

Gente ^{de} cuidado

Edita: Área de Familia de Cáritas Diocesana de Canarias

Revista segundo trimestre de 2014

Número: 04

Editorial

Con ilusión les presentamos la 4ª edición de la revista Gente de Cuidado.

Tendremos la ocasión de conocer como el calor de una caricia alivia y da luz a un corazón marcado por la soledad. También podremos encontrar la importancia que tiene el autocuidado para poder cuidar con mayor calidad.

En el apartado de cuidador a cuidador conoceremos el afán de superación y lucha de una mujer que ha tenido el rol de cuidadora toda su vida.

Conoceremos también de primera mano la labor que realizan la enfermería de enlace de los centros de atención primaria de salud.

Y, como no, una recomendación de cine.

Esperamos que los rayitos de sol que el verano nos regala les de fuerza y energía para seguir con la hermosa tarea del cuidado.

Sumario

	Página
Reportaje. Manual de habilidades para cuidadores familiares de mayores dependientes.....	2-3
Testimonio. La soledad como forma de vida no escogida	4-5
Es noticia	6
De cuidador a cuidador. De profesión: sus labores (de cuidadora)	6
Entrevista. María Paula y Ana Isabel, Enfermeras de Enlace	7
Para ver. El diario de Noa	8

Reportaje. *Manual de habilidades para cuidadores familiares de mayores dependientes* **Cúidese para poder cuidar sin perder la salud**

■ El texto que se encontrarán ustedes a continuación es un extracto del **“Manual de habilidades para cuidadores familiares de personas mayores dependientes”**. Este manual ha sido desarrollado por el Grupo de la Dependencia de la Sociedad Española de Geriátrica y Gerontología.

De los 13 capítulos de que consta este manual, nos hemos centrado en el primero, que se acerca al proceso del autocuidado, desde la evidencia científica de que del estado de salud del cuidador dependerá la calidad de atención en los cuidados al dependiente (Véase el reportaje sobre la Psiconeuroinmunología del número 3 de Gente de Cuidado).

Desde esta humilde publicación, queremos dar las gracias a los miembros del grupo de trabajo que han desarrollado este manual y, como su cabeza visible, al presidente de la SEGG Dr. Pedro Gil Gregorio.

El cuidador desconoce cuánto tiempo tendrá que serlo, por ello debe formarse, planificarse y prepararse para poder desarrollar su función en las mejores condiciones

1.- Cúidese para poder cuidar

Cuidar a una persona mayor dependiente significa ayudarle, respondiendo a sus necesidades básicas e intentando mantener su bienestar con la mayor calidad y calidez. El cuidador principal es la persona que asume la responsabilidad de cuidar y la supervisión de los cuidados.

2.- Ser cuidador implica:

- Responsabilizarse de todos los aspectos de la vida del enfermo: higiene, alimentación, vestido, medicación, seguridad, etc.
- Decidir dónde y cuándo deben invertirse los esfuerzos y los recursos personales y económicos.
- Tener que afrontar la sobrecarga física y emocional que supone la dedicación continuada al cuidado.
- Enfrentarse a la pérdida paulatina de su autonomía, teniendo que compaginar los cuidados con el mantenimiento de sus relaciones en el entorno familiar, laboral y social, ocio, etc.

3.- ¿Qué puede hacer para cuidarse?

- Atienda a su propia salud y bienestar
- Evite el aislamiento y la pérdida de contactos con su entorno familiar y social
- Exprese sus sentimientos abiertamente
- Valore y reconozca el esfuerzo que está realizando
- Establezca límites ante la demanda de cuidados de la persona mayor
- Utilice los recursos profesionales y sociales disponibles
- Procure que no se produzca un desequilibrio entre la necesidad de cuidados y los recursos y ayudas que tenga

Manténgase alerta ante las señales de sobrecarga ¡Pida ayuda!

4.- Señales de sobrecarga

Señales físicas

- Cansancio, falta de apetito
- Alteraciones del sueño
- Dolores musculares, palpitaciones
- Abandono del aspecto físico

Señales psíquicas/emocionales

- Tristeza, sentimientos de culpa
- Disminución de la autoestima
- Cambios de humor, irritabilidad
- Pérdida de memoria

Señales sociales

- Rupturas de las relaciones con familiares y amigos
- Desinterés por actividades que anteriormente realizaba
- Soledad y sentimiento de aislamiento



El nexo entre dependientes, cuidadores y galenos

■ María Paula y Ana Isabel son enfermeras de gran experiencia que desarrollan su importantísima labor en los centros de salud de Escaleritas y Shamann respectivamente



María Paula, Ana Isabel y su permanente buen ánimo

¿Qué competencias y funciones tiene una enfermera de enlace?

Somos parte del personal de los centros de salud y tratamos de dar respuesta a la actual situación de envejecimiento poblacional, aumento de los procesos crónicos, incremento de la discapacidad, necesidad de cuidados específicos y cambios en la estructura familiar.

Una de nuestras principales misiones es la captación de las personas dependientes y sus cuidadores, valorar integralmente la situación de los mismos y proponer un plan de cuidados consensuado con ellos y con los profesionales responsables de la atención. Si es necesario, gestionamos recursos complementarios como la formación de cuidadores.

¿Qué necesidades detectan y que trabajo realizan con las cuidadoras?

Entrenamiento en técnicas que mejoren sus habilidades como cuidadoras y, sobre todo, la manera de mejorar su salud emocional. Los talleres más solicitados, son aquellos que las hacen sentir a gusto consigo mismas, como las terapias alternativas y que las ayuden a adaptarse al rol que les ha tocado vivir.

En pocas palabras, buscamos su bienestar, las preparamos para asumir el rol de cuidador mejorando su salud física y emocional

¿Qué perfil tienen familias atendidas y sus cuidadores?

Atendemos a usuarios con patologías físicas, mentales y/o funcionales que les incapaciten, además de aquellos con reciente alta hospitalaria, personas cuidadas en centros socio sanitarios adscritos al CS, personas de 80 años o más que no estén en grupos anteriores, y sus cuidadoras principales.

Los cuidadores son mayoritariamente mujeres, que cuidan a un familiar y en ocasiones a otras personas con las que no mantienen ningún vínculo familiar, como vecinos, conocidos, amigos. Este rol suele traducirse en impactos psicológicos (en forma de conflictos con su entorno personal y social al dejar de dedicar tiempo a los mismos para invertirlo en el paciente) y físicos que provocan el riesgo de que el cuidador se convierta en un paciente secundario, viéndose afectada la calidad de los cuidados no profesionales que ofrecen.

¿Y qué potencialidades ven en las familias?

Mayoritariamente, un cóctel de amor, ternura, entrega, implicación, decisión, fuerza, valentía, adaptación, ayuda desinteresada, perseverancia, disposición, disponibilidad y ganas de aprender.

¿Cómo valoran los servicios que se prestan desde el proyecto Apoyo Familiar de Cáritas?

Muy positivamente. Son un recurso cercano de apoyo, acompañamiento y respiro de carácter voluntario realizado con gran amor y entrega. A veces, es el único recurso disponible tanto para el respiro de las cuidadoras, como para el acompañamiento de personas en riesgo de soledad.

¿Qué les ha aportado a nivel personal el estar en contacto con los cuidadores?

Saber empatizar para poder comprender y así aprender a ser cercanas y accesibles. Escuchar activamente para responder con flexibilidad a problemas similares que afectan a distintas personas. Entender que la objetividad no está reñida con la sensibilidad.

Queremos con esta oportunidad dar las gracias a todos los cuidadores que han pasado y pasarán por nuestras vidas dejando huella en nosotras



Testimonio: Rosa, dependiente atendida desde del proyecto de Apoyo Familiar de Cáritas

La soledad como forma de vida no escogida

■ Hace aproximadamente dos años recibí una llamada de Cáritas. Me decía que les gustaría hacerme una visita para ofrecerme los servicios que se prestan desde el proyecto Apoyo Familiar. La persona que me llamó me dijo que la trabajadora social del centro de Salud le había hablado de mi y que me vendría muy bien lo que desde Cáritas me iban a ofrecer.

¿Acaso la soledad no escogida no es también una enfermedad?

Se abre una ventana a la esperanza

Con una gran expectación recibí en mi casa a la Técnico de Cáritas. Me habló de un servicio de apoyo y acompañamiento semanal que realizaban las personas voluntarias. En mi situación, una mujer viuda, sin hijos y con un profundo sentimiento de soledad era algo que sabía que me iba hacer un bien y acepté su invitación inmediatamente con mucha alegría.

Días después llamó a mi puerta María del Pino, una chica encantadora y con una sonrisa

permanente en su rostro. A partir de ese día, ella vendría acompañarme a casa dos horitas un día a la semana. En alguna ocasión también fue conmigo a los médicos y a la farmacia, tenía coche por lo que me facilitaba el trayecto y de ese modo, evitaba coger un taxi o la guagua.

Pino no pudo continuar conmigo mucho tiempo ya que asumió la tarea de responsable del grupo de voluntarios del proyecto y debía dedicar tiempo para atender otras acciones. Lo nuestro no fue un adiós, ni mucho menos... me prometió que seguiría visitándome de vez en cuando y que me llamaría por teléfono y así ha sido hasta el día de hoy. Ella me presentó a quien hoy me acompaña: Tere, una maravillosa persona muy cariñosa conmigo. Viene los martes por la tarde desde hace ya más de un año.

La soledad, la mayor enfermedad

Para mí el día a día es muy duro. No solo por los numerosos problemas de salud que acarreo

“Cuando Tere viene se me alegra el alma, ojalá pudiera venir más veces”

(Fibromialgia, diabetes, asma, artrosis degenerativa, problemas de corazón...) sino por la soledad tan grande que siento. Estoy fatal, fatal...

Cuento con la prestación del servicio de ayuda a domicilio para el aseo de lunes a viernes y tres veces a la semana para limpiar la casa. El resto de horas del día, de la semana... estoy completamente sola, por casa no viene nadie.



Tere y Rosa compartiendo su ratito semanal



Rosa en unas de las pocas escapadas que se puede permitir



Tere y Rosa compartiendo su ratito semanal

No me separo del colgante de la teleasistencia. Él me acompaña día y noche, no me lo quito para nada, así me siento más segura. He solicitado a la trabajadora social del servicio de ayuda a domicilio apoyo para la elaboración de la comida. Antes me la hacía yo aunque fuera sentada, pero ahora es que no puedo permanecer sentada mucho tiempo. Cuando llega la hora de la comida tengo que comer de pie apoyada en la encimera.

Cuando Tere viene se me alegra el alma, me gustaría que viniera más veces, pero entiendo que no es posible, ella trabaja, tiene otras obligaciones. Pasamos la mayoría de las tardes de los martes juntas hablando, riendo... yo encima de la cama y ella a mi lado. Me prepara un cafecito, yo no puedo hacerlo porque me da miedo coger las cosas calientes por si se me caen encima. Ella contribuye a que me siento menos sola, ¿se imaginan lo que es estar desde por la mañana hasta por la noche sola?

Apenas salgo de casa y cuando no tengo más remedio porque tengo citas médicas o ir a la farmacia, yo me armo de valor y allá voy. No es fácil hacerlo, tengo que superar varias barreras

“Los días se me hacen largos, me dan mucho que pensar”

arquitectónicas; escaleras de acceso a la calle, subir a una guagua, taxi... Ahora tengo muchos problemas de movilidad. Tengo un gran problema en la cadera del que tengo fuertes dolores. Estoy a la espera de una operación que parece que nunca llega. Ya son dos veces que me han rechazado la operación por una cosa u otra y yo no puedo más. Solo espero que ya de una vez los médicos se compadezcan de mí y me operen. No puedo estar sentada, lo que me calma es estar acostada en la cama. Tomo mucha medicación; 11 pastillas por la mañana, 3 por el mediodía y 5 por la noche... y menos mal que me las da la seguridad social porque con los 400 euros que cobro tengo que sacar para casa, agua, luz, comunidad, teléfono, transporte....

Los días se me hacen largos, me dan mucho que pensar. Añoro mucho a mi madre y lo importante que era para mí. Yo la cuidé hasta que un cáncer la separó de mi lado. Recuerdo los momentos que pasábamos juntas con nostalgia y alegría y otras veces con amargura porque no fue fácil. Me costó decirle adiós, pero aquí estoy, sigo adelante.

A la espera de una operación

Hoy día solo pido que los médicos no miren para otro lado. Que pongan solución a mi problema de cadera, sigo esperando a que me llamen para la operación. Necesito que alguien más me venga acompañar y así aliviar los dolores que producen la soledad. A mi amiga Tere, la que cuida esas cicatrices que me han dejado la vida, decirle que la espero cada semana con ilusión y alegría. Su presencia inunda de luz y esperanza mi hogar.



→ Es noticia



Entrega de Premios Fundación Pilares para la Autonomía Personal 2014

La fundación Pilares hizo entrega el pasado tres de junio de sus Premios 2014 a las Buenas Prácticas relacionadas con el Modelo de Atención Integral y Centrado en la Persona.

Fuente: discapanet.es 04/06/2014.

Para saber más: <http://www.fundacionpilares.org> y <http://www.servimedia.es/Noticia>

El 28% de los ancianos institucionalizados padecen depresión

La SEMER (Sociedad Española de Médicos de Residencia) junto con otras sociedades medicas, organiza unas jornadas itinerantes por toda España. La primera tuvo lugar el 3 de junio. Los datos muestran que el 20% de las personas de más de 65 años que viven en sus casas tienen depresión y esta cifra aumenta cuando hablamos de centros institucionalizados. Se incita a los profesionales que trabajan con personas con estas edades para responder a las dudas que estos plantean en relación a detección, tratamiento...

Fuente: discapanet.es Para saber más: www.discapanet.es/Castellano/Actualidad/Discapacidad

Los trabajadores discapacitados cobran un 11.5% menos que los demás

Las diferencias entre trabajadores discapacitados y los demás son mayores para los hombres, cuyo salario es un 16,7 % inferior en el caso de los discapacitados, que para las mujeres, con un 6,3 % menos que sus homólogas sin discapacidad, según datos difundidos hoy por el Instituto Nacional de Estadística (INE).

Fuente: elmundo.es 05/06/2014. Para saber más: <http://www.elmundo.es/economia/>

→ De cuidador a cuidador

De profesión: Sus labores (de cuidadora)

■ Creo que toda la vida he sido cuidadora. Me casé con 24 años y al poco mis suegros enfermaron. Tenían dos hijas menores y mi esposo y yo nos vimos asumiendo el cuidado de toda la familia. En un principio, pusimos a mi suegra en una habitación y a mi suegro en otra, con la idea de que no supieran la gravedad de las enfermedades que sufrían y así conseguir que no decayera su ánimo. Yo me ocupaba de mi suegra y mi marido de su padre, para que cada uno estuviera perfectamente atendido y repartirnos mejor el cuidado. La primera en fallecer fue mi suegra, su marido superó la misma fase de la enfermedad que su mujer y murió unos cuantos años más tarde. Fue muy duro porque, de los cuatro hijos que concebí, sólo una superó el parto: Elena, un bebé con graves problemas de salud. Resultó una época de mucho estrés emocional y físico. Por si fuera poco, también mis padres enfermaron en esa misma época. Así que nos tocó hacer turnos de 24 horas hasta que Dios se los llevó.

El cuidado de una niña tan especial como Elena, unido al cuidado de nuestros padres hizo de nuestra vida un constante ir de un lado a otro. Mi marido se echó a sus espaldas la responsabilidad de mantener dos casas convirtiéndose

en el padre de todos. Siempre mantuvo una actitud maravillosa, quitándole importancia a las cosas y eligiendo siempre la parte positiva de todo.

Después, la vida me ha golpeado dos veces más, con la muerte de mi hija con 25 años después de una larga enfermedad y la de mi marido. Con respecto a mi hija, me quedo con sus ganas por vivir y el aprendizaje que hicimos de su manera de ver la vida, fue pura alegría, nos animaba constantemente. Con la muerte de mi marido Nino, he aprendido a no enfadarme con las situaciones que te plantea la vida y le doy gracias a Dios de no haber caído en ninguna depresión y de estar a la altura en cada momento que me ha tocado vivir.

Como cuidadora de toda la vida, les animo a no encerrarse en sí mismos, a ser abiertos, buscar ayuda profesional y personal cuando lo necesiten. A los organismos a que faciliten la formación, información y la colaboración con los cuidadores. En la actualidad soy responsable de un grupo de personas voluntarias que prestan apoyo y acompañamiento a personas enfermas en los hospitales, para devolver todo lo aprendido en tantos años de cuidado.



El nexo entre dependientes, cuidadores y galenos

■ María Paula y Ana Isabel son enfermeras de gran experiencia que desarrollan su importantísima labor en los centros de salud de Escaleritas y Shamann respectivamente



María Paula, Ana Isabel y su permanente buen ánimo

¿Qué competencias y funciones tiene una enfermera de enlace?

Somos parte del personal de los centros de salud y tratamos de dar respuesta a la actual situación de envejecimiento poblacional, aumento de los procesos crónicos, incremento de la discapacidad, necesidad de cuidados específicos y cambios en la estructura familiar.

Una de nuestras principales misiones es la captación de las personas dependientes y sus cuidadores, valorar integralmente la situación de los mismos y proponer un plan de cuidados consensuado con ellos y con los profesionales responsables de la atención. Si es necesario, gestionamos recursos complementarios como la formación de cuidadores.

¿Qué necesidades detectan y que trabajo realizan con las cuidadoras?

Entrenamiento en técnicas que mejoren sus habilidades como cuidadoras y, sobre todo, la manera de mejorar su salud emocional. Los talleres más solicitados, son aquellos que las hacen sentir a gusto consigo mismas, como las terapias alternativas y que las ayuden a adaptarse al rol que les ha tocado vivir.

En pocas palabras, buscamos su bienestar, las preparamos para asumir el rol de cuidador mejorando su salud física y emocional

¿Qué perfil tienen familias atendidas y sus cuidadores?

Atendemos a usuarios con patologías físicas, mentales y/o funcionales que les incapaciten, además de aquellos con reciente alta hospitalaria, personas cuidadas en centros socio sanitarios adscritos al CS, personas de 80 años o más que no estén en grupos anteriores, y sus cuidadoras principales.

Los cuidadores son mayoritariamente mujeres, que cuidan a un familiar y en ocasiones a otras personas con las que no mantienen ningún vínculo familiar, como vecinos, conocidos, amigos. Este rol suele traducirse en impactos psicológicos (en forma de conflictos con su entorno personal y social al dejar de dedicar tiempo a los mismos para invertirlo en el paciente) y físicos que provocan el riesgo de que el cuidador se convierta en un paciente secundario, viéndose afectada la calidad de los cuidados no profesionales que ofrecen.

¿Y qué potencialidades ven en las familias?

Mayoritariamente, un cóctel de amor, ternura, entrega, implicación, decisión, fuerza, valentía, adaptación, ayuda desinteresada, perseverancia, disposición, disponibilidad y ganas de aprender.

¿Cómo valoran los servicios que se prestan desde el proyecto Apoyo Familiar de Cáritas?

Muy positivamente. Son un recurso cercano de apoyo, acompañamiento y respiro de carácter voluntario realizado con gran amor y entrega. A veces, es el único recurso disponible tanto para el respiro de las cuidadoras, como para el acompañamiento de personas en riesgo de soledad.

¿Qué les ha aportado a nivel personal el estar en contacto con los cuidadores?

Saber empatizar para poder comprender y así aprender a ser cercanas y accesibles. Escuchar activamente para responder con flexibilidad a problemas similares que afectan a distintas personas. Entender que la objetividad no está reñida con la sensibilidad.

Queremos con esta oportunidad dar las gracias a todos los cuidadores que han pasado y pasarán por nuestras vidas dejando huella en nosotras

➔ Para ver



En esta ocasión nos les traigo esta película porque sea una obra maestra. De hecho es una película un poco “ñoña” que recomendaría a cualquier jovencita que ronde los 15-18 años, eso sí, está contada con un ritmo magnífico que sabe tocar la fibra en los momentos adecuados.

Tengo que decir que no soy seguidor de las películas románticas. Quizá se deba a que la gran mayoría de las veces se repite el esquema de chico conoce chica, chico se enamora de chica, chico mete la pata y pierde a la chica, chico encuentra el perdón de la chica y viven felices para siempre.

Entonces, ¿Por qué les recomiendo esta película?. Porque en realidad son dos películas. La primera (en forma de flashbacks) no está muy lejos del canon antes mencionado. Pero la segunda, la que casi pasa desapercibida, hace que los descreídos y cínicos como yo, los que opinamos que el amor es un estado mental transitorio, admitan que hay ocasiones en que el amor puede ser un estado mental permanente (Quizá por eso eligieron a James Garner, que lleva 56 años casado con su mujer, para protagonizar esta película).

El diario de Noa es una de esas películas de las que me gusta decir que lo “único” que intentan es contar una historia, pero caray, ¡Qué bien las cuentan!. ¿Quién no recuerda a Peter Falk leerle a su nieto el cuento de la Princesa Prometida?, ¿Y que me dicen de Jessica Tandy susurrándole la historia de Tomates Verdes Fritos a Kathy Bates?, ¿O quien no recuerda a Kevin Costner en la onírica Campo de Sueños?.

La historia nos muestra a un hombre cuyo único faro en su vida es su mujer. No importa que ella se esté yendo a ese lugar donde acabará por no reconocerse a sí misma, no importa que pueda permitirse que su esposa sea atendida por profesionales, él ha decidido quedarse a su lado, porque esos fugaces momentos en que consigue que ella vuelva, significan toda una vida para él.

➔ Proyecto de Apoyo Familiar

Proyecto Apoyo Familiar Caritas Diocesana de Canarias

Servicio de apoyo y acompañamiento a personas mayores y/o dependientes y respiro familiar a los cuidadores familiares.

Servicio realizado por personas voluntarias durante dos horas a la semana en el domicilio de la persona atendida.

Otras acciones que se realizan; programas de radio, encuentro intergeneracionales, encuentros de mayores, revista para cuidadores....

¿Te animas a formar parte del equipo de voluntarios que realiza esta revista?

Participarás en la elección de temas, artículos, entrevistas, redacción edición del contenido y difusión. No hace falta experiencia previa, tenemos profesionales del periodismo que te echarán una mano llegado el caso.

Ponte en contacto con nosotros.



Edita: Cáritas Diocesana de Canarias.

Coordina: Proyecto de apoyo familiar.

Maquetación y Redacción: Voluntariado del Proyecto de Apoyo Familiar.

Dirección: Avenida de Escaleritas, 51. 35011 Las Palmas de Gran Canaria.

Teléfono: 928.251.740.

Correo electrónico:

gentedecuidado@caritas-canarias.org.

Entidades colaboradoras:



OTRA SOCIEDAD
**SE CONSTRUYE
EN COMUNIDAD**

