **Teleasistencia-Betion - 900 851 600**
- **Cáritas - 94 402 00 99**
- **Pausoka-Cruz Roja - 944 10 39 84**
- **Zaintzea - 944 02 00 99**
- **Coordinadora discapacitados - 944 05 36 66**
- **Nagusilan - 944 48 00 48**
- **Bidaideak - 944 76 62 00**
- **DYA - 944 10 10 10**
- **Gizatek - 900 220 002**

BIBLIOGRAFÍA

- **GUÍA DE ATENCIÓN COMPARTIDA AL PACIENTE PLURIPATOLÓGICO.**
Comisión de cuidados de área, Hospital Infanta Elena, Distrito Huelva-Costa, Distrito Compiña-Condado.
- **UNIDAD DE PACIENTES PLURIPATOLÓGICOS.**
Estándares y recomendaciones. Informes, estudios e investigación 2009, Ministerio de Sanidad y Política Social.
- **PROCESO ASISTENCIAL INTEGRADO. ATENCIÓN A PACIENTES PLURIPATOLÓGICOS.**
Consejería de Salud. Junta de Andalucía. Manuel Ollero et alt..
- **CÓMO ATENDER A NUESTROS MAYORES.**
Guía práctica Eroski Consumer.
- **PROTOCOLO DE PREVENCIÓN Y CUIDADOS DE LAS UPP.**
2017 Osakidetza- Gobierno Vasco

Solicitud de cita previa a través de internet: **www.osakidetza.euskadi.eus**

Puede usted consultar o anular las citas que tiene pendientes o reservar una nueva. Usted debe identificarse mediante la tarjeta sanitaria electrónica, o a través de datos personales de la TIS (tarjeta individual sanitaria).



Osakidetza

BILBAO - BASURTO
ERAKUNDE SANITARIO INTEGRATUA
ORGANIZACIÓN SANITARIA INTEGRADA
BILBAO - BASURTO



Osakidetza

SANTA MARINA OSPITALEA
HOSPITAL SANTA MARINA



EUSKO JAURLARITZA
GOBIERNO VASCO

OSASUN SAILA
DEPARTAMENTO DE SALUD