



**Ficha de comunicación para participar en las Jornadas Técnicas de Mayores 2022:
“ALTERNATIVAS HABITACIONALES. COHOUSING”**

FORMATO PÓSTER

Describe brevemente el proyecto en los siguientes apartados:

Título:	CUIDAR A QUIENES CUIDAN	
Responsable	Persona de contacto	Asunción Mardones Gómez
	Entidad	Delfo Desarrollo Laboral y Formación
	Dirección postal	C/ Mejía Lequerica 14, 1º Izq. CP. 28004
	Teléfono	91 594 38 03/ 680 99 23 56
	E-mail	amardones@delfo.es
Descripción del Proyecto (Máximo: 300 palabras en este campo)		
<p>Cuidar a Quienes Cuidan es un programa de la Dirección General de Mayores del Ayuntamiento de Madrid con el que buscamos apoyar a las personas en el cuidado de familiares en situación de dependencia. El trabajo de cuidados conlleva consecuencias en la salud física y mental de las personas cuidadoras viéndose afectada su calidad de vida. Gracias a programas como éste, ponemos el foco en las personas cuidadoras y en la importancia de su autocuidado.</p> <p>Queremos mejorar la calidad de vida de las personas cuidadoras de la ciudad de Madrid y, por tanto, de sus familiares a través de la creación de redes de apoyo, fomento del autocuidado personal, prácticas saludables, asesoramiento sobre recursos o cualquier otra necesidad que surja.</p> <p>El programa pone a disposición de las personas cuidadoras un equipo multidisciplinar encargado de realizar una valoración y asesoramiento personalizado, así como intervenciones grupales psicoterapéuticas y educativas.</p>		
Objetivos (generales y específicos)	<p>Objetivos generales</p> <ul style="list-style-type: none"> • Mejorar el impacto que el autocuidado tiene sobre la calidad de vida de las y los cuidadores y su repercusión en la atención de la persona mayor necesitada de cuidados. • Prestar asesoramiento, apoyo y orientación psicológica y educativa a familiares y cuidadores de mayores en situación de dependencia y a aquellos mayores de 65 años cuidadores de jóvenes con deterioro funcional y/o cognitivo. <p>Objetivos específicos</p> <p>Que las personas cuidadoras:</p> <ul style="list-style-type: none"> • Se conciencien de la importancia de mantener la propia salud como primer paso para alcanzar el bienestar de las personas a las que cuidan. • Identifiquen las señales de alarma físicas, psicológicas, emocionales y sociales que implican sobrecarga en la tarea de cuidados, con el fin de afrontarlas y solicitar ayuda cuando sea necesario. • Conozcan pautas de actuación básicas para cuidarse a sí mismos en distintos ámbitos del funcionamiento cotidiano. • Lleven a la práctica técnicas de planificación y organización que les permitan disponer de tiempo libre para atender sus propias necesidades. • Pongan en común emociones negativas producidas por el desgaste en su labor de personas cuidadoras, reduciendo el nivel de ansiedad y estrés experimentado en su día a día. • Sean capaces de aplicar técnicas de autocontrol emocional en situaciones difíciles, permitiéndoles incrementar su sensación de bienestar a nivel integral. 	



	<ul style="list-style-type: none">• Aprendan a identificar conductas y comportamientos asociados a un mal cuidado de la persona dependiente.• Identifiquen y desarrollen habilidades interpersonales y de solución de conflictos para afrontar las situaciones derivadas del cuidado de la persona mayor, especialmente de las situaciones conflictivas que pueden sucederse en el contexto cotidiano.• Obtengan información y pautas que faciliten su labor de cuidados cotidianos.
Metodología	<p>La metodología utilizada durante el programa implementa diferentes técnicas que permiten a las personas cuidadoras tomar conciencia de su situación, reflexionar sobre la misma, identificar necesidades propias y poner en común sus propios malestares y demandas personales, entrenando formas y estrategias de autocuidado.</p> <p>En la atención individual se fomenta sobre todo una relación de confianza con las personas cuidadoras a través de la escucha activa, realizando una adaptación del discurso dependiendo de las características y necesidades de esta persona. Se lleva a cabo un asesoramiento a través de las pautas que se ofrecen para mejorar la comunicación con el familiar, estrategias para reducir la sobrecarga o la resolución de dudas técnicas y/o de recursos que reduzcan su ansiedad ante lo desconocido.</p> <p>Siguiendo con la descripción metodológica, en la atención grupal realizamos:</p> <ul style="list-style-type: none">- Dinámicas grupales de conocimiento, confianza, cohesión grupal, resolución de situaciones problemáticas, etc.- Entrenamiento en técnicas de desactivación y reducción de la ansiedad y el estrés, tales como respiración, relajación muscular progresiva, imaginación guiada, bodyscan.- Reflexión personal o en pequeños grupos sobre temas relacionados con el cuidado, posterior puesta en común y recogida relacionando con contenidos.- Escenificación de diversas situaciones cotidianas en las que se encuentran dificultades.- Análisis de textos, visionados de imágenes, trabajos sobre estímulos de motivación, percepción y toma de conciencia, para el trabajo de contenidos específicos.- Actividades creativas en las que se identifican cualidades, logros y apoyos.
Criterios de evaluación establecidos	<p>Para la evaluación del programa se utilizan criterios tales como la adherencia al programa, equidad en el acceso y participación a las diferentes sesiones, grado de participación, eficacia y eficiencia de las intervenciones realizadas. Para ello, empleamos, entre otros, los siguientes instrumentos:</p> <ul style="list-style-type: none">- Cuestionarios pre-post para medir grado de sobrecarga al inicio y a su finalización y analizar la percepción sobre la propia salud.- Cuestionarios de satisfacción individual.- Nº de visitas realizadas y necesidades detectadas- Nº de seguimientos telefónicos
Resultados y Conclusiones	<p>Gracias al exhaustivo seguimiento del programa nos permite obtener resultados cuantitativos acerca del impacto del mismo en las personas cuidadoras. Si tomamos como referencia la última edición, sabemos que las valoraciones que ofrecieron los y las cuidadoras sobre las diferentes sesiones fueron de una media superior al 9. Además, el grado de adherencia siempre ha sido muy elevado en todas las ediciones, siendo del 84% en la última edición. Además, tras su paso por el programa siempre se han observado resultados positivos en cuanto a la reducción de su sobrecarga (mejora en la escala ZARIT) y mejora de su calidad de vida (resultados del cuestionario GHQ-28).</p>

Una vez cumplimentado envíelo a: amigablemayores@madrid.es

(Fecha límite de envío: 09/09/2022)