

# EL CUIDADO DEL CUIDADOR

## EN MATIA FUNDAZIOA



*M<sup>a</sup> José Los Arcos*

**Donostia, Febrero de 2007**



Entre los cambios más radicales que ha experimentado nuestra sociedad en los últimos veinte años se encuentra sin duda, el fenómeno de su **envejecimiento**

Este fenómeno provoca un importante número de **personas discapacitadas**, afectadas de enfermedades cuya incidencia está en relación directamente proporcional con la edad



La principal consecuencia de una pérdida de autonomía es la necesidad del individuo de ser ayudado o apoyado para ajustarse con su medio e interactuar con él

Podemos diferenciar 4 tipos de dependencia:

- **Dependencia económica** que ocurre cuando una persona pasa de ser un miembro “activo” económica y laboralmente hablando, a cuando pasa a formar parte de la población “inactiva” o dependiente.
- **Dependencia física** debida a la pérdida de control de sus funciones corporales y de su interacción con los elementos físicos del ambiente.
- **Dependencia mental**, cuando el individuo pierde su capacidad para resolver problemas y tomar decisiones propias.
- **Dependencia social**, asociada a la pérdida de personas y relaciones significativas para el individuo.





Haciendo un análisis de la situación socio-familiar de los ancianos, podemos decir que, las Personas Mayores conviven la mayoría de forma autónoma e independiente.

Así: - El 53% vive con su cónyuge

- El 19% vive solo

- El 23% vive con sus hijos u otros familiares

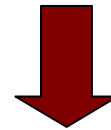
- El 5% vive en una Institución





Ante esta situación la familia se convierte en el cuidador principal:

- La persona Mayor pasa de Cuidador a ser cuidado
- Precisa atención continua y en muchas ocasiones, las 24h. del día
- Requiere cuidados especiales y ambientales adaptados



*La experiencia de cuidar supone importantes cambios en la vida de las personas cuidadoras: sociales, laborales, económicos, en su salud, ,...*

*El esfuerzo que esto supone requiere compartir cuidados para poder cuidar mejor*





**La necesidad de cuidado** puede ser típicamente una situación de estrés crónico, el tipo de estrés más perjudicial para la salud psicológica y física de las personas

Además, la necesidad de cuidado se presenta:

- Muchas veces de forma súbita
- Sin preparación previa
- y es de carácter indefinido, lo que empeora los pronósticos



Cuando se habla de enfermedades crónicas  
**Planificar el futuro es una capacidad a desarrollar**  
para:

- Anticipar posibles problemas
- Tomar decisiones difíciles
- Decidir quien va a cuidar
- Cómo se va a cuidar (Distribución de tareas)
- Prever los recursos necesarios



## LA FAMILIA COMO SISTEMA

- No es un conjunto de familiares aislados
- Existe un *sentimiento de identidad común*
- Existe una interrelación: cambios en uno afectan a los demás





***Cada nuevo usuario entra en la Institución con su familia***, es decir, el cuidado familiar no cesa con la entrada del anciano en el centro por lo que, es necesario motivar a las familias en la asunción de un **rol complementario** junto al centro y profesionales en la tarea del cuidado y apoyo al mayor



## IMPORTANCIA DE LA FAMILIA

- ❖ Causas simbólicas: vínculos afectivos, identidad personal, *continuidad pasado-futuro*
- ❖ Apoyo emocional
- ❖ Apoyo instrumental: ayuda material
- ❖ Apoyo informacional



## TRABAJO CON FAMILIAS

***El objetivo primordial es,***  
 el mantener y fomentar entre los usuarios y sus familias una *relación positiva*, de forma que no se pierdan sino se estimulen los vínculos de identidad con su núcleo familiar, llegando a convertirse en un ***elemento activo dentro de la organización del centro***



Debemos considerar el ingreso de cada usuario como un punto más en el continuum del cuidado familiar.



***Las relaciones duraderas previas, los valores, los conflictos, las deudas y las lealtades familiares forman parte del mismo.***



Toda esta rica historia ejerce un impacto en el anciano y no debería ser obviada por el Equipo interdisciplinar.



## **OBJETIVO GENERAL**

**La consecución de la mejor calidad de vida de los Residentes atendidos y de sus familias**



**Sistema familiar como el cliente principal y por tanto, objeto de intervención**



## Motivos por los que algunas personas asumen la responsabilidad del cuidado de la persona mayor:

- Un 90% asume el cuidado por obligación moral hacía sus padres
- Otras consideran que les dignifica como personas
- A otras les compensa la actitud del perceptor de cuidados
- Otras lo asumen porque no les queda más remedio
- Algunas lo hacen acorde a convicciones religiosas





## A la hora de trabajar con la familia tenemos que tener presente distintas variables:

- La **percepción de deber y obligación social**, que sienten muchas de ellas, de cumplir con los cuidados esperados por la comunidad, familia, vecinos, ...
- La **dificultad de soportar y manejar diferentes situaciones** que se generan como: Agresividad, agitación, ...
- El **proceso de adaptación y duelo continuo** frente a las pérdidas sucesivas en las capacidades de su familiar. Sin olvidar, la angustia y frustración ante las conductas inapropiadas de éste.



El **impacto** que produce el ingreso residencial va a provocar una serie de cambios en la vida familiar que pueden desajustar su funcionamiento.

A **nivel emocional**, los miembros de la familia sufren, se sienten impotentes, confusos, culpables, ambivalentes, ...

Debemos ayudar a la familia para lograr “***mantener Esta nueva realidad en su sitio***”, evitar que se apodere de la vida familiar y anule su funcionamiento normal





## La Familia = Apoyo fundamental del Residente



Deberemos prestarle una atención importante, con el objeto de que pueda **trasladar unos buenos cuidados a su familiar en consenso con el centro**

Para apoyar a la familia es preciso conocer su **capacidad para:**

- **Ser flexibles para intercambiar roles**
- **Procesar situaciones dolorosas**
- **Comunicarse abierta y francamente con los profesionales**
- **Observar el estado físico de los demás miembros**
- **Tolerar las discapacidades**
- **Adaptarse a las pérdidas / Cambios**





*El cuidador debe cuidarse a sí mismo para mantener su propia salud y bienestar y por el bien de la persona a la que cuida*

El cuidador debe estar alerta y pedir ayuda ante síntomas como:

- Aumento de irritabilidad
- Problemas de sueño
- Pérdida de energía
- Aislamiento
- Problemas físicos: palpitaciones, molestias digestivas, ....
- Problemas de memoria, dificultad para concentrarse
- Aumento o disminución de apetito
- Cambios de humor dando mucha importancia a detalles pequeños
- Tratar a personas de la familia de forma menos considerada





El cuidador puede experimentar enfado, sentimientos de culpa, sentirse deprimido, ... por lo que es importante:

- ❖ Identificar en qué situaciones se dan estos sentimientos
- ❖ Evitar si es posible las situaciones que los generan
- ❖ No pretender hacer más de lo que es posible
- ❖ Marcarse metas realistas
- ❖ No intentar resolver todos los problemas a la vez
- ❖ Marcarse prioridades
  
- ❖ Adoptar hábitos saludables
  
- ❖ Tener presente que el cuidador no es responsable de la enfermedad de la persona cuidada



Igualmente, es importante reconocer las demandas excesivas como:

- Culpan al cuidador de errores involuntarios
- Fingen síntomas para llamar la atención
- Hacen reproches al cuidador cuando éste pone límites razonables
- Culpan a los demás de problemas causados por ellos
- Despiertan al cuidador por las noches continuamente
- Piden más ayuda que la necesaria
- Rechazan Ayudas Técnicas que pueden facilitar el cuidado
- Empujan, arañan o golpean a los cuidadores
- Solicitan una ayuda superior a la capacidad del cuidador



Por ello, para ofrecer un mejor cuidado el cuidador debe:

- ✓ Estar atento a lo que no puede hacer la persona cuidada pero fomentar lo que puede hacer
- ✓ Simplificar tareas
- ✓ Ser persistente
- ✓ Ser paciente y mantener la calma
- ✓ Fomentar el orden y la rutina. Evitar cambios y sorpresas
- ✓ Fomentar la autoestima



## Recuerda que:

- Para cuidar, tienes que sentirte bien
- Además de cuidar, tienes otras obligaciones: Familia, amigos, trabajo y **tú misma**.



## No olvides que:

- ✓ Descansar es imprescindible
- ✓ Debes mantener actividades que siempre te han gustado
- ✓ Hay que procurar tomarse unas vacaciones aunque sea por unos días
- ✓ Es vital pedir ayuda. Los demás no tienen que descubrir o “adivinar” lo que te pasa
- ✓ Es preciso buscar apoyos, utilizar servicios de ayuda para el cuidador
- ✓ Debes poner límite a la cantidad de cuidado. Controlar el estrés y los sentimientos negativos



***Pedir ayuda no es un signo de debilidad, es una excelente forma de cuidar***



Para evitar situaciones de un cuidado inadecuado es importante:

- ❖ \_Conocer las expectativas que tenemos con referencia a la persona cuidada (AUTONOMIA)
- ❖ Conocer las expectativas respecto a nuestro propio rol como cuidadores (CUIDADO)



Evitar situaciones de trato inadecuado

¿ Qué ocurre antes, durante y después ?

Situación → Pensamiento → Emoción



- ¿ Considera que está preparada para ocuparse de una persona dependiente?
- ¿ Presenta algún problema de salud?
- ¿ Depende económicamente de la persona a la que cuida?
- ¿ En algún momento ha tenido que utilizar la fuerza física para atender a la persona cuidada?
- ¿ Le es difícil soportar las conductas agresivas de la persona a la que atiende?
- ¿ En el día a día de su trabajo se irrita con facilidad?
- ¿ Lleva mucho tiempo cuidando?
- ¿ Considera que tiene tiempo suficiente para atender a la persona que cuida?
- ¿ Ha recibido algún tipo de formación para dedicarse a cuidar?





*“ Pedir ayuda no es un signo de debilidad, sino una excelente forma de cuidar “*