

volver a Inicio



UDP La Rioja participa en el programa CUIDARELAX.



Desde la sensibilidad social de una organización de personas mayores, la Unión Democrática de Pensionistas y Jubilados de España (UDP) ha diseñado un programa innovador denominado PROGRAMA DE APOYO AL CUIDADOR, RESPIRO Y DESCANSO PARA FAMILIARES CUIDARELAX que sirva de espacio de encuentro y de formación-Intervención, y cuyo fin es apoyar a las familias/parejas cuidadoras en la atención a la dependencia de sus personas mayores en su entorno familiar.

Este programa está financiado por el Ministerio de Sanidad, Política Social e Igualdad, gestionado por la UDP y cuenta en Aragón con colaboración del Instituto Aragonés de Servicios Sociales.

Las dificultades en el manejo emocional y las derivadas de las habilidades a la hora de cuidar a una persona mayor en su casa o en la de sus familiares es un hecho relevante. En este sentido, se hace necesario prestar atención al cuidador/a, y a la familia de este en este proceso, de forma que también el cuidador/a pueda disfrutar de un tiempo para su cuidado y disfrute personal, a la vez que se forma y adquiere habilidades para el manejo de la situación, ya que muchas personas cuidadoras acaban teniendo consecuencias negativas derivadas de la situación del cuidado prolongado.

Por ello, el programa está dirigido a Cuidadores/as Principales y de Apoyo de larga duración o carga en el cuidado de personas Mayores en situación de Dependencia, actuando de forma que encuentren mejoras en el manejo de todo el proceso del cuidado-autocuidado, haciendo más sostenible el cuidado en un entorno familiar y realizando conductas preventivas y de promoción de la salud con carácter Integral.

El programa contempla aspectos de la perspectiva de género en el cuidado, potenciando y reforzando en las familias cuidadoras la corresponsabilidad en el cuidado de la familia y en especial de los varones, la solidaridad intergeneracional o el apoyo a parejas cuidadoras en crisis derivadas o potenciadas por asumir el cuidado de una persona mayor en situación de dependencia, al estar incorporada la posibilidad de ser beneficiario también no solo el cuidador-a principal sino también un acompañante involucrado en los cuidados de apoyo (pareja u hijos).

PROYECTO INNOVADOR

Porque se dirige a favorecer la mejora personal y del entorno de la persona cuidadora, fomentando el desarrollo de conductas de autocuidado responsables y sostenibles del cuidado y autocuidados a lo largo del tiempo

Porque incorpora al Cuidador de Apoyo como elemento de intervención integral, equilibrando el impacto familiar y psicológico.

Porque realiza Formación/Intervención desde la Perspectiva de Género y la Transversalidad para favorecer procesos de Igualdad, como elementos de mejora en el entorno del cuidado y de equilibrio social y familiar.

Porque incorpora la Conciliación y la Corresponsabilidad. como instrumentos de calidad en el cuidado y en la vida personal y familiar.

Porque utiliza la Prevención y la Promoción de la Salud como herramientas de mejora desde el

cuidado Integral.

Porque favorece creación de Redes Sociales para la sensibilización con el objetivo de contribuir a potenciar el fortalecimiento de las personas cuidadoras y de su entorno.

CONTENIDO DEL PROGRAMA

Este programa se basa en procurar un espacio de encuentro y formativo y de intervención entre los cuidadores/as familiares de personas mayores dependientes. Partiendo de las experiencias de estrategias clásicas de apoyo a cuidadores/as, (la formación socio-psico-educativa, potenciación de grupos de autoayuda, de redes de apoyo entre cuidadores/as familiares, y de asesoría psicológica telefónica o directa) establecemos un diseño novedoso de intervención con cuidadores/as donde se conjugan la formación-Intervención con la incorporación de programas de termalismo social con cuidadores/as familiares, materializándose en la asistencia de cada familia cuidadora a unas jornadas de sociobalneoterapia, donde se aúnan los tratamientos termales, el ocio y la psicoeducación.

El contexto termal de intervención permite incorporar un abordaje centrado en el desarrollo de fortalezas y recursos personales y sociales desde la psicología positiva que ayuden a los cuidadores/as familiares a actuar y organizar su comportamiento hacia el desempeño de un cuidado de larga duración más equilibrado a nivel personal, familiar y social, abordando tres aspectos diferenciados:

- 1.- Favorecer el cuidado responsable del familiar objeto de atención.
- 2.- Favorecer el autocuidado de los cuidadores familiares.
- 3.- Fomentar la corresponsabilidad y la conciliación de la vida personal, laboral y familiar.

El programa contempla la intervención con los cuidadores/as de apoyo, especialmente con las parejas e hijos/as de los cuidadores/as principales de personas mayores. En este proyecto apostamos por un abordaje que incorpore en el ámbito del cuidado el reconocimiento desde la perspectiva de género y la transversalidad; lo que nos lleva a incluir intervenciones pioneras y novedosas con cuidadores/as principales y de apoyo en materia de corresponsabilidad y de conciliación familiar.

El programa se estructura en un formato de investigación-acción, desde la necesidad de avanzar en Intervención y confluir en Investigación con buenas prácticas Innovadoras, relacionadas con el cuidado de larga duración y/o la carga en el cuidado de personas mayores y/o en situación de dependencia, atendidas en el entorno familiar.

Se apuesta por la calidad técnica al incluir en el proyecto y su desarrollo a profesionales con experiencia en el ámbito de la intervención en el envejecimiento, dependencia y género.

De igual forma el programa incorpora elementos de Innovación /Investigación para poder realizar un análisis de los objetivos del mismo introduciendo con cierto rigor científico elementos de Investigación-Acción; entre ellos unas baterías de evaluación que permiten recopilar y obtener una base de datos para valorar la eficacia de la intervención, y, en su caso, realizar estudio comparativo con otros estudios o intervenciones del sector.

Como Valor Añadido en el análisis de datos, se incorporan convenios universitarios para realizar conjuntamente esta investigación, para que, demostrada su eficacia, pueda ser incorporada como un servicio más en la cartera de servicios de apoyo y mejora en los cuidados de las personas cuidadoras en el ámbito familiar.

Por último cabe destacar que el diseño del programa es accesible y facilita intervenciones con cuidadores/as tanto de entornos urbanos como en entornos rurales dispersos, superando así barreras territoriales.

El programa piloto se ejecutó en la Provincia de Valencia en el año 2010, con un gran éxito de acogida y valoración; se desarrolló a nivel autonómico durante el año 2011 incorporándose la provincia de Alicante, y en este año 2012 se desarrolla a nivel nacional, en tres Comunidades Autónomas.

OBJETIVOS DEL PROGRAMA

- 1.- Crear un espacio físico y de red en el que los cuidadores/as de personas mayores y/o en situación de dependencia puedan recibir formación-Intervención, así como ayuda profesional
- 2.- Favorecer el descanso y promover hábitos saludables, y de autocuidado en los cuidadores/as, a través de espacios de relajación y de descanso que favorezcan la intervención (en este caso a través de estancias cortas en Balnearios).
- 3.- Favorecer el acervo formativo en los cuidadores a través de la creación de una red de orientación y autoayuda.
- 4.- Involucrar a los varones en el proceso de cuidados, promoviendo la corresponsabilidad en aspectos de género, facilitando el acceso a actividades gratificantes de ocio en pareja, y facilitando atención a cuidadores/as con crisis de pareja derivada o potenciada por la situación de cuidado de larga duración
- 5.- Posibilitar la formación e intervención con cuidadores/as tanto de entornos urbanos como de entornos rurales dispersos, superando barreras territoriales.
- 6.- Favorecer el Cuidado Equilibrado desde el cuidado de las personas responsables de la persona mayor en situación de dependencia, y desde el cuidado de la persona cuidadora y de la Corresponsabilidad y la Conciliación en el cuidado

ACTIVIDADES DEL PROGRAMA

1.- La organización de estancias, en balnearios de la zona, de cuatro días de duración en las que los familiares reciben formación- Intervención específica en cuidados al mayor y autocuidados, favoreciendo para ello el entorno de tratamientos alternativos desde el descanso y terapia de relax que permiten descarga emocional por la tensión psicológica acumulada tras largos años de cuidar a los seres queridos, beneficiándose, a su vez, de los efectos saludables de las aguas termales.

Se enfoca la atención en balnearios debido a los efectos relajantes de los tratamientos termales que provocan una reacción en el organismo que permite modificar los síntomas somáticos funcionales que presentan las personas con estrés.

Las estancias serán en grupos de 14 cuidadores y sus acompañantes (cuidadores de apoyo) como máximo, es decir, 28 personas, durante cuatro días (tres noches).

2.- Está orientado a cuidadores/as principales y de apoyo (parejas o familiares hijos/hijas) que tengan a su cargo una persona mayor dependiente, con el objetivo de promover e involucrar a los esposos/hijos varones en las tareas del cuidado.

3.- Cada estancia de tres noches contará con Módulos de formación-Intervención psico-socioeducativa básica en cinco sesiones de una hora y media (impartidas por profesionales del sector expertos en Género, gerontología y dependencia así como en Intervención Grupal), tiempo libre, programa de actividades-balneario individuales y conjuntas para favorecer la creación de grupo, etc. Igualmente se les facilita asesoramiento individual durante su estancia.

4 - En cada estancia el cuidador/a principal podrá estar acompañado de su cónyuge o un familiar que esté implicado en las tareas de cuidados al mayor.

5.- Cuando la persona mayor no pueda ser cuidada por otro familiar de su entorno y el cuidador/a esté en el balneario, podrá acudir a una residencia de mayores, o centro de día o de noche, donde pasará los mismos días que esté el cuidador en el balneario, o recibir apoyo de SAD en su domicilio.

6.- Además de los encuentros en el balneario, durante el año, se podrán organizar sesiones de Seguimiento Formativo y de Intervención con los participantes del programa y abiertas a la comunidad, favoreciendo así la creación de redes sociales entre los mismos. También se prestará asesoramiento y apoyo psicológico, individual o grupal, a los que lo precisen.

7.- En cada módulo de intervención se entrega una carpeta con documentos informativos del programa, así como un manual didáctico del contenido de las sesiones.

CAPTACIÓN

La captación de los usuarios del programa se realiza a través de los servicios sociales de base de los municipios de las provincias donde se desarrolle el programa.

PARTICIPANTES

Durante este año 2012 se realizarán un total de 25 encuentros en balnearios, teniendo previsto atender un mínimo de 700 personas, de las cuales 200 participarán en el programa en Aragón. Durante los años 2010 y 2011 el programa ha atendido a más de 500 personas.

FINANCIACION

Los servicios del programa CUIDARELAX, tanto los proporcionados por el balneario (alojamiento en pensión completa y circuito termal), como los que pueda recibir fuera de él, tienen carácter gratuito, tanto para los participantes como para los mayores que precisen servicios de apoyo (residencia, centro de día, SAD). Los participantes deberán costear directamente su desplazamiento al balneario.

El programa está subvencionado íntegramente por el Ministerio de Sanidad, Política Social e Igualdad, con cargo a la asignación tributaria del IRPF para la realización de Programas de Cooperación y Voluntariado Sociales.

VALORACION DE LA EXPERIENCIA

En los dos años de funcionamiento de la experiencia se ha obtenido una valoración muy positiva de la acogida del mismo. Sólo el hecho de asistir a ellos ya ha supuesto para los participantes el primer logro (quizás el más importante) permitirse delegar el cuidado, obteniendo, además, una mayor implicación de la familia

La valoración de los participantes en los encuentros en el balneario ha sido muy positiva en cuanto a instalaciones y profesionales, destacándose además por los participantes:

- El darse permiso para disfrutar.
- Intercambiar experiencias con otros cuidadores/as, dándose cuenta de que no están solos/as, que hay mucha gente en su misma situación, y así han podido sentirse escuchados/as y comprendidos/as.
- Aprender que tienen que cuidarse de manera individual, porque si no acaban desgastándose, tanto a nivel personal, como familiar y social y como consecuencia sus cuidados también se irán deteriorando.
- Saber que tienen que delegar en el cuidado, para así sacar tiempo para su desarrollo personal e individual, para realizar las actividades con las que disfrutaban, sacar más tiempo para ellos /as, para su familia y entorno social

- Conocer las características de un cuidado equilibrado, alejando los sentimientos de culpa y apostando por la conciliación.
- Haber aprendido habilidades de autocontrol, utilización de recursos alternativos y de apoyo del cuidado y haber disfrutado con los ejercicios de relajación y risoterapia, desde un espacio compartido.