

TALLER DE CUIDADORES



C. Salud Contruences 2015/2016
Alba Martínez
María Álvarez

INTRODUCCIÓN

Líneas de Actuación del Plan de Salud para Asturias 2004-07 de la Consejería de Salud y Servicios Sanitarios

2005 en la Cartera de Servicios de Atención Primaria el Servicio 312: Educación para la salud a otros grupos: Atención a Personas Cuidadoras.

Servicio de Educación Para la Salud a Grupos y Actividades Comunitarias: Personas Cuidadoras.



EL CUIDADOR

Es el prestador de cuidados primarios en materia de salud física y mental al individuo, sano o enfermo, a su familia y a la comunidad.

EL TALLER EN SALUD

Es un espacio de aprendizaje, de trabajo artesanal en el que «producimos» actividades grupales con un sello personal, uniendo teoría y práctica, y con la finalidad de alcanzar unos **objetivos de salud**.



TALLERES GRUPALES ¿PARA QUÉ Y PORQUÉ?



Una de las estrategias de la promoción de la salud (PS) es el desarrollo de habilidades **considerando a las propias personas como principal recurso para la salud.**

Un taller desde dicho contexto ha de conseguir que sus participantes se sientan **protagonistas, desarrollen habilidades, se conviertan en «activos» para tomar decisiones y generen salud.** Ha de capacitar a las personas, las ha de **«empoderar»** dándoles más autonomía y «poder» para decidir; ha de centrarse, sobre todo, en el desarrollo y adquisición de estas habilidades, en el «aprender haciendo» de una manera motivadora y divertida.

ASÍ COMENZAMOS EN CONTRUECES...

- Revisión de la evidencia científica previa del 2015.
- Inclusión en la “Guía de atención a personas con discapacidad” del SESPA.
- Diseño de la metodología en nuestro C. Salud

METODOLOGÍA UTILIZADA EN NUESTRO CENTRO



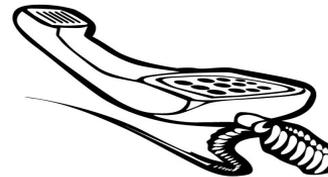
TALLER DE APOYO A PERSONAS CUIDAN A FAMILIARES DEPENDIENTES

COMENZAMOS EL DÍA 16 DE MARZO. CONSTA DE 7 SESIONES QU SE PRESENTAN SEMANALMENTE LOS **MIÉRCOLES DE 16:00 A 17:30** EN EL CENTRO DE SALUD

- ✓ 1ª SESIÓN: ¿Quién SOY? ¿A quién cuido? ¿Cómo me siento?
- ✓ 2ª SESIÓN: NUTRICIÓN, HIGIENE Y PREVENCIÓN DE ÚLCERAS.
- ✓ 3ª SESIÓN: SENTIMIENTOS, EMOCIONES, ESTRÉS.
- ✓ 4ª SESIÓN: CONTROL DE EMOCIONES Y RELAJACIÓN.
- ✓ 5ª SESIÓN: MOVILIZACIÓN DE LA PERSONA ENCAMADA, PREVENCIÓN DE LESIONES EN EL CUIDADOR (a cargo del Fisioterapeuta de nuestro Centro)
- ✓ 6ª SESIÓN: RECURSOS SOCIALES (a cargo de la Trabajadora Social de nuestro Centro)
- ✓ 7ª SESIÓN: PÉRDIDAS Y DUELO. CONCLUSIONES DEL TALLER

TALLER GRATUITO DIRIGIDO A TODOS LAS PERSONAS DE CONTRUECES QUE SE ENCUENTREN EN ESTA SITUACIÓN.

LAS PERSONAS INTERESADAS EN ACUDIR, POR FAVOR PASEN A INSCRIBIRSE POR LA CONSULTA DE SU ENFERMERA/O.



WWW.PARAFINTECNOLOGIAS.COM



UNIDADES DIDÁCTICAS TRATADAS



- El Sistema Informal de cuidados. ¿Quién cuida hoy y por qué?
- Los cuidados que presta la persona cuidadora. ¿En qué consiste cuidar?
- Dime lo que piensas y te diré cómo te sientes: Modelo de Situación, Pensamientos, Sentimientos.
- Emociones y Sentimientos
- La comunicación interpersonal
- Final de la vida y pérdidas
- El estrés: una respuesta humana
- Cuidados a la persona dependiente
- Cuidar la propia salud. Recursos Sociales

ORGANIZACIÓN DE LAS SESIONES

- 1ª ¿Quién soy?¿A quién cuido? ¿Cómo me siento? Pablo (residente enfermería)
- 2º Nutrición, higiene corporal y prevención de UPP. María (residente enfermería)
- 3º Movilización de la persona encamada. Prevención de lesiones en el cuidador. Germán (Fisioterapeuta)
- 4º Recursos sociales. Obdulia(Trabajadora social)
- 5º Modelo de situación-pensamiento- sentimiento. Emociones y sentimientos. Pablo y Alba (residentes de enfermería)
- 6º Control de emociones y relajación. Manejo del estrés.María y Alba (Residentes de enfermería)
- 7ºÚltima etapa de la vida, muerte y duelo. Olvido (enfermera)



1ª ¿QUIÉN SOY? ¿A QUIÉN CUIDO? ¿CÓMO ME SIENTO?

PABLO (RESIDENTE ENFERMERÍA)

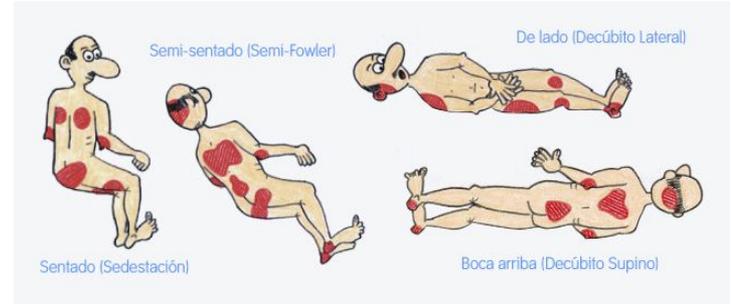


- **Introducción al taller, presentación de objetivos y nº sesiones..**
- **Consecuencias de cuidar en las personas cuidadoras.**
- **En qué consiste cuidar. Consecuencias del cuidado en la vida de la persona cuidadora y de la persona cuidada.**

2º NUTRICIÓN, HIGIENE CORPORAL Y PREVENCIÓN DE UPP.

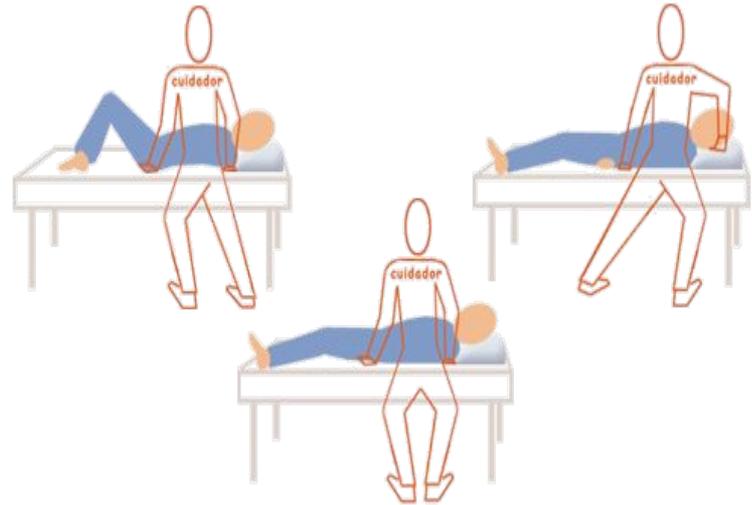
MARÍA (RESIDENTE ENFERMERÍA)

- Cuidados de la piel .
- Factores de riesgo y señales de alerta de pérdida de integridad de la piel.
- Los absorbentes: tipos, tamaños, colocación adecuada.



3º MOVILIZACIÓN DE LA PERSONA ENCAMADA. PREVENCIÓN DE LESIONES EN EL CUIDADOR. GERMÁN(FISIOTERAPEUTA)

- **Tipos de movilizaciones :cambios posturales en la cama, paso de cama a sillón/silla, a una silla de ruedas.**
- **Higiene postural en los cuidados.**



4º RECURSOS SOCIALES. OBDULIA (TRABAJADORA SOCIAL)



- **Recursos sociales para la atención a personas en situación de dependencia y a sus familias cuidadoras**
- **Trámites administrativos**
- **Financiación de recursos a personas dependientes.**

5º MODELO DE SITUACIÓN-PENSAMIENTO- SENTIMIENTO. EMOCIONES Y SENTIMIENTOS. PABLO Y ALBA (RESIDENTES DE ENFERMERÍA)



- Los pensamientos y sentimientos. El modelo de situación-pensamiento-sentimiento.
- Maneras negativas de pensar reconociendo los pensamientos.
- Cómo cambiar los pensamientos negativos por pensamientos más adaptativos.
- Las emociones en el proceso de cuidar.
- Emociones prevalentes al cuidar: cómo afrontar la culpa y tristeza.
- Relación entre emoción salud y enfermedad.
- Fichas en parejas para identificar emociones y generar lluvia de ideas



Descubre cómo ➔

6º CONTROL DE EMOCIONES Y RELAJACIÓN. MANEJO DEL ESTRÉS. MARÍA Y ALBA (RESIDENTES DE ENFERMERÍA)



- **Identificar el estrés.**
- **Técnicas para afrontar el estrés.**
- **Material audiovisual. Vídeos de técnicas de relajación.**
- **Darse una oportunidad para relajarse**

7ª ÚLTIMA ETAPA DE LA VIDA, MUERTE Y DUELO.

OLVIDO (ENFERMERA)



- El final de la vida y el afrontamiento de las pérdidas
- La muerte en la sociedad actual
- Identificar la terminalidad
- Miedos de la persona cuidadora y de la persona enferma
- El duelo

ANÉCDOTAS DE LAS SESIONES

“yo sólo digo que a mí esto me vale mucho, es un espacio en el que me encuentro bien, siento que me entienden ”

“¿qué hacemos con estas hojas?, si las podemos llevarlas las llevo, algún día igual necesito mirarlas...”

“buenas, no puedo venir hoy pero quería venir a por los apuntes, no quería perderme lo que me sirve mucho”

EVALUACIÓN



Pasamos una encuesta de satisfacción, anónima con una valoración positiva en cuanto a.....advirtiéndole antes de rellenarla que es para mejorar y anónima, que nos interesa que sean sinceros

Los profesionales también aprendemos a trabajar de manera interdisciplinar y de las experiencias de los pacientes

Algunos hablaron de quedar para tomar un café....

ASISTENCIA

Obtuvimos 14 captados. Tras llamar y hacer la entrevista quedaron 13.

El primer día acudieron 10, y los siguientes una media de 7 asistentes que acuden siempre. También hubo asistentes a algunas sesiones en concreto que pedían permiso para asistir.

Y AHORA???

A POR EL PRÓXIMO TALLER!!!



Para nosotras ha sido una gran experiencia, una oportunidad para aprender y aportar todo lo que posible, además de retroalimentarnos unos a otros.



¡Muchas gracias por vuestra atención!