

PROGRAMA DE PARTICIPACIÓN Y APOYO A LAS FAMILIAS

Objetivo

Atender a una persona en situación de dependencia, ocasiona en la mayoría de los casos consecuencias negativas sobre el cuidador, el programa tiene como **finalidad mejorar la calidad de vida del cuidador/a principal.**



Grupos de apoyo

Composición en función de la edad, formación, vínculo con la persona usuaria, tipo de demencia



Tipos de Grupos

Cuidadores añosos

Controlar los excesos emocionales, la monopolización de los tiempos, centrar sobre los temas, relativizar lo negativo, valorar los apoyos y la adaptación, sentimientos de pérdida del compañero, respuestas emocionales a lo largo del proceso, rutina, síntomas depresivos, estrés y agotamiento.



Hijos e hijas

Cambios en la relación padre-hijo, acogimiento en la propia casa, sobrestimación de sus propias capacidades para cuidar: culpa e impotencia, conflicto entre hijos, información de recursos, angustia ante los cambios de recurso, actividades en casa y problemas con la medicación.



Cuidadores privados

Conocimiento básico de la enfermedad, conocimiento y manejo de alteración de conducta, formas básicas de comunicación: voz, peticiones, respeto, distancia. No personalizar las agresiones verbales y/o físicas. Actividades adecuadas en la casa. Organización de rutinas diarias. Manejo de factores ambientales que puedan provocar alteraciones de conducta. Aliviar los sentimientos de soledad, incomprensión. Apoyo y encuentro de relaciones.



Cuidadores cónyuges con demencias frontales: pick, afasias...

Gravedad de los síntomas, manejo complejo, rapidez del deterioro, relaciones negativas: presentes y pasadas, comprensión de la enfermedad, entendimiento síntomas y consecuencias, comportamiento social inadecuado, comunicación alternativa...



Centro de Día

El Centro de Día facilita a las familias y cuidadores/as un espacio para intercambiar ideas y estrategias para hacer frente a los problemas brindando apoyo emocional.



Miedo



Pareja



Depresión



Conciliación de la vida laboral, familiar y personal

El primer paso...

1

Valoración inicial a través de una **entrevista** en profundidad con los siguientes objetivos:

- Obtener información global del cuidador/a principal y/o la familia.
- Obtener información basal/comparativa con intervenciones posteriores.
- Mostrar **empatía al cuidador/a principal y/o familia: sensibilidad y capacidad para ayudar y comprender.**

¿Qué aspectos son importantes valorar

- Características sociodemográficas.
- Relación del cuidador/a con la persona usuaria.
- Salud física y emocional de la persona cuidadora.
- Entendimiento y respuesta a la enfermedad.
- Apoyo social.



El segundo paso...

2

INTERVENCIÓN CUIDADOR/A PRINCIPAL

Proceso: Necesidades -Objetivos -Plan. Psicólogo/a proporcionará: Apoyo emocional, formación, ayuda para resolución de problemas y referencias o derivación a otros recursos.

Asesoramiento a medida

- Ayudar al cuidador - clarificar y priorizar los problemas.
- Identificar objetivos realistas y pasos para conseguirlos.
- Fijación de objetivos: Proponer pasos a resolver, tiempo.
- Seleccionar la modalidad de resolución.
- Enfoque: sesión individual-familiar-grupo de ayuda profesional distinto.
- Valoración avances: refuerzo.



El tercer paso...

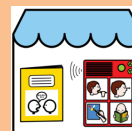
3

ACTIVIDADES DE PARTICIPACIÓN

Hijos e hijas que no pueden acudir para mantener abierta la comunicación. Cuidadores/as añosos que por motivo de salud o movilidad no pueden acceder al centro sin compañía de terceros.



SEGUIMIENTO



Conclusiones

- Se han creado redes sociales entre los distintos cuidadores y cuidadoras.
- Se ha reducido la sobrecarga en un 85%.
- Se ha realizado una labor preventiva detectando situaciones de riesgo..

¡Ser cuidado para cuidar!