

Cuidadores de la Nova Esquerra de l'Eixample. Un proyecto compartido

Mercè Gil Rovira,¹ Malena Carpallo Nieto² y Rosa M. Pérez Franc³

Resumen

Nuestra experiencia consiste en la creación y la organización de grupos de apoyo a cuidadores de personas con dependencias que, para poder desarrollar las actividades básicas de la vida diaria, requieren que un familiar asuma sus atenciones. El ámbito de actuación del proyecto es el barrio de la Nova Esquerra del Eixample, y está organizado conjuntamente por el Centro de Servicios Sociales de la Nova Esquerra de l'Eixample, el Equipo de Atención Primaria de Salud "Vía Roma" y el Equipo de Atención Primaria de Salut Borrell CAPSE.

Palabras clave: Cuidadores, soporte, trabajadores en red.

Para citar el artículo: GIL ROVIRA, Mercè; CARPALLO NIETO, Malena y PÉREZ FRANC, Rosa M. "Cuidadores de la Nova Esquerra de l'Eixample. Un proyecto compartido", en Revista de Treball Social, núm. 201 (abril 2014). Col·legi Oficial de Treball Social de Catalunya. Pàgines 78-82. ISSN 0212-7210.

Abstract

Our experience consists in creating and organizing groups to support main caregivers of persons in a situation of dependency requiring the assistance of a family member in daily living tasks. It is implemented in a neighbourhood called Nova Esquerra de l'Eixample and organized by two health attention teams, Equip d'Atenció Primària de Salut "Vía Roma" and Equip d'Atenció Primària de Salut Borrell CAPSE.

Key words: Carers, support, networking.

¹Trabajadora social EAP Via Roma

²Trabajadora social EAP Comte Borrell

³Trabajadora social del Centro de Servicios Sociales de la Nova Esquerra de l'Eixample.

Justificación

Los servicios de Atención Primaria de Salud y de Atención Primaria de Servicios Sociales que promovemos este proyecto atendemos a un alto número de personas con demandas relacionadas con gente con elevada dependencia para las actividades de la vida diaria, enfermedades crónicas y demencias.

Este hecho nos hace plantear que la mayoría de las personas que sufren alguna de estas problemáticas de salud requieren el apoyo de un cuidador para poder cubrir las necesidades básicas de la vida diaria. En muchos casos esta figura del cuidador la ejerce algún familiar cercano (según bibliografía se habla de “cuidador informal”), o en el caso de que la familia no pueda ocuparse directamente de él, debe buscar, entre otras alternativas, una persona para cubrir esta necesidad al domicilio (según bibliografía se habla de “cuidador formal”); este proyecto va dirigido a los “cuidadores informales”.

■ **El hecho de hacerse cargo de una persona con la que se mantienen relaciones afectivas intensas puede crear una situación de estrés muy importante, que a menudo se expresa a través de diferentes síntomas psíquicos y somáticos.**

También hemos podido observar como el hecho de hacerse cargo de una persona con la que se mantienen relaciones afectivas intensas puede crear una situación de estrés muy importante, que a menudo se expresa a través de diferentes síntomas psíquicos y

somáticos. Hay que tener en cuenta que las personas dependientes sufren una enfermedad que conlleva un deterioro progresivo que se puede alargar durante un tiempo indeterminado.

Respecto a las personas que están sufriendo esta situación, y dado el conocimiento de otras experiencias en intervenciones grupales, visto el beneficio que supone el intercambio con personas que comparten las mismas vivencias *nos* planteamos el desarrollo de una experiencia grupal para abordar esta situación, mucho más allá de una intervención individual.

■ **El beneficio que supone el intercambio con personas que comparten las mismas vivencias *nos* planteamos el desarrollo de una experiencia grupal para abordar esta situación, mucho más allá de una intervención individual.**

La participación en un grupo se ofrece a personas que tienen una situación, un problema o un interés común, para que mediante el grupo y con la ayuda de un profesional, en este caso un trabajador social, puedan conseguir mejorar su situación personal y puedan aumentar su capacidad para modificar aspectos sociales que consideran negativos o mejorables (Teresa Rossell, 1998).

A partir de la propia experiencia de los profesionales en la intervención grupal con grupos de cuidadores previos y la bibliografía consultada, constatamos que el hecho de disponer de un espacio donde poder expresar las emociones y sentimientos que aparecen cuando se asume el rol de cuidador, así como el hecho de compartir los mismos pro-

blemas con otros, y sentirse identificados y comprendidos, facilita la activación de recursos y habilidades personales, disminuye el nivel de angustia, amplía la red de apoyo social y por tanto aumenta la calidad de vida tanto de los cuidadores como de los cuidados.

■ Han sido las necesidades de los usuarios y la apuesta por el enriquecimiento que supone el trabajo en red lo que nos ha llevado a poner en marcha este proyecto compartido.

Han sido las necesidades de los usuarios y la apuesta por el enriquecimiento que supone el trabajo en red lo que nos ha llevado a poner en marcha este proyecto compartido.

Como objetivo general nos marcamos dar apoyo a cuidadores informales de personas dependientes, para aprender a cuidarse, es decir establecer cambios positivos, disminuir su malestar, y prevenir el riesgo de claudicación.

Metodología

Utilizamos la metodología básica de grupos de apoyo social, caracterizada por la ayuda que se proporcionan todos los miembros, de forma recíproca e igualitaria, constituyéndose ellos mismos como motor de cambio.

En este grupo se fomentan los objetivos que surjan en el propio grupo, favoreciendo la participación activa de los todos los miembros, donde los profesionales tendemos a acompañar, conducir y moderar más que a dirigir el proceso, apoyando y detectando situaciones personales.

En este tipo de grupo es importante el hecho de tener presente que los procesos serán tan importantes como los objetivos a conseguir. Hay que favorecer una actitud de co-responsabilidad entre los miembros, para potenciar una participación activa. Se trabaja por centros de interés y la programación de las actividades está en consonancia con estos. Se facilita el consenso de unas normas básicas que regulan el funcionamiento del grupo (el respeto, la confidencialidad, la puntualidad y la asistencia).

Se establece un calendario de evaluación individual y grupal, con el fin de valorar el impacto de la ayuda que se está generando en el grupo.

Hemos creado documentación de registro: modelo de entrevista, registro de observación y evaluación de las sesiones, cuestionario de evaluación y satisfacción de los usuarios con el grupo.

Utilizamos instrumentos de valoración que nos permiten medir el estado de ansiedad y riesgo de claudicación de los participantes (escala de ansiedad y depresión Yesavage abreviada y Barthel).

Seleccionamos un máximo de 12 personas participantes, el grupo es cerrado, nos reunimos con una periodicidad quincenal, de una hora y media de duración, los martes por la mañana de 10.30 a 12 h, durante un año natural.

Las sesiones tienen un contenido de autoayuda y ayuda mutua de información, reflexión, educación sanitaria, sesiones de relajación y debate.

Conducen el grupo dos profesionales, cada una de ellas de uno de los servicios que impulsan el proyecto, con la preparación de las sesiones antes del inicio, registro de observación del desarrollo de la sesión y

la correspondiente evaluación después de cada sesión.

El proceso para seleccionar a los miembros que compondrán el grupo se desarrolla en 3 fases:

1ª fase: al inicio de poner en marcha el grupo realizamos una captación de usuarios susceptibles de poder participar en un Grupo de cuidadores. Esta captación se lleva a cabo desde los EAP Vía Roma y Comte Borrell y desde el Centro de Servicios Sociales de la Nova Esquerra de l'Eixample.

2ª fase: seguidamente todo el equipo (EAPS y CSS), mediante una reunión de coordinación, revisa los candidatos susceptibles y posteriormente se procede a la realización de una entrevista extensa donde se valora la idoneidad para participar en el grupo. En esta entrevista se observará la experiencia y la motivación para valorar el interés real de la persona en ser partícipe de un grupo.

3ª fase: finalmente, el equipo de profesionales conductores del grupo se reúne para poner en común las entrevistas y realizar un proceso de valoración, para acabar de definir los participantes del Grupo de Cuidadores.

Evaluación

Para la evaluación utilizamos tanto indicadores cuantitativos como cualitativos.

En lo referente a los indicadores cuantitativos tenemos en cuenta el número de usuarios seleccionados para el grupo, en función de la motivación personal y de la adecuación al perfil establecido, el número de demandas de recursos asistenciales, el porcentaje de la asistencia de los miembros del grupo, el grado de puntualidad a las sesiones grupales, el número de actividades lúdicas y/o de autocuidado realizadas por el cuidador y tam-

bién evaluamos el número de usuarios que han mejorado su aspecto físico.

En lo referente a los indicadores cualitativos evaluamos el grado de reconocimiento, por parte del cuidador, del malestar que le comporta el ejercicio del rol, el grado de expresión de las emociones negativas por parte del cuidador, el grado de expresión de las emociones positivas por parte del cuidador, el grado de participación de los miembros del grupo, el grado de compromiso con el contenido de la sesión, la capacidad de empatía por parte de los miembros del grupo, el grado de reconocimiento de los recursos personales ante el ejercicio del rol, el grado de reconocimiento de las limitaciones personales ante el ejercicio del rol, el grado de reconocimiento de las necesidades y deseos personales, el incremento de la demanda de ayuda del cuidador respecto a su entorno social y familiar y la utilización de estrategias diferentes en el ejercicio del rol.

Recursos

En cuanto a los recursos humanos, el proyecto requiere de trabajadoras sociales de dos ámbitos de actuación, sanitario y social; dos profesionales procedentes del Área Básica de Salud (EAP Borrell y EAP Manso) y dos profesionales procedentes del Centro de Servicios Sociales de la Nova Esquerra de l'Eixample.

Este equipo de 4 profesionales coordinará la intervención y el trabajo grupal.

Si es necesario se podrá contar con un soporte de trabajadoras familiares que darán atención a domicilio mientras los candidatos a participar en el grupo puedan asistir a las sesiones grupales.

En muchas ediciones han colaborado

puntualmente profesionales del ámbito de la enfermería para realizar alguna sesión de educación sanitaria y de movilización de enfermos.

Conclusiones

De nuestra experiencia constatamos que el espacio grupal permite trabajar determinados aspectos que difícilmente se podrían abordar en una entrevista individual.

La capacidad que tienen los cuidadores de poder adquirir nuevas estrategias de sus compañeros, reforzando positivamente y empoderando para seguir atendiendo a la persona dependiente con mejor salud.

Para los profesionales es enriquecedor

para nuestra labor poder acompañar a los cuidadores en su proceso de cambio.

Se ha mejorado la coordinación entre los servicios sociales y de salud que trabajan en la misma zona, trabajando en red y ofreciendo un proyecto común.

Nos gustaría remarcar que, una vez finalizado el grupo, muchos de sus componentes han mostrado interés en seguir encontrándose, de ahí que se han constituido como Grupo de Ayuda Mutua y se llaman Los cuidadores de la Nova Esquerra de l'Eixample. Actualmente se reúnen cada 15 días como grupo y alternan los encuentros con actividades lúdicas, y en la actualidad están participando en el proyecto Radares de la Nova Esquerra de l'Eixample.

Bibliografía

- ROSSELL, Teresa. Cuadernos de trabajo social, n. 11, 1998. Pàg. 103-122, Edi. Universidad Complutense de Madrid. ISSN: 0214-0314.