



**9 JORNADAS  
DE SALUD PÚBLICA**  
GRANADA, 14 AL 18 DE DICIEMBRE 2015

**redes,**  
un nuevo reto para la  
**acción en salud  
pública**

**Autores:** Raquel Godoy Díaz, Ana M<sup>a</sup> Torres Romero, Marta Ortega Vázquez

## **“APP” DEPENDENCIA: APLICACIÓN PARA INFORMAR A CUIDADORES Y PERSONAS MAYORES O DEPENDIENTES**

El 8,5% de la población española declara alguna limitación para actividades de la vida diaria; de ellos, el 55,8% son dependientes, es decir, precisan la ayuda de una tercera persona pues no pueden valerse por sí mismos.



Esta aplicación nace para dar una respuesta mejorada a las necesidades, economizando tiempo, desplazamientos y recursos. Asimismo, contribuye a eliminar barreras y facilitar el cuidado, combinando acceso a la información administrativa con consejos prácticos y testimonios.

La aplicación móvil de Dependencia, de descarga gratuita para todo tipo de teléfonos móviles, está dirigida principalmente a cuidadores del entorno familiar de personas en situación de dependencia.



Se compone de cuatro apartados:

**Cuidados de la persona dependiente** (movilización, transferencias de la cama a la silla, subir y bajar escaleras, el aseo o las comidas)

**Consejos respecto al hogar y adaptaciones** (acceso a la vivienda, mobiliario adecuado, iluminación idónea, organización de la cocina, disposición del dormitorio, el botiquín, prevención de caídas u otros accidentes)

**Consejos para el cuidado de los cuidadores** (tanto físico como emocional: calentamiento, estiramientos o relajación, además de la superación del estrés, y la ansiedad)

**Enlaces a vídeos** de organizaciones

GOBIERNO DE ESPAÑA

MINISTERIO DE SANIDAD, SERVICIOS SOCIALES E IGUALDAD

IMSSERSO

Consejos a cuidadores no profesionales

Testimonios

Servicios y Prestaciones

Tramitación



Saber que hay gente en la misma situación que tú, escuchar sus testimonios puede ayudarte a afrontar tu día a día y el de las personas que te rodean.



Titulo para vídeo para la galería de vídeos  
 COMPARTE



Titulo para video para la galería de vídeos  
 COMPARTE



Titulo para vídeo para la galería de vídeos  
 COMPARTE

También puede acceder a información sobre los servicios y prestaciones del Sistema de Atención a la Dependencia previstos en la ley (teleasistencia, ayuda domiciliaria, centros de día, residencias).