

L'envelliment en la discapacitat intel·lectual

**Guia de recursos
per a persones amb discapacitat
intel·lectual i famílies**



dincat

 **Plena
inclusió**
Catalunya



Edita:



Amb el suport de:



Autor:

Imma Rosell, Àrea d'Envel·liment de DINCAT

Validació:

Julio López, Iván Valls, Núria Cervera, Estefany Bustos,
Joan Muñoz i Araceli Cañete
Equip de validadors de la Fundació el Maresme



Correcció del text: Maria Deulofeu
Il·lustracions: Miguel Gallardo (portada) i Martín Tognola
Disseny: Pilar Gorriz, Laura Santiago

Primera edició: desembre de 2024

Abans de començar

Aquest document és una guia informativa que parla sobre l'envelliment de les persones amb discapacitat intel·lectual i els recursos als quals poden accedir.

La guia està escrita en Lectura Fàcil, que és una manera d'escriure més senzilla perquè les persones amb problemes de comprensió puguin llegir i entendre els textos.

El grup de validació de la Fundació el Maresme ha validat aquest document. És per aquesta raó que porta el logotip de Lectura Fàcil.



Tot i que s'han aplicat les pautes de Lectura Fàcil, hi ha paraules que poden resultar difícils d'entendre. Aquestes s'han ressaltat la primera vegada que surten al text i estan explicades just a continuació.

Les paraules en **negreta** s'expliquen en un requadre com aquest.

Els textos [de color blau subratllats](#) són enllaços que porten a una altra pàgina web. Per accedir-hi, cal fer clic al damunt amb el ratolí.

A la guia s'expliquen serveis i processos que poden ser complicats d'entendre. Per això, en cas de dubte, recomanem consultar algun servei que ofereixi assessorament.

També es pot contactar l'Àrea d'Envelliment de DINCAT trucant al telèfon 93 490 16 88.

Índex

1. Introducció / pàgina 8

- 1.1 A qui s'adreça?
- 1.2 Per a què serveix?

2. Què és l'envelliment? / pàgina 9

- 2.1 L'envelliment prematur
- 2.2 L'envelliment actiu

3. Dades sobre l'envelliment en la discapacitat / pàgina 16

4. Què és l'autonomia personal? / pàgina 18

- 4.1 Les activitats bàsiques de la vida diària
- 4.2 La dependència

5. Guia de recursos, serveis i prestacions / pàgina 23

- 5.1 Recursos dels serveis socials bàsics
- 5.2 Recursos dels serveis socials especialitzats
- 5.3 Prestacions per a persones amb discapacitat dependents
- 5.4 Prestacions econòmiques per a persones amb discapacitat
- 5.5 Prestacions tecnològiques

6. Recurs d'assistència personal / pàgina 46

- 6.1 Què és un assistent o assistenta personal?
- 6.2 Quan puc necessitar l'assistent personal?
- 6.3 Com puc demanar l'assistent personal?
- 6.4 Prestacions econòmiques d'assistència personal

7. Les pensions de jubilació contributives / pàgina 49

- 7.1 Què és una pensió de jubilació?
- 7.2 La jubilació parcial
- 7.3 La pensió de jubilació anticipada

1. Introducció

1.1 A qui s'adreça?

Aquesta guia s'adreça a les persones grans amb discapacitat intel·lectual, als seus familiars i als professionals implicats.

1.2 Per a què serveix?

Els objectius d'aquesta guia són:

- Donar-te informació sobre l'envelliment.
- Informar-te sobre què és l'envelliment prematur.
- Aconsellar-te sobre com pots envellir de manera activa.
- Explicar-te els recursos, els serveis i les **prestacions** disponibles.
- Informar-te sobre les pensions de jubilació anticipada.

Prestació:

Ajuda que s'ofereix per millorar alguns aspectes de la vida.

2. Què és l'envelliment?

L'envelliment és una etapa de la vida que es caracteritza per l'aparició de canvis físics i psicològics que apareixen amb el temps.

Envelliment:

Procés de fer-se gran o vell.
Totes les persones envellim.



Aquesta etapa no té una edat específica, pot variar en cada persona.

L'envelliment comporta canvis. És important tenir suport i acompanyament per afrontar aquests canvis.

Durant l'envelliment, la persona pot experimentar una pèrdua d'**autonomia personal** per fer les **activitats bàsiques de la vida diària**, com menjar, vestir-se, prendre la medicació o comprar.



Autonomia personal:

Capacitat d'una persona per actuar per si mateixa sense dependre de ningú.

Activitat bàsica de la vida diària:

Activitat de la vida diària associada a fer tasques essencials per viure amb certa independència.

Les persones amb discapacitat intel·lectual de vegades envelleixen prematurament, això vol dir que es fan grans abans.

També poden desenvolupar altres **problemes de salut mental** i malalties quan envelleixen. Tal com passa a la resta de la gent gran.

Problema de salut mental:

Dificultat que afecta la manera de pensar, sentir i actuar. Pot provocar tristesa, ansietat o estrès i requereix suport professional.

Aquestes malalties es poden donar per diferents raons, com ara:

- Situació social.
- Causes psicològiques.
- Causes biològiques.

Per millorar el teu benestar és important que accedeixis als recursos o serveis que necessites per atendre els problemes de salut que puguis tenir.

Els programes de **prevenció** et poden ajudar a viure més bé i a tenir una millor **qualitat de vida** mentre envelleixes.

Prevenció:

Conjunt de mesures per evitar problemes de salut o reduir riscos abans que passin.

Qualitat de vida:

Grau de satisfacció d'una persona respecte de les seves condicions de vida. Pot ser bona o dolenta.

El suport que necessites te'l poden donar professionals de la salut i de l'àmbit social, com per exemple:

- Metges i metgesses.
- Treballadors i treballadores socials.
- Psicòlegs i psicòlogues.
- Infermers i infermeres.

2.1 L'envelliment prematur

Les persones amb discapacitat intel·lectual envelleixen abans que les persones sense discapacitat, això s'anomena **envelliment prematur**.

Envelliment prematur:

Manifestació de canvis i disminució de les capacitats abans del que és habitual.

L'envelliment pot comportar:

- Pitjor estat de salut física i emocional.
- Disminució de les forces per treballar.
- Necessitat de més suports.
- Més tractaments de salut.

L'envelliment és una situació **irreversible**, això vol dir que no es pot tornar enrere i millorar.

Irreversible:

Situació que no es pot reparar o tornar enrere.

A mesura que envelleixes, la teva capacitat per fer les activitats de la vida diària i per treballar van disminuint. Per tant, pots necessitar més suports.

Els **síntomes** de l'envelliment prematur en persones amb discapacitat intel·lectual poden començar a aparèixer abans dels 45 anys.

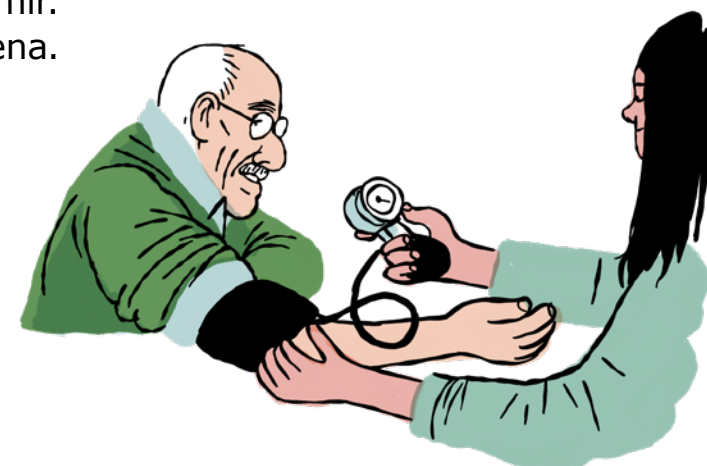
Síntoma:

Pista o senyal que passa alguna cosa, generalment una malaltia.

Com puc saber si estic envellint?

Pel que fa al físic, pots notar:

- Dificultats per sentir-hi i veure-hi.
- Problemes per respirar.
- Augment de pes.
- Augment de la tensió arterial.
- Pell menys elàstica.
- Dificultats per mantenir l'equilibri.
- **Andropausa** i menopausa.
- Dificultats per dormir.
- Molèsties a l'esquena.
- Diabetis.



Andropausa:

Canvi natural en els homes quan es fan grans.
Normalment als 50 anys,
quan generen menys testosterona.
Pot causar fatiga, canvis d'humor
i menys desig sexual.

Pel que fa a la **cognició**, pots notar que:

- Necessites més temps per fer les coses.
- Oblides algunes coses.
- Et costa pensar.
- És més difícil trobar solucions als problemes.
- Et costa fer algunes activitats.
- Et costa comunicar-te i explicar-te.
- Et costa més adaptar-te als canvis.
- Et canses abans.

**Cognició:**

Operació mental relacionada amb el pensament
i el coneixement de les coses.

2.2 L'envelliment actiu

L'envelliment actiu et permet
fer-te gran gaudint d'una bona salut
en l'àmbit físic, psicològic i emocional.

Envelliment actiu:

Manera d'entendre aquesta etapa
que busca oportunitats per mantenir
i millorar la salut física i la mental,
la independència i la qualitat de vida.



Els objectius de l'envelliment actiu són:

- Que envelleixis de manera saludable.
- Que no empitjori el teu estat d'ànim.
- Reforçar la teva autoestima.
- Que puguis participar en la societat.
- Que l'envelliment sigui una etapa de creixement personal.
- Que puguis seguir relacionant-te amb familiars, amics i veïns.
- Que tinguis menys risc de patir malalties.
- Que siguis més autònom o autònoma durant més temps.
- Que tinguis més **independència** i, per tant, puguis prendre les teves decisions i cuidar de tu mateix o tu mateixa.

Independència:

Condició d'una persona que té autonomia
per fer el que vol, pensar i decidir de manera lliure.

3. Dades sobre l'envelliment en la discapacitat

L'Institut Nacional d'Estadística (INE) va realitzar una enquesta anomenada EDAD 2020, on s'explica que en els últims anys la població està envellint.

Un dels motius que la població hagi envellit és l'augment de persones grans amb discapacitat.



Les persones amb discapacitat intel·lectual han augmentat l'esperança de vida, això vol dir que viuen més anys. L'esperança de vida ha augmentat gràcies a:

- Milliores en la salut.
- Avenços mèdics.
- Milliores en l'alimentació i els estils de vida.
- Millors condicions socials i econòmiques.

A continuació, trobaràs algunes dades d'un estudi que s'ha fet sobre l'envelliment.

L'enquesta sobre discapacitat, autonomia personal i situacions de dependència de l'any 2020 diu que:

- A Espanya hi ha 47,42 milions de persones. D'aquestes, 4,38 milions tenen discapacitat.
- Aproximadament un 9% de la població total a Espanya té discapacitat.

Distribució de la població a Espanya



- Hi ha més dones grans amb discapacitat que homes.
- Del total de persones d'entre 45 i 64 anys, un 57,19% tenen reconegut un grau de discapacitat igual o superior al 33%.
- El 61% de les persones amb discapacitat que treballen en **centres especials de treball** tenen 45 anys o més.

Centre especial de treball:

Empresa que ofereix feina a persones amb discapacitat, adaptant les tasques i l'entorn per facilitar la seva inclusió laboral.

4. Què és l'autonomia personal?

L'autonomia personal és la capacitat d'una persona de controlar, afrontar i prendre decisions per ella mateixa sobre com viure i com desenvolupar les activitats bàsiques de la vida diària tenint en compte les seves preferències.



Autonomia personal:

Capacitat d'una persona per fer les coses sense necessitat d'ajuda.

4.1 Les activitats bàsiques de la vida diària

Són les tasques bàsiques que una persona necessita fer per tenir cura d'ella mateixa i viure de manera autònoma.

Per exemple:

- Cuidar d'un mateix.
- Fer activitats domèstiques bàsiques.
- Moure's.
- Reconèixer persones i objectes.
- Orientar-se.
- Entendre i dur a terme ordres o tasques senzilles.

4.2 La dependència

La **dependència** és la necessitat d'ajuda o assistència quan una persona no pot fer les activitats de la vida diària tota sola i necessita l'ajuda d'una altra.

Dependència:

Necessitat d'algú o d'alguna cosa per viure.

Les activitats bàsiques de la vida diària són, per exemple:

- Menjar.
- Beure.
- Anar a comprar.
- Vestir-se.
- Dutxar-se.
- Prendre decisions.
- Caminar.

El grau de dependència

Segons el teu nivell d'autonomia i necessitat de suport pots tenir un **grau de dependència** més alt o més baix.



Grau de dependència:

Mesura que valora la necessitat d'ajuda que té una persona per fer activitats bàsiques de la vida diària, com menjar, moure's o cuidar-se.

El grau de dependència depèn de si necessites molta o poca ajuda per fer les activitats bàsiques de la vida diària.

Les persones que treballen en serveis socials són qui valoren aquest grau de dependència.

Hi ha 3 graus de dependència:

la moderada, la severa i la gran dependència.

Grau 1. Dependència moderada

Quan necessites ajuda per fer les activitats bàsiques de la vida diària una vegada al dia de manera intermitent o limitada.

Grau 2. Dependència severa

Quan necessites ajuda per fer les activitats bàsiques de la vida diària dues o tres vegades al dia, però encara no et cal un cuidador o cuidadora sempre amb tu perquè no tens una gran necessitat d'ajuda.

**Grau 3. Gran dependència**

Quan necessites ajuda per fer les activitats bàsiques de la vida diària diverses vegades al dia perquè el teu grau d'autonomia física o mental és insuficient i et cal un cuidador o cuidadora sempre amb tu.

Com es valora la dependència?

La dependència es valora amb el barem de dependència, que és l'instrument que fan servir els professionals dels serveis socials per determinar el grau de dependència: Grau 1, Grau 2 o Grau 3.

El grau de dependència també es pot escriure amb números romans: Grau I, Grau II, Grau III.

Per a què serveix saber el grau de dependència?

És un **requisit** necessari per accedir als serveis socials bàsics i especialitzats, com ara les prestacions econòmiques de la cartera de serveis socials, reconegudes a la Llei de la dependència.

Requisit:

Condició necessària per fer o aconseguir alguna cosa.

A la cartera de serveis socials es recull la llista d'ajudes que ofereix el sistema públic. Les ajudes poden ser:

- Serveis personals.
- Econòmiques (diners).
- Suport amb tecnologia.

Consulta aquí la [Llei de dependència en Lectura Fàcil](#).

On et poden valorar el grau de dependència?

La valoració de la dependència la fan les persones que treballen als serveis socials.

Aquesta valoració del grau de dependència es fa amb informes mèdics i amb una entrevista al domicili.

També es pot demanar a través de l'apartat de Tràmits Gencat a l'enllaç següent:

[Sol·licita la valoració del grau de dependència](#)



5. Guia de recursos, serveis i prestacions

A continuació, trobaràs els recursos, els serveis, els ajuts i les prestacions de la cartera de serveis socials per a les persones amb discapacitat intel·lectual en situació d'envelliment.



5.1 Recursos dels serveis socials bàsics

Aquests serveis i recursos són per a totes les persones envellides que els puguin necessitar.

— Recurs d'atenció social

És un recurs gratuït on els professionals dels serveis socials et poden informar, assessorar i orientar, a tu i a la teva família, sobre els serveis disponibles a la cartera de serveis socials.

— Serveis d'atenció domiciliària

Són serveis que es presten a casa teva. Hi estan inclosos:

> Servei d'ajuda a domicili (SAD)



El SAD és un servei en què personal professional ve al teu domicili per ajudar-te a fer les activitats de la vida diària que ja no pots fer tu sol o sola. Per exemple: dutxar-te, anar a comprar, netejar la llar, fer el dinar, entre d'altres.



Per poder accedir a aquest servei has de tenir valorat el grau de dependència.

El SAD és un servei que té **copagament**. Això vol dir que tu has de pagar una part del servei.

Copagament:

Quantitat del preu d'un servei social o de salut que la persona ha de pagar quan utilitza aquest servei.

> Tecnologies de suport i cura

És un servei tecnològic que permet detectar situacions d'emergència i contactar ràpidament amb un equip de professionals.



Un exemple de recurs tecnològic és la teleassistència.

▪ Teleassistència

És un servei per a les persones amb dependència i amb discapacitat que viuen soles a casa seva.

Consisteix en un botó penjat al coll que està connectat les 24 hores a un equip de professionals.

Si tens una emergència, només has de prémer el botó i un equip de professionals t'ajudarà.

El preu d'aquest servei és diferent segons els teus ingressos i les teves necessitats.



— Menjador social

És un servei que t'ofereix menjar temporalment. Pots anar a un menjador social o et poden portar el menjar a casa.

El menjador social és un servei gratuït, que pots tenir si et trobes en una situació de risc social, com per exemple:

- No tenir recursos econòmics per comprar menjar.
- No tenir familiars, amics i veïns que et puguin ajudar.



5.2 Recursos dels serveis socials especialitzats

A continuació t'expliquem quins recursos i serveis hi ha a la cartera de serveis socials per a les persones amb discapacitat intel·lectual d'entre 18 i 65 anys.

També hi trobaràs recursos que poden utilitzar els teus familiars.

Alguns dels recursos són gratuïts i d'altres tenen copagament. Això vol dir que has de pagar una part per tenir accés al servei.

Pots consultar els recursos d'aquesta guia a l'enllaç següent: [Cerca de centres](#).

— Servei d'orientació

És un servei que et dona una atenció especialitzada sobre els recursos i serveis per a persones amb discapacitat intel·lectual als quals pots anar segons les teves necessitats.

També et poden orientar sobre els ajuts econòmics que pots tenir.



Aquest servei el poden rebre les persones amb discapacitat intel·lectual i els seus familiars.

És un servei gratuït.

— Centre d'atenció a persones amb discapacitat (CAD)

És el servei de valoració del grau de discapacitat. Aquest servei té com a objectiu valorar el teu estat físic, mental i social. Aquesta valoració et permet tenir un certificat de discapacitat.

Aquest certificat és necessari per poder utilitzar els serveis o demanar ajudes econòmiques.

Al CAD hi ha un equip de professionals, anomenat equip de valoració i orientació (EVO), que fa les valoracions de discapacitat.

És un servei gratuït.

— Centre de dia d'atenció especialitzada (CAE)

És un servei on només hi vas durant el dia i després vas a dormir a casa.

En aquest servei hi ha professionals que t'ajuden a ser més independent. L'objectiu és que puguis fer les activitats de la vida diària de manera autònoma amb la mínima ajuda possible.

Aquest servei és gratuït si l'equip de valoració i orientació (EVO) valora que és un recurs adequat i necessari per a tu. Has de tenir el certificat de discapacitat i el grau de dependència.

— Servei de teràpia ocupacional (STO)

És un **servei rehabilitador** de dia on els professionals t'ajuden a millorar les teves capacitats per aconseguir la teva integració social i laboral.

Servei rehabilitador:

Activitats, tractaments i teràpies que ajuden les persones a recuperar habilitats del cos o la memòria perdudes a causa d'una malaltia o lesió.

El servei és per a persones amb discapacitat intel·lectual de 18 a 65 anys amb dependència o risc social.

Aquest servei és gratuït si l'equip de valoració i orientació (EVO) valora que és un recurs adequat per a tu. Has de tenir el certificat de discapacitat i el grau de dependència.

Has de pagar el transport i el menjador. També hi ha l'opció de portar el dinar de casa.

— Servei ocupacional d'inserció (SOI)

És un servei de dia que ajuda les persones amb discapacitat intel·lectual a aconseguir la seva integració laboral.

També ajuda a promoure i conservar les capacitats laborals.

S'adreça a persones amb discapacitat intel·lectual d'entre 18 i 65 anys.

Aquest servei és gratuït si l'equip de valoració i orientació (EVO) valora que és un recurs adequat per a tu.

Has de tenir el certificat de discapacitat i el grau de dependència. Has de pagar el transport i el menjador. També hi ha l'opció de portar el dinar de casa.

— Servei de suport a l'autonomia a la pròpia llar (SSAPLL)

Servei per a persones amb discapacitat intel·lectual que viuen soles o amb altres persones i que necessiten ajuda per fer les activitats bàsiques de la vida diària.

Els professionals venen al teu domicili o al del teu familiar si totes les persones que hi viuen tenen un grau de dependència de com a mínim nivell 1.

Aquests professionals t'ajuden a:

- Planificar i gestionar la teva llar.
Per exemple: anar a comprar o netejar.
- Resoldre temes administratius i de diners.
Per exemple: acompanyar-te al banc o a fer alguna cosa a l'administració.
- Donar-te suport amb temes relacionats amb la teva salut.
Per exemple: acompanyar-te al metge de família o a especialistes.
- Utilitzar recursos de la comunitat.
Per exemple: facilitar-te la participació en activitats que siguin del teu interès.



Aquest servei és gratuït si l'equip de valoració i orientació (EVO) valora que és un recurs adequat per a tu. Has de tenir el certificat de discapacitat i la valoració del grau dependència.

Per accedir a aquest recurs has de tenir menys de 65 anys.

Per obtenir més informació sobre els requisits d'accés al servei de suport a la autonomia a la pròpia llar, fes clic [aquí](#).

— Servei de llar amb suport per a persones amb discapacitat intel·lectual

És un habitatge per a persones amb discapacitat intel·lectual que necessiten suport intermitent. Això significa que tens certa autonomia per fer algunes de les activitats bàsiques de la vida diària i necessites suport en d'altres.

Has de tenir valorada una situació de dependència o de risc social.

Valoració segons la necessitat de suport	Cost del servei	Mòdul social. Import que paga l'administració	Copagament. Import que ha de pagar la persona
Suport intermitent	479,82 €	47,99 €	431,83 €

Aquest servei té copagament. Això significa que l'administració pagarà una part del cost del servei, i l'altra part, la persona que farà ús del servei.

— **Servei de llar residència per a persones amb discapacitat intel·lectual i gent gran (temporal o permanent)**

Servei d'acolliment residencial, de caràcter temporal o permanent, que ofereix allotjament a les persones amb discapacitat intel·lectual i la gent gran i les ajuda a fer les activitats de la vida diària.

Per accedir a aquest servei has de tenir 65 anys o més, ser autònom i voler ingressar-hi.

És un servei de pagament. El preu pot variar segons la teva situació social i econòmica.

Valoració segons la necessitat de suport	Cost del servei	Mòdul social. Import que paga l'administració	Copagament. Import que ha de pagar la persona
Suport intermitent	1.367,22 €	136,72 €	1.230,50 €
Suport limitat	2.505,86 €	447,91 €	1.986,79 €
Suport limitat (trastorn de conducta)	2.530,10 €	426,58 €	2.208,70 €
Suport extens	2.656,61 €	447,91 €	2.208,70 €
Suport extens (trastorn de conducta)	2.886,22 €	570,31 €	2.315,91 €
Suport generalitzat	2.690,46 €	489,13 €	2.201,33 €
Gent gran	972,01 €	99,57 €	872,44 €

— Servei de centre residencial per a persones amb discapacitat intel·lectual

És un centre on vius amb altres persones que també tenen discapacitat o dependència. Un grup de professionals t'ofereixen serveis d'atenció sanitària, psicològica i social per millorar i potenciar la teva autonomia.

És un servei de pagament. El seu cost depèn de les necessitats d'ajuda que tinguis i dels ingressos.

L'administració determinarà quin preu has de pagar segons la teva capacitat econòmica.

Valoració segons la necessitat de suport	Cost del servei	Mòdul social. Import que paga l'administració	Copagament. Import que ha de pagar la persona
Suport extens	3.627,07 €	752,61 €	2.874,46 €
Suport extens (trastorn de conducta)	4.169,69 €	818,93 €	3.350,76 €
Suport generalitzat	3.627,07 €	752,61 €	2.874,46 €
Suport generalitzat (amb problemes de salut o salut mental afegits)	4.169,69 €	818,93 €	3.350,76 €

— Servei d'habitatge tutelat per a gent gran (temporal o permanent)

Un habitatge tutelat és un lloc on hi ha diversos apartaments en un mateix edifici.

Està destinat per a persones grans amb autonomia.

Als habitatges tutelats vius amb altres persones grans amb qui comparteixes espais comuns i reps ajuda professional si la necessites.

Per accedir a aquest servei has de tenir 65 anys o més i una situació de no poder viure a casa teva per motius socials o familiars. Has d'estar en situació de risc social.

Cost del servei	Mòdul social. Import que paga l'administració	Copagament. Import que ha de pagar la persona
338,49 €	70,86 €	267,63 €

— Servei de centre de dia per a gent gran (temporal o permanent)

És un centre de dia en què hi ha professionals que et fan un seguiment de la salut, l'alimentació i la higiene personal.

L'estada al centre de dia pot ser temporal o permanent.

Per accedir a aquest servei t'has d'haver recuperat d'una malaltia o accident.

Cost del servei	Mòdul social. Import que paga l'administració	Copagament. Import que ha de pagar la persona
800,35 €	426,33 €	680,21 €

— Servei de residència assistida per a gent gran (temporal o permanent)

És un servei d'acolliment residencial, de caràcter temporal o permanent, i d'**assistència integral** a les activitats bàsiques de la vida diària.

Assistència integral:

Atenció personalitzada per millorar la salut mental, física i social.
Per exemple: prevenció i recuperació de malalties.

Per anar a aquest servei has de tenir 65 anys o més i un grau de dependència 2 o 3.

És un servei que té copagament.

Valoració segons la necessitat de suport	Cost del servei	Mòdul social. Import que paga l'administració	Copagament. Import que ha de pagar la persona
Risc social	1.588,82 €	290,86 €	1.297,96 €
Grau II	2.230,54 €	569,46 €	1.661,08 €
Grau III	2.230,54 €	569,46 €	1.661,08 €

— Servei de temps lliure per a persones amb discapacitat intel·lectual

Servei dedicat a fer activitats de temps lliure.
Per exemple:

- Activitats culturals.
- Activitats de convivència.
- Esplai.
- Vacances.
- Activitats d'oci.



Aquest servei no està inclòs a la cartera de serveis que ofereix el sistema públic. Això vol dir que el pots trobar com un servei privat de pagament.

— Servei de suport a la capacitat jurídica

És un servei especialitzat mitjançant el qual les entitats socials et poden ajudar a prendre decisions pròpies sobre les coses que t'afecten.



És un servei adreçat a persones amb discapacitat intel·lectual, persones amb malaltia mental i persones amb deteriorament cognitiu.

Des d'aquest servei de suport et poden ajudar en tres àmbits:

Àrea social:

T'ofereix atenció directa, com fer el pla individual d'atenció (PIA). El PIA inclou activitats per millorar la teva qualitat de vida.

Àrea econòmica:

Et poden donar suport per gestionar i administrar els teus diners, tant els ingressos com les despeses.

Àrea jurídica:

Et dona suport en temes jurídics.

Aquest servei de suport és gratuït.

— Servei de valoració de la dependència

Està format per un equip de professionals que ve a casa teva per valorar quines necessitats tens.

L'ajuda que s'ofereix és donar-te suport per fer les activitats que no pots fer tu sol o sola.

Aquesta valoració s'escriu en un document que diu quin grau de dependència tens.

— Servei de transport adaptat

És un servei de transport adaptat a les teves necessitats de suport per anar als diferents serveis.

Per accedir a aquest servei has de saber el teu grau de dependència. És un servei de pagament.



5.3 Prestacions per a persones amb discapacitat dependents

— Pensió no contributiva per jubilació o invalidesa

Les pensions no contributives són uns diners als quals tens dret encara que no hakis **cotitzat** a la **Seguretat Social**.



Cotitzar:

Pagar una quota o quantitat de diners a la Seguretat Social.

Seguretat Social:

Sistema que garanteix una protecció a les persones treballadores o no treballadores en situacions de dificultat.

Pots tenir una pensió no contributiva per jubilació o invalidesa si:

- Tens entre 18 i 65 anys i una discapacitat amb un grau igual o superior al 65%.
- Tens més de 65 anys i no has cotitzat mai, o la teva cotització no és suficient per accedir a una **pensió contributiva**.

Pensió contributiva:

Retribució a la qual tens accés si has treballat i pagat els impostos a la Seguretat Social.

— Prestació complementària a la pensió no contributiva

És una ajuda que complementa la pensió no contributiva quan no pots treballar.

Per tenir aquesta ajuda t'has d'estar beneficiant d'una pensió no contributiva, has de viure a Catalunya i no estar treballant.

Pots tenir una ajuda econòmica complementària si no pots treballar i tens pocs recursos econòmics.

Pots accedir a aquesta pensió si:

- Tens entre 18 i 65 anys.
- Tens un grau de discapacitat igual o superior al 65%.

— Prestació vinculada al servei per a persones dependents

És una ajuda econòmica perquè puguis accedir als serveis explicats al punt 5 que són de pagament.

L'ajuda econòmica, que pots tenir per anar als serveis, té en compte el teu grau de dependència i la teva situació econòmica.

5.4 Prestacions econòmiques per a persones amb discapacitat

— Subsidi de mobilitat i compensació per despeses de transport (SMDT)

Ajuda econòmica per a les despeses de la teva mobilitat.

Subsidi:

Ajuda o diners que es dona a una persona quan aquesta no pot fer-se càrrec d'una situació per ella mateixa.



— Assistència sanitària i prestacions farmacèutiques (ASPF)

Prestacions per a la cura de la salut. Per exemple: no haver de pagar els medicaments o el metge.

Per obtenir-ne més informació, fes clic [aquí](#).

— Subsidi per assistència de tercera persona (SATP)

És una **prestació econòmica** per a persones amb un grau de discapacitat igual o superior al 75% que tenen necessitat d'ajuda d'una tercera persona per fer les activitats bàsiques de la vida diària.



Prestació econòmica:

Diners que lliura l'administració a una persona que compleix uns requisits perquè cobreixi certes necessitats.

És una prestació garantida, i no s'ha de pagar. No inclou les despeses de transport.

5.5 Prestacions tecnològiques

— Mobilitat i transport

Són ajudes per a la mobilitat i el transport.
Són accions dirigides a eliminar les barreres de la teva mobilitat.

Aquesta ajuda la pots rebre si tens el grau de dependència o el certificat de discapacitat.

— Autonomia personal i comunicació

És una prestació econòmica per millorar el teu grau d'autonomia per fer les activitats bàsiques de la vida diària, perquè aconseguixis integrar-te en el teu entorn i puguis participar-hi.

Pots accedir a aquesta ajuda si tens el certificat de discapacitat.

— Ajudes per eliminar barreres arquitectòniques i de comunicació

Són ajudes per facilitar que tothom pugui accedir a la informació i als espais eliminant barreres físiques i de comunicació.



— Ajudes per a l'adaptació d'habitatges per a persones amb discapacitat

Ajudes per fer més accessible casa teva.

Pots obtenir aquesta ajuda si tens discapacitat o mobilitat reduïda.



— Prestació econòmica per a cures en l'entorn familiar i suport a les persones cuidadores no professionals

Ajuda econòmica destinada a cuidar la persona amb dependència.

Aquesta prestació la pots tenir si és la teva família qui et cuida.
Has de tenir un grau de dependència.

6. Recurs d'assistència personal

6.1 Què és un assistent o assistenta personal?

L'assistent personal és un professional que ajuda una persona a viure la vida com vol. No és l'assistent qui fa les coses, sinó la persona dependent amb el seu suport.

Assistent personal:

Professional que ajuda les persones amb dependència a fer les activitats de la vida diària perquè pugui desenvolupar el seu projecte de vida.

L'assistència personal és un dret. És un mitjà perquè les persones amb discapacitat intel·lectual visquin pel seu compte i de manera independent.

Amb aquest suport les persones amb discapacitat intel·lectual tenen més oportunitats de desenvolupament personal. Així poden controlar millor la seva vida i viure amb llibertat.



6.2 Quan puc necessitar l'assistent personal?

L'assistent personal et dona els suports que tu decideixes en els àmbits que tu consideris necessari. Per exemple:

- Higiene personal.
- Alimentació.
- Relacions socials.
- Educació.
- Formació.



6.3 Com puc demanar l'assistent personal?

Hi ha dues modalitats d'assistent personal:

- El qui dona suport en l'acompanyament a activitats de feina o formacions.
- El qui dona suport a la vida autònoma i a la integració social i comunitària.

6.4 Prestacions econòmiques d'assistència personal

— Prestació d'assistència personal de suport en l'acompanyament a activitats laborals i formatives

És una prestació econòmica perquè puguis contractar el servei d'assistència durant un màxim de 80 hores al mes.



Pots accedir a aquesta prestació si tens un grau de dependència.

— Prestació d'assistència personal de suport a la vida autònoma i d'integració social i comunitària

És una prestació econòmica permanent perquè puguis contractar el servei d'assistència personal durant un període màxim de 80 hores mensuals.

Aquesta prestació la poden tenir les persones de 16 a 64 anys amb grau 1 de dependència. La contractació s'ha de fer a través de centres autoritzats.



> Servei d'Assistència Personal de Barcelona (SAP-BCN)

L'Ajuntament de Barcelona està començant a implementar un servei d'assistència personal. Els requisits d'accés són:



Ajuntament de Barcelona

- Viure a Barcelona.
- Tenir discapacitat.
- Tenir grau de dependència.

Per obtenir més informació sobre el servei, fes clic [aquí](#).

7. Les pensions de jubilació contributives

7.1 Què és una pensió de jubilació?

És una prestació econòmica que rep una persona treballadora quan es jubila.

Una pensió de jubilació és el dret a rebre uns diners quan la persona acaba la seva **vida laboral** o redueix la seva **jornada de treball**.



Vida laboral:

Conjunt d'empreses on ha treballat una persona i el temps que hi ha estat. Inclou els períodes d'atur.

Jornada de treball:

Període diari de treball. Pot ser completa o parcial.

L'edat de jubilació no és fixa. Aquesta depèn dels anys cotitzats a la Seguretat Social.

Des de l'any 2013, l'edat de jubilació s'està endarrerint cada vegada més. Això vol dir que cada vegada has de tenir més edat i anys cotitzats per poder jubilar-te.

Per exemple, l'any 2024, l'edat mínima per jubilar-se era de 65 anys si havies cotitzat 37 anys i 9 mesos o més. Si havies cotitzat menys de 37 anys i 9 mesos, podies jubilar-te als 66 anys i 6 mesos.

A partir de l'any 2027, l'edat de jubilació serà als 65 anys si has cotitzat 38 anys i 6 mesos o més. Si tens menys de 38 anys i 6 mesos cotitzats, podràs jubilar-te als 67 anys.

Com dèiem abans, per jubilar-te cada cop necessites tenir més edat i més anys cotitzats. A la taula següent pots tornar a veure les edats de jubilació:

L'any 2024	
Si has cotitzat 37 anys i 9 mesos o més.	Et pots jubilar amb 65 anys.
Si has cotitzat menys de 37 anys i 9 mesos.	Et pots jubilar amb 66 anys i 6 mesos.
A partir del 2027	
Si has cotitzat 38 anys i 6 mesos.	Et pots jubilar amb 65 anys.
Si has cotitzat menys de 38 anys i 6 mesos.	Et pots jubilar amb 67 anys.

7.2 La jubilació parcial

La jubilació parcial és una pensió econòmica que et permet reduir la jornada de treball entre un 25% i un 50%. En aquesta situació l'empresa paga una part del teu salari i l'altra part la paga la pensió de la Seguretat Social.

Amb la reducció de la jornada el teu sou podria ser una mica diferent del que rebies abans.

A partir de l'any 2025, l'edat per poder tenir una jubilació parcial és de 62 anys i 8 mesos.

Per poder demanar una pensió de jubilació parcial, has d'haver cotitzat 36 anys i 3 mesos.

L'edat amb què et pots jubilar parcialment i el **període de cotització** que es demana anirà augmentant fins a l'any 2027.

Període de cotització:

Temps que una persona ha pagat uns diners a la Seguretat Social.

Per exemple, a partir de l'any 2027, si tens 36 anys i 6 mesos cotitzats, podràs jubilar-te parcialment als 63 anys. Si tens menys de 36 anys i 6 mesos cotitzats, podràs jubilar-te parcialment als 65 anys.

7.3 La pensió de jubilació anticipada

La pensió de jubilació anticipada per motiu de discapacitat és una pensió econòmica que permet que et jubilis abans de l'edat normal de jubilació, que és entorn dels 65 anys.

Pots tenir una pensió de jubilació anticipada si tens una discapacitat i has treballat en un centre especial de treball o una empresa ordinària. És a dir, si has cotitzat a la Seguretat Social.

— Pensió de jubilació anticipada amb grau de discapacitat igual o superior al 45%

Per a les persones treballadores amb un grau de discapacitat igual o superior al 45% i fins al 64%, l'edat de jubilació es pot anticipar.

Amb un certificat de discapacitat del 45%, puc accedir a una jubilació anticipada?

Sí, però la llei diu que, a part del certificat de discapacitat del 45%, també has de tenir una de les discapacitats recollides a la llista del Reial decret 370/2023.

Llista de tipus de discapacitats que permeten anticipar l'edat de jubilació:

- Discapacitat intel·lectual.
- Paràlisi cerebral.
- Anomalies genètiques
 - > Síndrome de Down.
 - > Síndrome de Prader-Willi.
 - > Síndrome d'X fràgil.
 - > Osteogènesi imperfecta.
 - > Acondroplàsia.
 - > Fibrosi quística.
 - > Malaltia de Wilson.
- Trastorn de l'espectre autista.
- Anomalies congènites provocades per la talidomida.
- Seqüeles de pòlio o síndrome postpòlio.
- Dany cerebral (adquirit):
 - > Traumatisme cranioencefàlic.
 - > Seqüeles i tumors del sistema nerviós central, infeccions i intoxicacions.
- Malalties mentals
 - > Esquizofrènia.
 - > Trastorn bipolar.
- Malalties neurològiques
 - > Esclerosi lateral amiotròfica.
 - > Esclerosi múltiple.
 - > Leucodistròfia.
 - > Síndrome de La Tourette.
 - > Lesió medul·lar traumàtica.

Per poder accedir a la pensió de jubilació anticipada per discapacitat has de tenir un **informe mèdic** de l'**IMSERSO** o de l'**INNS** que digui quan fa que tens la discapacitat.



Informe mèdic:

Document que inclou dades i característiques mèdiques d'una persona.

IMSERSO (Instituto de Mayores y Servicios Sociales):

Organisme públic espanyol que desenvolupa i gestiona polítiques i serveis socials destinats a millorar la qualitat de vida de les persones grans o amb discapacitat.

INNS:

Sistema d'assegurança de salut que protegeix dels costos de l'atenció mèdica. El pot gestionar el govern, empreses privades o tots dos.

Per obtenir la pensió de jubilació anticipada has d'haver tingut una discapacitat de la llista com a mínim durant 5 anys.

Un 33% del grau de discapacitat ha de ser per una discapacitat de la llista. La resta fins a arribar al 45% poden ser altres situacions complementàries, per exemple els factors socials o altres tipus de discapacitat (física, sensorial, etc.).

Per accedir a una pensió de jubilació anticipada has de tenir com a mínim 52 anys.

Per poder tenir una pensió de jubilació anticipada has d'estar en **situació d'alta** o **assimilada a l'alta** a la Seguretat Social.

Situació d'alta:

Situació en què la persona fa una activitat laboral del règim de la Seguretat Social. Quan treballes estàs en situació d'alta a la Seguretat Social.

Situació d'assimilada a l'alta:

Situació de les persones desocupades inscrites a l'oficina d'ocupació, vacances no gaudides, excedències forçoses, per cura dels fills, maternitat o paternitat, incapacitat temporal, etc.

La pensió de jubilació anticipada per discapacitat no s'aplica a les persones que treballen a l'**administració pública**.

El cos de funcionariat públic té un règim especial de pensions de jubilació.

Administració pública:

Conjunt d'organismes d'un país que s'encarrega de gestionar els serveis i les normes per cuidar i ajudar els ciutadans.

**Per obtenir-ne més informació,
consulta les normatives següents:**

- Reial decret 1851/2009, de la Llei general de la Seguretat Social, aprovat pel Reial decret legislatiu 8/2015, referent a l'anticipació de la jubilació de persones treballadores amb discapacitat amb grau igual o superior al 45% segons estableix l'article 1 RD 370/2023, de 16 de maig.
- Reial decret legislatiu 8/2015, de 30 d'octubre, pel qual s'aprova el text refós de la Llei general de la Seguretat Social. Article 206 *bis*. Jubilació anticipada en cas de discapacitat.

**— Pensió de jubilació anticipada
amb grau de discapacitat igual o superior al 65%**

Per a les persones treballadores amb un grau de discapacitat del 65% o més, l'edat de jubilació es pot anticipar.

Les persones en aquesta situació, no tenen una edat fixa per jubilar-se. Aquesta depèn del **càlcul** d'un **coeficient reductor**.



Càlcul:

Compte que es fa a través d'operacions matemàtiques.

Coeficient reductor:

Mesura per calcular la reducció del temps necessari per accedir a la jubilació anticipada.

Aquests càlculs són difícils de fer i entendre. El millor és que ho consultis amb l'INSS o un servei d'assessorament laboral perquè et puguin informar bé tenint en compte la teva situació particular.

Per accedir a una pensió de jubilació anticipada has d'estar en situació d'alta o assimilada a l'alta a la Seguretat Social.

**Per obtenir-ne més informació,
consulta les normatives següents:**

- Reial decret 1539/2003, de 5 de desembre, pel qual s'estableixen els coeficients reductors de l'edat de jubilació a favor dels treballadors que acreditin un grau important de discapacitat.
- Reial decret legislatiu 8/2015, de 30 d'octubre, pel qual s'aprova el text refós de la Llei general de la Seguretat Social. Article 206 *bis*. Jubilació anticipada en cas de discapacitat.

Necessites més informació?

Si et cal més informació sobre els recursos de la guia, contacta amb l'Àrea d'Envelliment de DINCAT al telèfon 93 490 16 88.

Contacte:

Carrer del Consell de Cent, 445-449, Eixample, 08013 Barcelona
Telèfon: 93 490 16 88 | fax: 93 490 96 39
info@dincat.cat | www.dincat.cat

✕ **Twitter:** @_dincat

@ **Instagram:** @_dincat

f Facebook: @dincat.federacio



Reconeixement-NoComercial-SenseObraDerivada
3.0 Espanya (CC BY-NC-ND 3.0 ES)