ZAINDOO

Financiado por la Unión Europea NextGenerationEU

Ministerio de Derechos Sociales, Consumo y Agenda 2030

Plan de Recuperación, Transformación y Resiliencia

Gobierno Vasco



Queremos cuidarte

Zaindoo es el servicio de apoyo a personas cuidadoras.

A ti, que cuidas de un familiar mayor con dependencia, queremos acompañarte. Sabemos que esta situación muchas veces supone una gran sobrecarga, tanto física como emocional.

Zaindoo te ayuda

- Reducir la sobrecarga y ansiedad.
- Mejorar la cohesión familiar.
- Incrementar tu satisfacción en relación a la situación de cuidados.
- Aumentar tu capacidad para resolver situaciones del día a día.

LA OPINIÓN DE LAS PERSONAS ATENDIDAS

"Quiero **agradeceros** enormemente vuestra **labor, interés, dedicación y abrigo**. Ha sido muy emocionante y reconfortador. Así, da gusto!! Un abrazo muy fuerte a todos vosotros por todo el apoyo y cariño que aportáis".
F.M. M. Cuida de su madre en Donostia.

"**Gracias a Zaindoo** y a la red de personas con problemas parecidos a los míos, me siento arropada, comprendida y muy apoyada en los momentos más complicados".
M.C.L.I. Cuida de su marido en Ordizia.

"Mi más eterno **agradecimiento** a toda la familia que compone Zaindoo por abrirme los ojos y la mente. Estaré eternamente agradecida".
S.L.G. Cuida de su mujer en Pasaia.





¿Qué te ofrecemos?

. **Sesiones personales con tu especialista:** te asignaremos citas con tu especialista en cuidado familiar que te servirá de apoyo cuando lo necesites.

. **Diagnóstico de tu situación:** cada 4 meses evaluaremos tu nivel de sobrecarga para conocer cómo te encuentras.

. **Formación online:** en función de tu situación te ofreceremos formación específica.

. **Entrenamiento de habilidades:** te permitirá desarrollar habilidades del día a día del cuidado y mejorar tu autocuidado.

. **Acceso a una comunidad de personas cuidadoras:** con los que compartir experiencias, preocupaciones, etc.

. **Organización del cuidado:** dispondrás de herramientas que facilitan la coordinación de las tareas diarias de cuidado.

¿Cómo accedes a Zaindoo en tu casa?

Con una aplicación para dispositivos móviles. De esta manera, tú eres quien decide cómo y cuándo quieres que estemos junto a ti. Si no has utilizado nunca este tipo de tecnología, no te preocupes. Su manejo es muy sencillo y, además, contarás con un soporte especial. Sus efectos son muy positivos en personas que nunca habían utilizado aplicaciones móviles.

¿Quién puede acceder a Zaindoo?

Cualquier persona que cuide a un familiar mayor de 60 años, con algún grado de dependencia reconocido , siempre y cuando residan en Euskadi. También es necesario disponer de móvil o tablet con acceso a internet. No aplicable si la persona dependiente reside en una residencia.

¡Apúntate ya!
Las plazas son limitadas.
El servicio es 100% gratuito.

Puedes hacer la solicitud:

. **On-line:** accediendo a www.euskadi.eus/zaindoo

. **Presencial:** puedes descargar el impreso de solicitud accediendo a www.euskadi.eus/zaindoo. Una vez cumplimentado y firmado hay que entregarlo en Zuzenean, en la oficina de registro de tu Ayuntamiento o en la oficina de correos más cercana.

Para más información puedes llamar al
900 840 126
o envíar un email a
zaindoo@euskadi.eus