

Subgerencia de servicio al cliente



Participación social

Taller Cuidando al cuidador

Objetivos:

- ✓ Significado de la situación de cuidador.
- ✓ Identificar los cambios sociales y económicos
- ✓ Pautas para afrontar la tarea de cuidador de forma positiva
- ✓ Conocer los derechos y deberes del cuidador

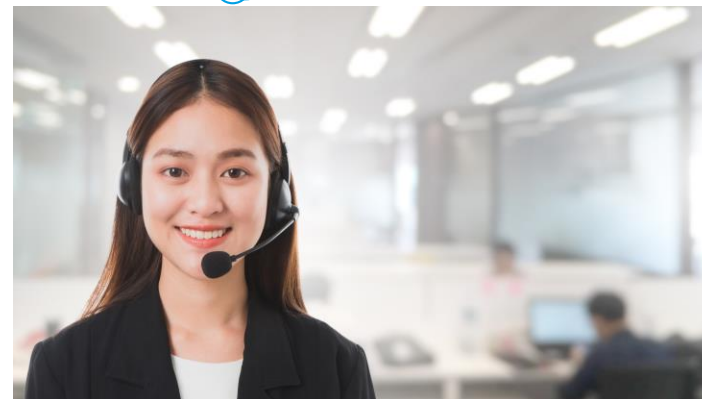
Dinámica del taller:

- ✓ Introducción del taller
- ✓ Presentación de los asistentes (virtual)
- ✓ Lluvia de ideas
- ✓ Relato de experiencia de una cuidadora

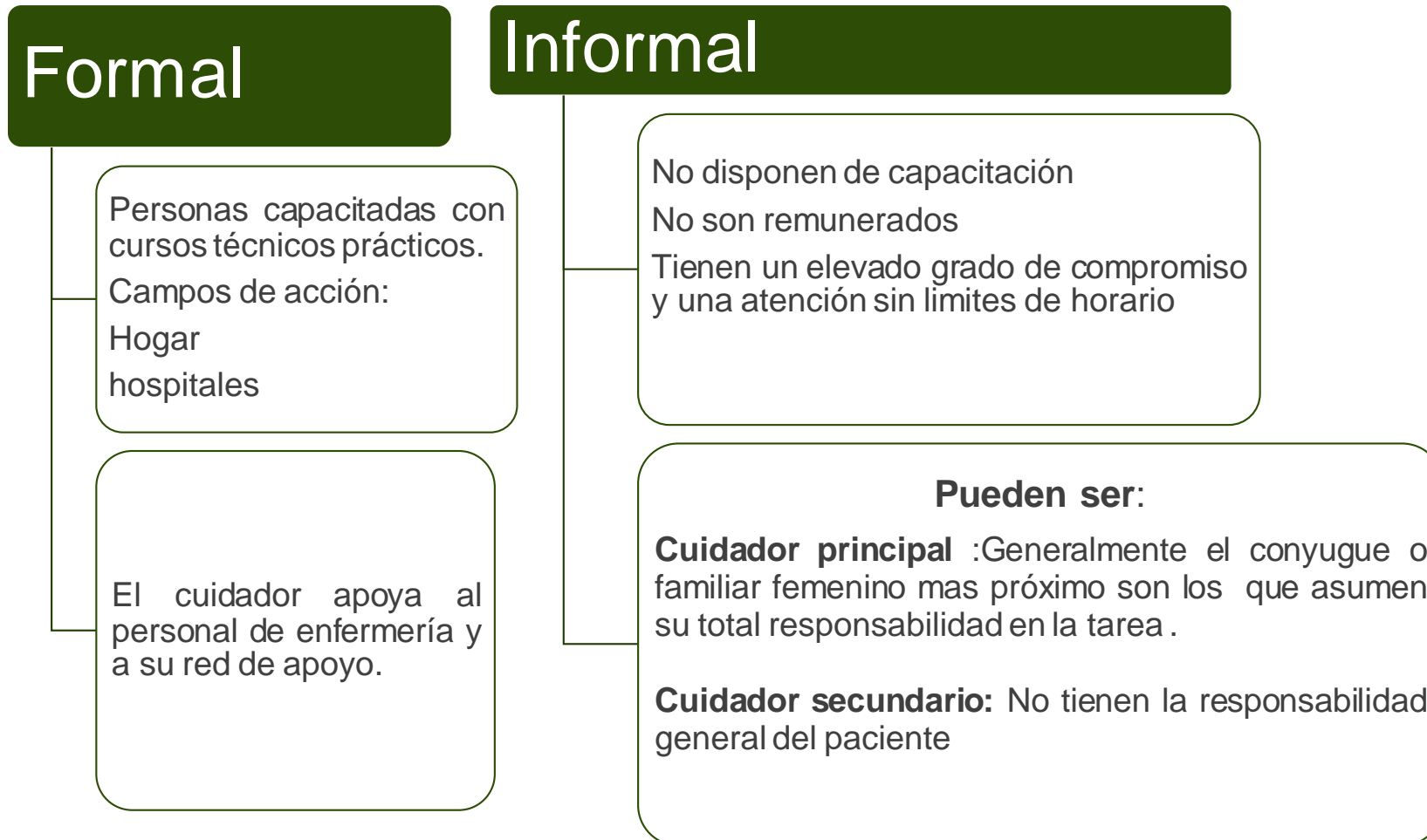
¿Quién es un cuidador?

En algún momento de nuestra vida todos cuidamos de otros, o nos cuidan. Donde hay menores o personas dependientes necesitadas de atención y cuidado, debe haber al menos un cuidador. Su contribución es esencial, hasta el punto que en algunos casos el cuidador llega a convertirse en parte fundamental del equipo tratante.

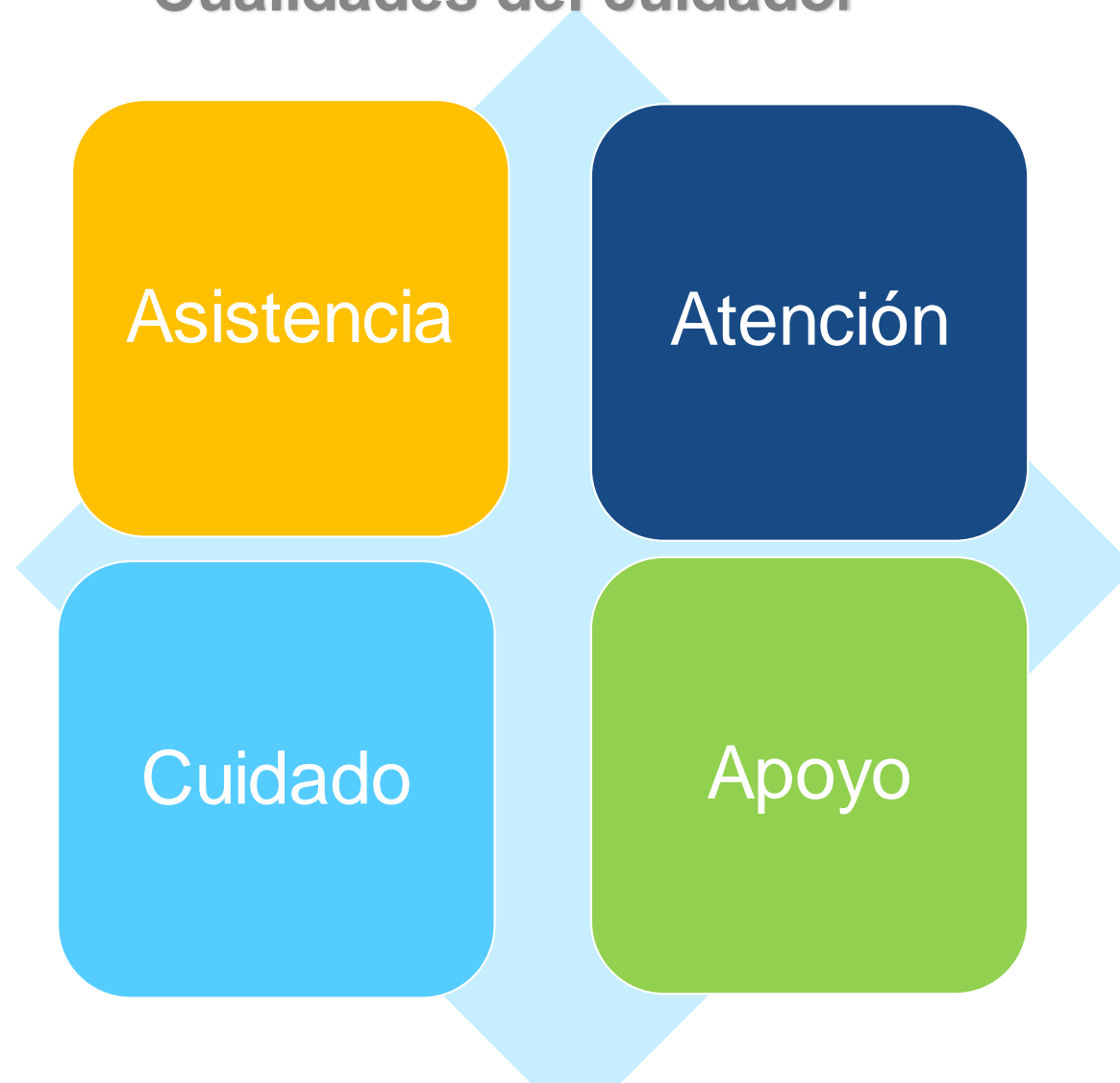
El cuidador debe ser una persona adulta hombre o mujer responsable y comprometido con su labor, con capacidades físicas y mentales adecuada.



• Tipos de cuidador:



Cualidades del cuidador



CAMBIOS SOCIALES Y EMOCIONALES



- ✓ **Agotamiento físico y sobrecarga psicológica:** cuidador que asume la tarea de cuidador Principal y se le conoce como el **Síndrome del cuidador**.
- ✓ **Repercusión en la Vida Social del Cuidador:** Deterioro social de las **relaciones interpersonales**, tendencia al **aislamiento social**, deterioro de la frecuencia de las **relaciones sociales**, **menos tiempo** para actividades sociales y de ocio.
- ✓ **Déficit de concentración, problemas de memoria:** fruto de los **reiterados pensamientos** sobre el estado de salud y la evolución de la enfermedad en la persona dependiente.



- ✓ **Sentimientos complicados de culpa:** los cuidadores se creen que le deben algo a la persona dependiente, y por ende, se vuelven permisivos, le evitan el dolor a toda costa y pretenden que viva feliz.
- ✓ **Trastornos del sueño:** generados por la continua preocupación por el afectado y la tensión muscular derivada de la sobrecarga psíquica y física.
- ✓ **Aumento de las consultas médicas y toma de medicamentos:** relacionadas con problemas de salud del cuidador principal.



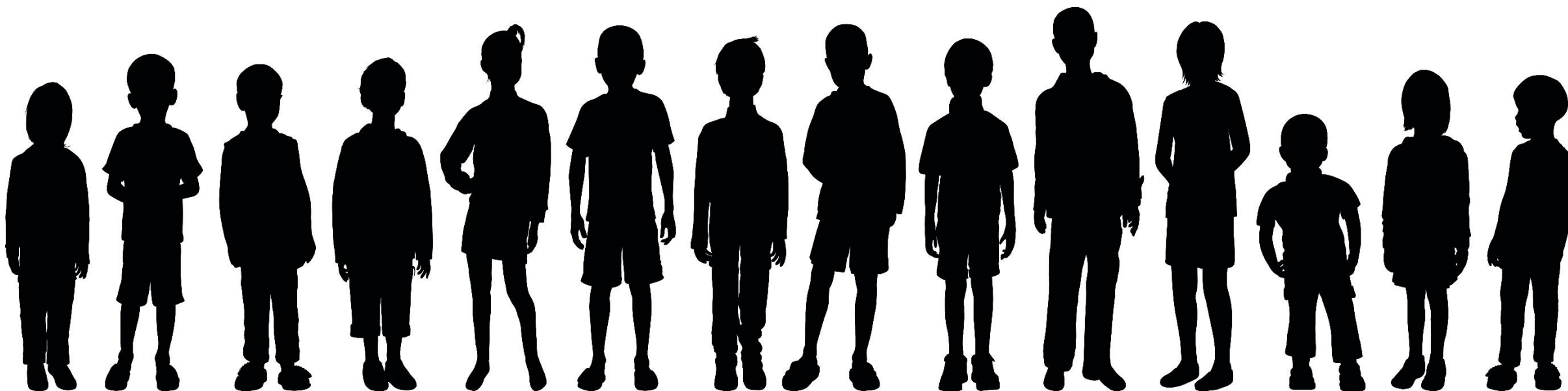
- ✓ **Sentimientos como:** impotencia, fracaso, vergüenza, frustración, irritabilidad, hostilidad, cambios en el carácter, Tristeza, soledad, trastornos de ansiedad ,depresión y preocupación excesiva por el dependiente.
- ✓ **Incremento de la ansiedad :**frustración e impotencia por la falta de habilidades y preparación personal de cada miembro de la familia y/o cuidadores para manejar la situación con eficacia.
- ✓ **Altos costos económicos y humanos:** gastos de atención profesional privada si lo requiere el dependiente, excesiva prolongación de los “tiempos muertos” durante el proceso de tratamiento y etapas de empeoramiento de la “enfermedad” y sobrecarga emocional derivada del cuidado

Taller cuidando al cuidador

- ✓ **Cambios en las dinámicas familiares y las relaciones entre sus miembros:** Descuido del resto de la familia del cuidador, reacciones desproporcionadas de preocupación en los momentos difíciles, el bienestar gira en torno al estado del dependiente.
- ✓ **Bajo rendimiento laboral, ausentismo laboral o abandono definitivo del trabajo habitual:** el cuidador renuncia a su vida profesional por favorecer el cuidado y la atención del estado de dependencia.
- ✓ **Relación de pesar:** el cuidador considera que el dependiente tiene una “enfermedad”, que está sufriendo y por eso mismo se debe cuidar y sobreproteger.



Deberes y Derechos del Cuidador



Deberes del Cuidador:

- Respetar y facilitar la inclusión social de las personas en situación de dependencia.
- Respetar su dignidad.
- Fomentar la autonomía de la persona cuidada.
- Respetar la toma de decisiones.



Derechos del Cuidador :

- ✓ Derecho a resolver por si mismos aquello que sean capaces.
- ✓ Derecho a preguntar sobre aquello que no comprendan
- ✓ Derecho a dedicar tiempo y actividades a ellos mismos sin sentimientos de culpa.
- ✓ Derecho a experimentar sentimientos negativos por ver a la persona que cuidan padeciendo alguna enfermedad o estar perdiendo a un ser querido.



Taller cuidando al cuidador

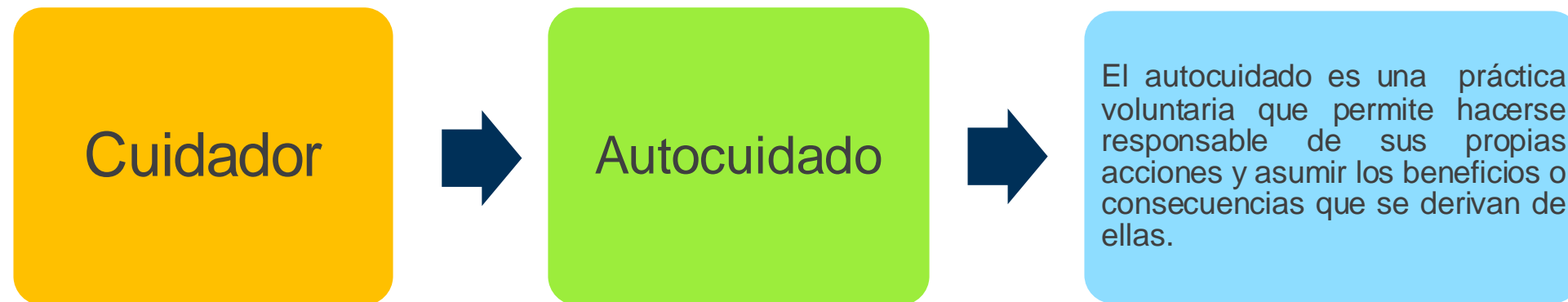
- ✓ Derecho a buscar soluciones que se ajusten razonablemente a nuestras necesidades y a las de las personas que cuidamos.
- ✓ Derecho a ser tratados con respeto por aquellos a quienes cuidamos
- ✓ Derecho a cometer errores y a ser disculpados por ellos.
- ✓ Derecho a ser reconocidos como miembros valiosos y fundamentales de nuestra familia



Taller cuidando al cuidador

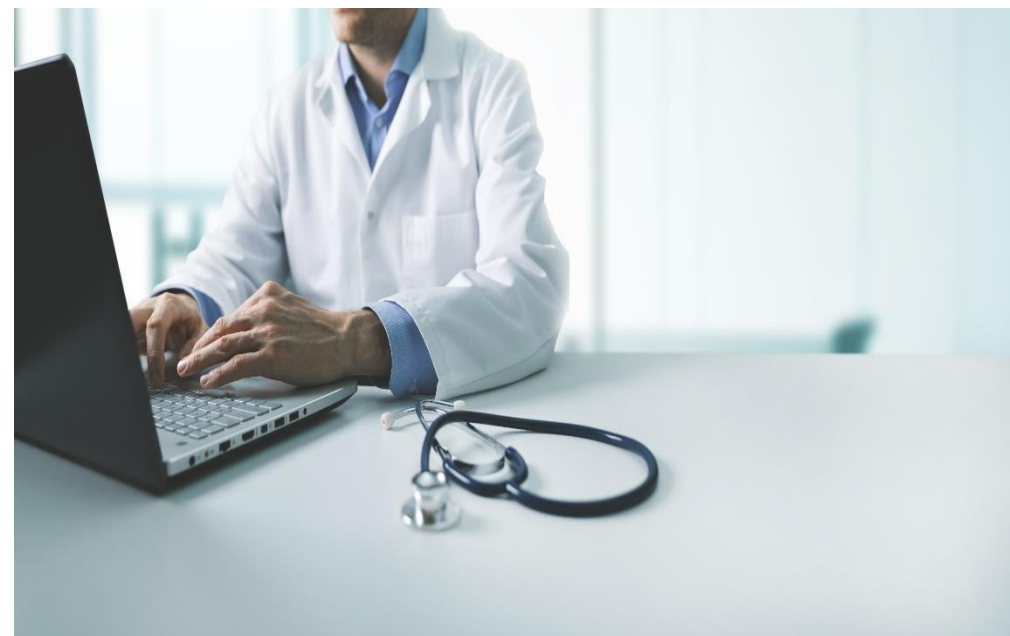
- ✓ Derecho a querernos a nosotros mismos y a admitir que hacemos lo que es humanamente posible.
- ✓ Derecho a la continúa capacitación, aprendiendo a disponer del tiempo para hacerlo.
- ✓ Derecho a admitir y expresar sentimientos, tanto positivos como negativos.
- ✓ Derecho a “decir no” ante solicitudes excesivas, inapropiadas o poco realistas.
- ✓ Derecho a seguir la propia vida.





Tips de autocuidado

- ✓ No hay que esperar a sentirse mal para cuidarse.
- ✓ Asista a las citas médicas, odontológicas y psicológicas programadas
- ✓ Piense que para cuidar bien a otro, usted debe cuidarse para estar bien.



Duerma:

- ✓ Acostarse siempre a la misma hora aproximadamente todos los días.
- ✓ Hacer cenas ligeras.
- ✓ Evitar beber mucho líquido 1 hora antes de ir a la cama así se evita la necesidad de querer ir al baño a media noche.
- ✓ Oscuridad y silencio en la habitación
- ✓ Tomar un baño o ducha antes de acostarse ayuda a conciliar el sueño.
- ✓ No utilizar despertadores muy ruidosos



Taller cuidando al cuidador

Hacer ejercicio

- ✓ El cuidador debe ejercitarse para:
- ✓ Mantenerse en buenas condiciones física
- ✓ Disminuir la tensión muscular,
- ✓ Mejorar el sueño, subir el ánimo
- ✓ Prevenir lesiones por el esfuerzo físico



Taller cuidando al cuidador

Consuma una dieta balanceada

- ✓ El cuidador debe mantener una alimentación sana y respetar los horarios.

Evite el aislamiento

- ✓ Evite aislarse totalmente de sus círculos sociales.
- ✓ Mantenga las relaciones sociales gratificantes que le proporcionen diversión, entretenimiento, comprensión y apoyo emocional



Taller cuidando al cuidador

Salga de casa o de la clínica

- ✓ Busque alguien que le ayude a cuidar el enfermo y saque tiempo para salir, para hacer otras actividades y liberar la mente, sí no es posible, pase un rato en otra habitación de la casa, relájese, piense en algo agradable o dese un capricho (postre, helado, etc.)



Taller cuidando al cuidador

Planifique las actividades

- ✓ Ordenarlas según su importancia, empezando por las más relevantes.
- ✓ Apuntar para cada tarea el tiempo aproximado que necesita dedicarle.
- ✓ Hacer otra lista con las actividades que le gustaría realizar.
- ✓ Ordenarlas según la importancia para usted
- ✓ Anotar para cada actividad el tiempo aproximado que necesita para realizarla.
- ✓ Si no hay tiempo para todas las tareas y actividades que ha anotado, posponga para otro momento las que están en los últimos lugares de la lista y, cuando disponga de tiempo extra, dedíquelo a ellas.
- ✓ Haga una lista de actividades necesarias y dé descanso para el día según las necesidades:

Taller cuidando al cuidador

Fuente de la información:

Eroski Consumer y Guía de atención al cuidador

<http://www.tena.com.co/Peru/Cuidadores/Informate/Cuidando-de-ti1/Articulo-2/>

Papel del cuidador

https://www.dipuleon.es/img/File/Derechos%20Sociales/cuidadores_modulo_1.pdf

Revista Apuntes de Familia

<https://www.unisabana.edu.co/empresaysociedad/instituto-de-la-familia/publicaciones/revista-apuntes-de-familia/>

La importancia de Cuidar al Cuidador

http://www.valledellili.org/sites/default/files/files/folleto_cuidando_al_cuidador_2-web.pdf

Aliansa  **salud**
eps