



**Ayuntamiento
de Burgos**



**Servicios Sociales
de Castilla y León**



**Junta de
Castilla y León**

EL AYUNTAMIENTO PONE EN MARCHA EL PROGRAMA “SOPORTE”, DE FORMACIÓN DE CUIDADORES NO PROFESIONALES DE PERSONAS DEPENDIENTES. AÑO 2022

CARACTERÍSTICAS DEL PROGRAMA MUNICIPAL “SOPORTE” DE FORMACIÓN DE CUIDADORES NO PROFESIONALES DE PERSONAS CON DEPENDENCIA:

Esta iniciativa se orienta a prestar el apoyo a las personas que vienen asumiendo el cuidado de familiares en el domicilio.

Las características del cuidado informal, o lo que es lo mismo, la forma que tiene la cuidadora informal de ofrecer su ayuda, está directamente relacionado con el nivel de sobrecarga que dicha cuidadora pueda sufrir. La persona cuidadora informal que convive con un familiar que padece una enfermedad progresiva e irreversible puede activar procesos de estrés crónico. Los trastornos psicológicos y los comportamientos anómalos agravan el grado de discapacidad, amenazan la convivencia y la vida diaria de la familia.

La falta de apoyo social y emocional al cuidador, le pueden producir sentimientos negativos y de culpabilidad que le lleven a un estado de depresión y aislamiento con el entorno, al igual que hacer frente a la idea de institucionalización en centro residencial de la persona dependiente, con activación de sentimientos de culpa, inquietud y desconfianza, y en muchos de los casos, aislamiento y discusiones familiares en contra del cuidador principal por la toma de la decisión de llevar a un centro a su familiar.

Las personas cuidadoras informales están expuestas a una serie de estresores relacionados con las características de los cuidados que realizan de forma prolongada en el tiempo y que tienen consecuencias negativas físicas, psicológicas y sociales tales como: enfermedades respiratorias, riesgo cardiovascular, aumento de la actividad simpática, depresión, estrés, ansiedad y aislamiento social (Moreno et al., 2010; Fernández de Larrinoa et al., 2011; Ibáñez e Ibáñez, 2005; Cuellar y Sánchez, 2012; Fernández-Lansac y Crespo, 2011; Esteban y Mesa, 2008; Roig et al., 1998; Zambrano y Ceballos, 2007)

Esta iniciativa de apoyo a cuidadora/es está planteada desde un concepto holístico que considera al ser humano como una unidad, una realidad biofisiológica, psicológica y psicosocial que se encuentra en constante interacción consigo mismo y a su vez con un medio ambiente siempre cambiante. El cuidador afronta muchos cambios que se van a producir en su entorno por el progresivo o rápido deterioro de la persona que cuida y eso repercute en su estabilidad mental y en su salud física. Vamos a trabajar desde un modelo pedagógico de educación en la potenciación de habilidades, y así devolver la fuerza a la persona, empoderándola y capacitándola para hacer frente a los requerimientos de la vida en su entorno.



La intervención desde grupos de ayuda mutua permite que estos cuidadores tengan un espacio de expresión de sus sentimientos y en el cuál se les permite compartir sus vivencias. Así mismo, es un espacio de aprendizaje, en el que las diferentes experiencias de los miembros enseñan a solucionar situaciones y problemas cotidianos para ellos. En una intervención grupal, el grupo facilita la posibilidad de compartir experiencias, la comunicación y las relaciones sociales, el intercambio de información entre las personas y la creación de nuevas alternativas mediante la escucha de otros puntos de vista, otras opiniones y otras vivencias. Por otra parte, en este tipo de formación las experiencias de quienes participan, las personas cuidadoras, tienen un papel importante.

Pero no todas las consecuencias de los cuidados son negativas, sino que también existen consecuencias de carácter positivo y que, a su vez, influyen positivamente. El cuidador puede percibir las actividades de acompañamiento en los últimos momentos de vida o la posibilidad de auxiliar a una persona querida, como una oportunidad de desarrollo personal, bienestar y satisfacción propia, lo cual está directamente relacionado con menor nivel de ansiedad, estrés, depresión y sobrecarga percibida (Fernández-Lansac y Crespo, 2011).

OBJETIVOS:

1. Objetivo General

Ofrecer a las personas cuidadoras de personas dependientes que forman parte de la red sociofamiliar de apoyo de personas en riesgo o situación de dependencia, la posibilidad de adquirir y mejorar conocimientos, actitudes y habilidades de cuidado y auto-cuidado y favorecer la permanencia de la persona cuidada en su entorno social y familiar.

2.-Objetivos Específicos

- a) Intervenir mediante la utilización de técnicas o programas psicosociales, en procesos de dependencia, retrasando en la medida de lo posible su evolución.
- b) Promover acciones de sensibilización social sobre el cuidado de las personas dependientes.
- c) Prestar apoyo especializado y cercano a la familia cuidadora de una persona dependiente.
- d) Promover la permanencia de la persona dependiente en su entorno familiar y social.
- e) Utilizar de forma coordinada y eficiente el conjunto de recursos sociales destinados a las personas dependientes y sus familias.

AMBITO Y USUARIOS:

El ámbito geográfico de aplicación del Programa "Soporte" de formación para las personas cuidadoras no profesionales de personas dependientes es el municipio de Burgos.

Se dirige a personas que prestan atención a personas en situación de dependencia en su domicilio, bien sean familiares u otras personas del entorno, no vinculadas a un servicio de atención profesionalizada.



Preferentemente se facilitará la participación de cuidadores de personas dependientes que tengan reconocida como prestación asociada a su valoración de dependencia, la Prestación Económica de Cuidados en el Entorno Familiar, según conste en las resoluciones correspondientes de la Administración Autónoma competente.

CONTENIDOS A DESARROLLAR:

El Programa "SOPORTE" de formación para las personas cuidadoras no profesionales de personas dependientes desarrollará mediante programas de atención grupal, los siguientes contenidos, aunque podrán estar sujetos a modificaciones posteriores según posibles directrices marcadas por la Administración Pública competente.

Estos cursos tienen una duración de 32 horas y se harán en 16 sesiones de 2 horas cada una y en grupos de UN MÁXIMO DE 9 PERSONAS.

Los contenidos seleccionados son:

1. Introducción/Medidas Prevención COVID-19
 - a. Conocernos
 - b. Aprende hablar y escuchar.
 - c. Prevención ante el covid-19
 - d. Modelo Kawha

2. Cuidar al que cuida: Síndrome del Cuidador.
 - a. El cuidador principal
 - b. Problemas y Soluciones
 - c. Cuidados al Cuidador
 - d. Gestión de emociones y sentimientos
 - i. Tristeza
 - ii. Preocupación
 - iii. Soledad
 - iv. Irritabilidad
 - v. Culpabilidad
 - vi. Depresión
 - e. Las actitudes positivas del cuidador.

3. Higiene Diaria.
 - a. Baño completo
 - b. Baño en la Bañera
 - i. Material
 - ii. Actuación
 - c. Cuidado de la Boca. Cuidado de la dentadura postiza.
 - d. Cuidado de las uñas.
 - e. Cuidado de los pies.
 - f. Cuidado del Pelo.

4. Alimentación:



- a. Conceptos básicos de nutrición.
 - b. La Nutrición de las personas mayores.
 - c. Nutrición en Alzheimer y patologías neurodegenerativas.
 - d. Alimentación en enfermos de cáncer.
5. Hábitos intestinales/ Incontinencia Urinaria.
- a. Estreñimientos.
 - b. Laxantes.
 - c. Enemas.
 - d. Diarrea.
 - e. Incontinencia Fecal.
 - f. Causas.
- a. Clasificación
 - b. Programa de educación vesical.
 - c. Colectores de orina.
 - d. Pañales de incontinencia.
 - e. Infección Urinaria.
 - f. Prevención de la infección urinaria.
6. Inmovilización. Ejercicios/importancia del descanso
- a. Movilización Activa
 - b. Movilización Pasiva
 - c. Contraindicaciones.
 - d. Actuación para fomentar el descanso y el sueño.
 - e. Dolor.
 - f. Relajaciones.
7. Úlceras por presión/Medicación
- a. Toma correcta medicación
 - b. Productos de apoyo para medicación
 - c. Factores Predisponentes.
 - d. Pacientes con riesgo
 - e. Plan de Prevención de úlceras por decúbito
 - f. Masaje de Espalda Curas de úlceras por presión.
8. Daño Cerebral Adquirido/ ICTUS
- a. Factores predisponentes
 - b. Síntomas
 - c. Hemiplejia
 - d. Corrección Postural.
9. Enfermedades Neurodegenerativas.
- a. Enfermedad de Alzheimer y otras demencias.
 - b. Enfermedad de Parkinson y parkinsonismo.
 - c. Enfermedad Esclerosis Múltiple.
10. Paciente Terminal. El proceso del duelo.
- a. Cuidados en la situación de agonía.
 - b. Cuidados de enfermería en el paciente terminal.
 - c. Comunicación entre el paciente y la familia.



11. Proceso del duelo.
 - a. Comunicación entre el paciente y la familia.
 - b. El proceso de duelo después de la pérdida.
 - c. Duelo y familia.
 - d. Aspectos terapéuticos para la evolución saludable del duelo.

12. La Adaptación del Entorno y productos de apoyo.

13. Servicios o ayudas sociales.
 - a. Ejemplos para la búsqueda de ayudas.
 - b. Red de servicios y ayudas sociales.
 - c. Centros de Día
 - d. Centros de Ingreso Temporal o de respiro familiar.
 - e. Residencia.

14. Gestión del estrés. Autoestima. Relajación.
 - a. Estrés
 - b. Señales de estrés.
 - c. Técnicas de relajación.

15. Primeros Auxilios.
 - a. Actuación en emergencias y comprobación de signos vitales.
 - b. Asfixia.
 - c. Lipotimias y desmayos.
 - d. Hemorragias. Heridas. Quemaduras.
 - e. Fracturas y esguinces.
 - f. Intoxicaciones.
 - g. Choque anafiláctico.
 - h. Picaduras y mordedura.
 - i. Otras emergencias.

16. Habilidades para la comunicación.
 - a. Como comunicarme
 - b. Como escuchar.
 - c. Que dice mi cuerpo.

Se realizará una entrevista en el domicilio o tutoría individual para trasladar indicaciones personalizadas según las necesidades concretas de cada situación.

CALENDARIO ANUAL Y HORARIO:

Se ofertarán 4 talleres, con 16 sesiones por taller de dos horas de duración.

Los programas se desarrollarán de marzo a noviembre, en una sesión quincenal, en horario de mañana y/o tarde.

El programa "Soporte" no se prestará en el mes de agosto.

Curso 1: CENTRO CÍVICO SAN AGUSTÍN

Sala Conferencias 1 (Torre Este – Primer piso)

Grupo dirigido a familiares de personas con deterioro cognitivo y Alzheimer

Horario: Lunes de 10.00 a 12.00



Calendario:

7 marzo	21 marzo	4 de abril	18 abril
9 mayo	16 mayo	30 mayo	13 junio
20 junio	4 julio	18 julio	5 septiembre
19 septiembre	3 octubre	17 octubre	7 noviembre

NOTA: Las sesiones de los meses de julio y septiembre se realizarán en otro espacio disponible del mismo centro cívico.

Curso 2: CENTRO CÍVICO SAN JUAN

Sala de Formación – 1ª planta

Grupo dirigido a familiares de personas dependientes con enfermedad mental

Horario: Lunes de 16,30 a 18,30

Calendario:

7 marzo	21 marzo	4 de abril	18 abril
9 mayo	16 mayo	30 mayo	13 junio
20 junio	4 julio	18 julio	5 septiembre
19 septiembre	3 octubre	17 octubre	7 noviembre

NOTA: Las sesiones del 20 de junio, 4 de julio y 18 de julio se realizarán en las instalaciones de las Aulas Maria Zambrano en la Calle Soria (Casa de los Patos).

Curso3: CENTRO CÍVICO CAPISCOL

Sala de Conferencias 2

Grupo dirigido a familiares de dependientes menores de 25 años

Horario: Viernes de 10,00 a 12,00

Calendario:

11 marzo	25 marzo	8 abril	22 abril
6 mayo	20 mayo	3 junio	10 junio
24 junio	8 julio	22 julio	9 septiembre
23 septiembre	7 octubre	21 octubre	11 noviembre

Curso 4: CENTRO CÍVICO RÍO VENA

Sala Taller 6

Grupo prioritario para familiares de personas con deterioro cognitivo y Alzheimer

Grupo intensivo de marzo a junio

Horario: Viernes de 16.30 a 18.30

Calendario:

11 marzo	18 marzo	25 de marzo	1 abril
8 abril	22 abril	29 abril	6 mayo
13 mayo	20 mayo	27 mayo	3 junio
10 junio	24 junio	8 julio	15 julio

NOTA: Las sesiones de los días 24 de junio, 8 y 16 de julio se iniciarán a las 17,00 horas.

INSCRIPCIONES:

Recordándole la necesidad de recibir esta formación, tal como indica la Ley 39/06 de Promoción de la Autonomía Personal y Atención a la Dependencia en su Art. 18.4, le rogamos que **antes del día 28 de marzo** nos indique el grupo en el que más le interesa



Ayuntamiento
de Burgos



Junta de
Castilla y León



Servicios Sociales
de Castilla y León

participar, para proceder a la inscripción de la persona reconocida como cuidadora. Dado que las plazas son limitadas se procederá a la inscripción por riguroso orden de petición.

Las inscripciones se realizan a través del servicio 010, bien de forma presencial, telefónica (010-947200010) o por correo electrónico servicio010@aytoburgos.es.

Se recuerda que durante la realización de cada sesión es obligatorio el uso de mascarilla quirúrgica o FFP2 (No admitirán mascarillas textiles o con filtros).

Antes del inicio de las sesiones se procederá a la medición de la temperatura corporal de los asistentes.

Se dispondrá de gel hidroalcohólico para desinfección de manos

En caso de síntomas compatibles con infección por COVID-19 deberán abstenerse de acudir a la sesión, comunicándolo a los servicios médicos de su Centro de Salud

Tienes la info en este enlace: <http://www.aytoburgos.es/servicios-sociales/mayores/programas/programa-soporte-para-cuidadores>