



## NOMBRE DEL PROYECTO

APOYO Y FORMACIÓN SOCIO SANITARIA A PERSONAS CUIDADORAS

## DESARROLLO DEL PROYECTO

### Introducción

La enfermedad de Alzheimer afecta tanto a la persona como a su entorno familiar, siendo agotador para los cuidadores que asumen la responsabilidad, mostrando síntomas de apatía, fatiga, agobio, nerviosismo, ansiedad, depresión, estrés, etc... generando problemas importantes en su salud física y mental que repercuten directamente en el cuidado y por tanto, en la persona cuidada. Es por ello que necesitan ser informados sobre aspectos de la enfermedad y sobre los recursos sociales y económicos existentes para hacer frente a ella, así como apoyo psicológico para gestionar las emociones y las conductas derivadas y conocer espacios de ocio y tiempo libre alejados de la situación de cuidado que generen relajación y satisfacción.

El Programa de Apoyo a familias se presta de lunes a viernes, en horario de mañana y tarde según las necesidades de las familias y consta de los siguientes subprogramas:

### PROGRAMAS CON LOS FAMILIARES

#### a. Programa de apoyo a familias

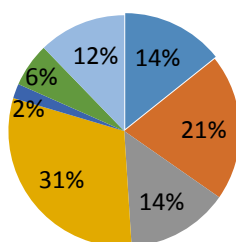
- Atención psicológica individual
- Grupos de autoayuda
- Talleres de formación teórico-prácticos
- Actividades socioculturales
- Asesoramiento social

### Beneficiarios

- Familiares-cuidadores principales de afectados de Alzheimer y otras demencias: 49

## Perfil cuidador principal

■ Conyuge hombre ■ Conyuge mujer ■ Hijos ■ Hijas ■ Hermana ■ Nuera ■ Cuidador profesional



## **Objetivos**

De forma general:

- Mejorar la calidad de vida del cuidador principal y familiares directos actuando de manera indirecta en la del propio enfermo.

De forma específica:

- Facilitar un recurso de apoyo, de respiro y asesoramiento psicológico para prevenir o paliar los diferentes trastornos que se presentan.
- Actuar sobre los conflictos familiares que puedan surgir.
- Proporcionar un recurso de información y de formación a las familias y cuidadores sobre aspectos relacionados con la enfermedad y los cuidados necesarios de la misma.
- Fomentar la autoestima y el bienestar de familiares y cuidadores y evitar el aislamiento.
- Proporcionar información sobre los recursos disponibles para el cuidador principal, tanto personales, sociales como institucionales.

## **Recursos materiales**

La Asociación dispone de un **Centro en la C/ Real nº 50**, equipado con:

- Recepción/oficina (8 m2).
- Sala de fisioterapia (54,05 m2).
- Sala de terapia ocupacional (43,12 m2).
- Comedor (25 m2).
- Sala de estar/descanso (36,04 m2).
- Sala con función multiusos (20 m2).
- Baño para los trabajadores (4,49 m2).
- Baño geriátrico adaptado para silla de ruedas que dispone de ducha a nivel (7,62 m2).
- Almacén (12,57 m2).
- Patio (9,14 m2).

Para los talleres con familiares se utiliza la sala multiusos.

En cuanto a los **materiales** utilizados podemos destacar: material de evaluaciones (escala de Zarit, entre otras), guía práctica para cuidadores, ayudas técnicas, etc...

## **Recursos humanos**

Para el desarrollo de este programa, AFA Viso del Marqués ha contado con la participación de la logopeda y la ayuda de .

## **Metodología**

Las intervenciones psicológicas y sociales del programa de apoyo a familias son realizadas a través de entrevistas personales en el domicilio o en la sala de reuniones. No siguen una metodología ni un horario preestablecido. Se establecen citas adecuándose a las necesidades de los familiares para una atención de mayor calidad e individualizada. La duración de cada encuentro dura alrededor de una hora, u hora y media.

El resto de actividades (grupos de autoayuda, actividades socioculturales y talleres formativos) siguen una metodología grupal, estableciéndose una frecuencia quincenal (segundos y cuartos miércoles de mes). Su duración no excede de las dos horas.

## **Actividades realizadas**

Actividades con los familiares-cuidadores:

- **Atención psicológica individual:** consiste en apoyar psicológicamente y de manera individual al cuidador o familiar que lo solicite.
- **Grupos de autoayuda:** suponen una vía para expresar sentimientos y emociones que se generan en la persona cuando adopta el rol de cuidador principal.

- **Talleres de formación teórico-prácticos:** se trata de ofrecer a los cuidadores principales los conocimientos tanto teóricos como prácticos necesarios para desarrollar adecuadamente su labor.



Taller formativo: "Consejos que mejoran la comunicación con los afectados de Alzheimer". Parte I.

- **Actividades socioculturales:** consisten en actividades de ocio y tiempo libre satisfactorias con el fin de mantenerlos relajados y alejados del cuidado durante un rato, relacionarse y recuperar aficiones perdidas. Se han realizado excursiones, visitas guiadas, meriendas, etc...



Convivencia en el Valle de los Perales entre usuarios, familiares y trabajadores.

- **Asesoramiento social:** se proporciona orientación e información a los familiares sobre recursos sociales y económicos, actividades recreativas, reorientación en caso de baja del Centro, etc...

## Resultados obtenidos

- Hemos conseguido orientar y enseñar al 77,5% de los cuidadores a conocer y detectar sus necesidades y limitaciones del enfermo.
- Han aprendido a afrontar la enfermedad en la mayoría de los casos disminuyendo el estrés y el "síndrome del cuidador" y a dedicarse tiempo, a cuidarse, a estar menos tristes, menos perdidos y menos solos. Durante el año se han formado 2 grupos participando 38 familiares celebrándose a lo largo del año un total de 20 grupos de autoayuda.
- Mayor conocimiento de la enfermedad y evolución, tanto de familiares/cuidadores principales como de los voluntarios y el resto de la comunidad. A lo largo del año se han realizado un total de 10 talleres formativos:
  - 17 de enero: Presentación del programa de atención a familias 2018 a cargo de D<sup>a</sup> Isabel Ginés (gerente de AFA) y D<sup>a</sup> Verónica García (logopeda de AFA Viso del Marqués).
  - 14 de marzo: Consejos que mejoren la comunicación con los afectados de Alzheimer y otras demencias, a cargo de D<sup>a</sup> Verónica García (logopeda de AFA Viso del Marqués).
  - 11 de abril: El papel del cuidador. Síndrome del cuidador. Evaluación del nivel de sobrecarga, a cargo de D<sup>a</sup> Verónica García (logopeda de AFA) y D<sup>a</sup> Isabel Valencia (terapeuta ocupacional de AFA Viso del Marqués).
  - 9 de mayo. El valor de compartir los cuidados. Programa de termalismo terapéutico, a cargo de D<sup>a</sup> Isabel Ginés (gerente de AFA Viso del Marqués).
  - 13 de junio: Mejorando la energía: ejercicio físico y cuidado de la espalda, a cargo de D<sup>a</sup> Marian Huertas (fisioterapeuta de AFA Viso del Marqués).
  - 11 de julio: ¿Cómo fomentar su autonomía? A cargo de D<sup>a</sup> Isabel Valencia (terapeuta ocupacional de AFA Viso del Marqués).
  - 29 de agosto. El cerebro en las demencias. ¿Qué le está pasando? ¿Por qué se comporta así? A cargo de D<sup>a</sup> Estibaliz Delgado (psicóloga de AFA Viso del Marqués).

- 12 de septiembre. Recursos y ayudas para personas en situación de dependencia a cargo de D<sup>a</sup> María Cifuentes (trabajadora social del Ayuntamiento).
  - 10 de octubre: Cuidados a la persona con Alzheimer: higiene personal, nutrición, incontinencia urinaria, estreñimiento, etc. A cargo de D<sup>a</sup> Milagros Moya y D<sup>a</sup> María Luisa Chico (auxiliares de AFA Viso del Marqués).
  - 14 de noviembre: Consejos que mejoren la comunicación con los afectados de Alzheimer y otras demencias. Parte II. A cargo de D<sup>a</sup> Verónica García (logopeda de AFA Viso del Marqués).
- Se han realizado diversas actividades de ocio y tiempo libre con el fin de mantenerlos relajados y alejados del cuidado durante un rato, relacionarse y recuperar aficiones perdidas, entre ellas destacamos excursiones, visitas guiadas, meriendas, bingo, etc...
  - Con la ayuda de los profesionales han sido informados sobre los servicios y programas de la entidad y de la localidad así como de recursos y ayudas que podían solicitar, entre los cuales se han hecho préstamos de ayudas técnicas a un total de 10 familias, se han reconocido un total de 7 grados de dependencia, revisado 5 grados, 5 prestaciones vinculadas al Servicio, 4 reubicaciones a Centros Residenciales, etc...