

GUÍA DE ACCESO CUIDAR AL QUE CUIDA 3.0

www.fsyc.org/cuidarnet



**RECURSOS DIGITALES PARA EL CUIDADO
DE PERSONAS MAYORES DEPENDIENTES
Y/O CON DISCAPACIDAD**

Esta guía despliega el temario de los recursos digitales de formación en línea de “CUIDAR AL QUE CUIDA 3.0”, accesibles desde la web de FSC en diferentes formatos: materiales de consulta en formato digital, vídeos, infografías, animaciones interactivas, etc.:

www.fsyc.org/cuidarnet

COORDINACIÓN Y EDICIÓN:

Fundación Salud y Comunidad, 2019

Se permite cualquier utilización siempre que se reconozca la autoría.

fsyc@fsyc.org

Con el apoyo de la **Vicepresidencia y Conselleria de Igualdad y Políticas Inclusivas de la Comunitat Valenciana** a cargo a la asignación tributaria del 0,7 del IRPF.

DISEÑO Y MAQUETACIÓN:

Inés Jiménez - www.cosasdelai.com

ÍNDICE

Presentación	4
Temario “cuidar al que cuida 3.0”	4
MÓDULO I - Posicionamiento de la persona cuidadora	
1. Protección jurídica para personas cuidadoras y mayores dependientes	5
2. El “burnout” o síndrome del cuidador “quemado”	6
MÓDULO II - Proceso del cuidado de la persona dependiente	
3. Prevención de riesgos y accidentes domésticos	7
4. La movilidad: buenas posturas y ayudas técnicas	8
5. El acompañamiento en el proyecto de vida	9
MÓDULO III - Proceso del cuidado de la persona dependiente	
6. Los cuidados y el buen trato	10
7. Consejos para la vida diaria	11
8. La alimentación y el sueño	12
9. La salud, la intimidad y vida afectiva	13
10. La vida social y comunitaria	14
Referencias	15

CUIDAR A QUIEN CUIDA: Apoyo y formación para el cuidado de mayores en su entorno social y familiar

A través de la iniciativa **“Cuidar a quien Cuida”**, la Fundación Salud y Comunidad (FSC) queremos reconocer la labor de las personas cuidadoras y por ello afrontamos la dificultad que puede suponer asistir a cursos o talleres presenciales. Por este motivo, ponemos en marcha el sitio web Cuidar al que Cuida 3.0 (www.fsyc.org/cuidarnet) con el apoyo de la Vicepresidencia y Conselleria de Igualdad y Políticas Inclusivas a cargo a la asignación tributaria del 0,7 del IRPF en la Comunidad Valenciana, una serie de recursos digitales en línea. Es decir, materiales de formación accesibles desde cualquier tipo de dispositivo electrónico, móvil, tableta y ordenador con conexión a Internet.

Desde FSC creemos que el apoyo y la formación a los cuidadores/as es una prioridad. Por ello, estos recursos digitales están destinados tanto para su uso en talleres formativos en residencias, centros de día o servicios de atención a las personas mayores, con discapacidad y sus familias (formación semipresencial), como también puede ser utilizado a modo de una formación autoadministrable (autoformación).

Los recursos digitales de formación tratan de ayudar a las personas cuidadoras (no profesionales) facilitándoles el acceso a las principales cuestiones para el apoyo en las tareas diarias del cuidado y acompañamiento de mayores dependientes o con discapacidad. Asimismo, queremos promover la

capacidad para cuidarse a si mismas y reducir la sobrecarga física y emocional.

Esta guía se ha elaborado para el desarrollo de la prueba piloto de validación de los recursos de formación en línea (septiembre-diciembre, 2019) en el Centro Especializado de Atención al Mayor de Altea (Alicante), de titularidad municipal, gestionado en UTE por la Fundación Salud y Comunidad y la Asociación Lagunduz. Para ello, los/las participantes (cuidadores y cuidadoras no profesionales) realizan un cuestionario de percepción relativo a los cuidados de personas dependientes (pre y post) para abordar en profundidad cuestiones específicas y mejoras de un plan de formación semipresencial.

TEMARIO

Cuidar al que Cuida 3.0 está dividido en 3 Módulos y contiene un total de 10 Temas:

Módulo I Posicionamiento de la persona cuidadora

- 1 La protección jurídica para personas cuidadoras y mayores dependientes
- 2 El “burnout” o síndrome del cuidador “quemado”

Módulo II Proceso del cuidado de la persona dependiente

- 3 Prevención de riesgos y accidentes domésticos
- 4 La movilidad: buenas posturas y ayudas técnicas
- 5 El acompañamiento en el proyecto de vida

Módulo III Acompañamiento en las actividades diarias y sociales

- 6 Los buenos tratos y cuidados
- 7 Las ayudas en la vida diaria
- 8 La alimentación y el sueño
- 9 La salud, la intimidad y la vida afectiva
- 10 La vida social y comunitaria



1

LA PROTECCIÓN JURÍDICA PARA MAYORES DEPENDIENTES Y SUS CUIDADORES/AS

El marco jurídico e institucional: derechos y deberes de la persona cuidadora y de las mayores en situación de dependencia.

1.1 LA LEY DE DEPENDENCIA

- ¿Qué es el Sistema de Autonomía y Atención a la Dependencia (SAAD)?
- Servicios y prestaciones
- ¿Cómo acceder al SAAD?

1.2 GRADOS DE DEPENDENCIA



Los grados de dependencia que considera el Sistema son:

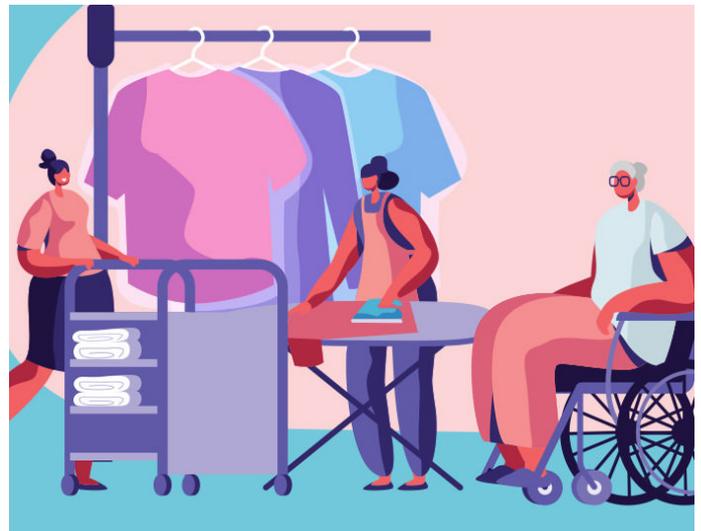
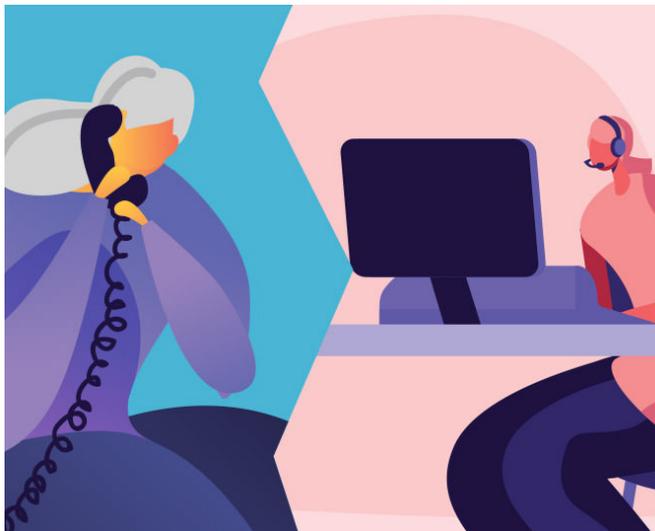
Grado I Dependencia moderada

Grado II Dependencia severa

Grado III Gran dependencia

1.3 LA TUTELA Y CURATELA

Las medidas de protección jurídica (tutela y curatela) en caso de demencia, discapacidad o enfermedad mental.





EL BURNOUT O SÍNDROME DEL CUIDADOR QUEMADO

El desgaste del cuidador/a: causas, consecuencias, prevención y apoyo

2.1 ¿QUÉ ES EL SÍNDROME DEL CUIDADOR?

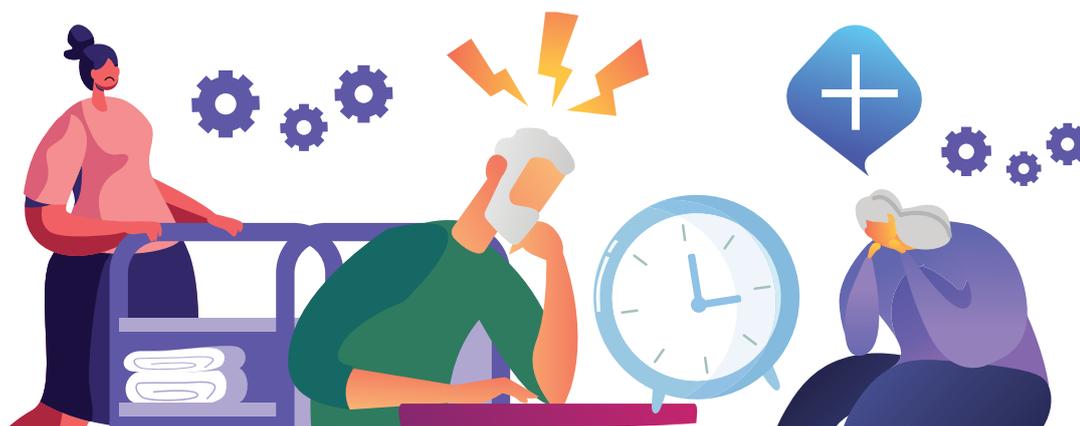
Se conoce como Síndrome del cuidador quemado o burnout del cuidador el estado de agotamiento físico, emocional y mental que puede ir acompañado de

un cambio en la actitud, pasando de mostrarte una persona positiva y afectuosa a una persona negativa e indiferente.

2.2 ¿CÓMO SABER SI TENGO EL SÍNDROME DEL CUIDADOR?

Valora las posibles señales de alarma:

- He perdido las ganas de quedar con gente, amigas/os, familia para hacer actividades
- Mi salud se está empeorando, tanto física como psicológica
- Me cuesta comprometerme y he dejado de hacer cosas importantes
- No tengo tiempo para hacer las cosas que me gustan
- Tengo sentimientos negativos hacia la persona a la que cuido
- Me siento con agotamiento, ansiedad y estoy irritable
- Creo que ninguna persona puede cuidar mejor que yo cuido



2.3 CINCO CONSEJOS BÁSICOS PARA SU PREVENCIÓN

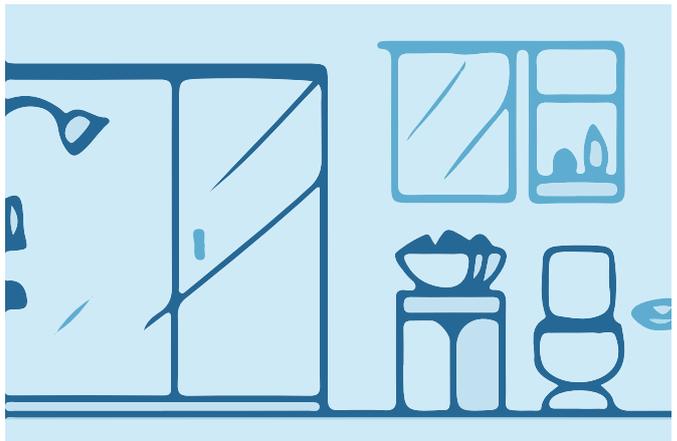
- 01 Pedir ayuda (a familiares, amigos, profesionales...)
- 02 El sacrificio total no tiene sentido. La persona que cuida no debe olvidarse de sí mismo.
- 03 Es importante cuidarse de aspectos básicos como la alimentación y procurar realizar ejercicio.
- 04 Programa siempre para tomarte descansos diarios.
- 05 Y entre otros, se debe aprender a poner límites a las demandas y marcarse objetivos a corto plazo.



PREVENCIÓN DE RIESGOS Y ACCIDENTES DOMÉSTICOS

Promoción de entornos accesibles y seguros

3.1 ¿CÓMO FACILITAR UN ENTORNO ACCESIBLE Y SEGURO, EQUIPADO DE ACUERDO CON EL PERFIL DE LAS NECESIDADES DE LA PERSONA?



- Analizar la vivienda
- Prevenir

3.2 RIESGOS POTENCIALES: LAS CAÍDAS

Algunos consejos para una correcta prevención de caídas, uno de los accidentes más habituales dentro del hogar.

IMPORTANTE



En el caso en el que la persona sufra una caída significativa, es necesario contactar urgentemente con los profesionales sanitarios, para que evalúen si sufre algún daño físico y/o le proporcionen el tratamiento adecuado. **Recuerda el número 112 ante cualquier tipo de emergencia sanitaria.**

LA MOVILIDAD: BUENAS POSTURAS Y AYUDAS TÉCNICAS

Principales ayudas técnicas de movilidad



4.1 BUENAS POSTURAS Y PREVENCIÓN DE DAÑOS

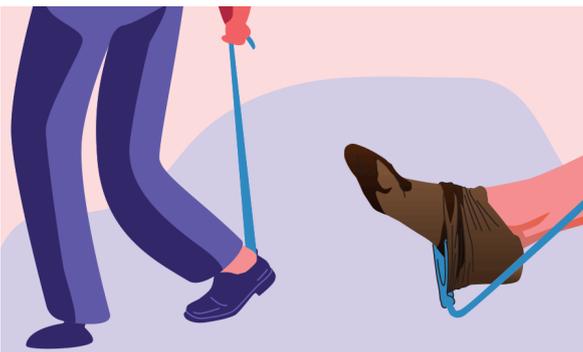
La movilización de las personas en situación de dependencia es necesaria para evitar las complicaciones respiratorias, las afecciones circulatorias y las úlceras por presión en la piel.



Vídeos con las principales técnicas de movilización de personas para la prevención de daños musculares y esqueléticos:

- Movilización hacia el borde de la cama
- Colocar de lado en la cama
- Movilización hacia arriba de la cama
- Pasar de la cama a la silla de ruedas
- Pasar de la silla de ruedas a otro asiento
- Pasar de sentado a de pie

4.2 PRINCIPALES AYUDAS TÉCNICAS



Las ayudas técnicas más útiles y de uso generalizado:

- Calzado adecuado
- Bastones anatómicos
- Andadores
- La silla de ruedas
- Silla de baño
- Pinzas de alcance
- Calzadores
- Abrochabotones
- Cama articulada



5

ACOMPañAMIENTO EN EL PROYECTO DE VIDA

El envejecimiento y el proceso de duelo

5.1 EL PROYECTO DE VIDA DE LAS PERSONAS MAYORES DEPENDIENTES

¿Qué es un proyecto de vida?

5.2 COMPRENDER EL ENVEJECIMIENTO

- Afectaciones específicas de la vejez
- La diversidad y los estereotipos obsoletos: el “edadismo” o discriminación por edad.

5.3 EL PROCESO DE DUELO

Las fases del duelo:



FASE 1

Trauma y choque



FASE 2

Protección y negación



FASE 3

Integración y conexión



FASE 4

Crecimiento y transformación

LOS CUIDADOS Y EL BUEN TRATO

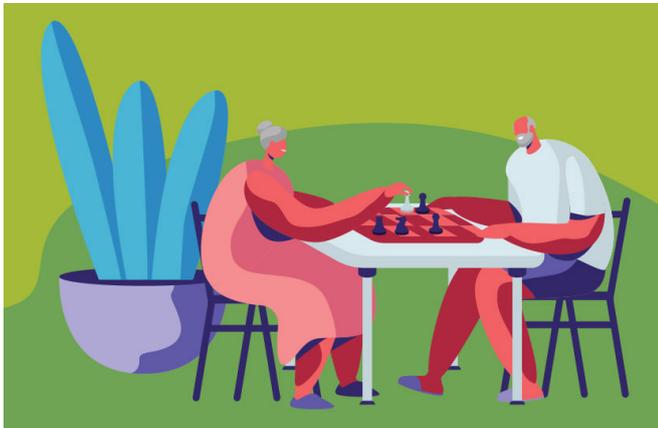
Actitud y entorno de respeto



6.1 EL BUEN TRATO

El decálogo para una cultura de los buenos tratos y cuidados según la guía del Buen trato a personas mayores de la Cruz Roja Española:

- 01 Reforzar su independencia
- 02 Evitar el aislamiento y la soledad
- 03 Respetar sus preferencias
- 04 Tratarles con dignidad y respeto
- 05 Favorecer el uso y el aprendizaje de capacidades
- 06 Facilitar el uso y control de sus pertenencias
- 07 Escucharles y tenerles siempre en cuenta
- 08 Favorecer que tomen sus propias decisiones
- 09 Evitar el uso de sujeciones o fijaciones
- 10 Respetar su intimidad



6.2 ACTITUD Y ENTORNO DE RESPETO

- Comunicarse con asertividad
- Los beneficios del sentido del humor
- Saber cómo actuar ante la apatía



7

AYUDAS EN LA VIDA DIARIA

El cuidado y acompañamiento en actividades cotidianas

7.1 LA AYUDA EN LA HIGIENE, LAVADO, VESTIRSE Y DESVESTIRSE

Algunos consejos a seguir:

- Realizar una evaluación de la autonomía
- Potenciar y facilitar la independencia
- La buena apariencia y el aspecto físico
- Motivación por mantener y potenciar el aspecto físico
- La higiene relativa a la incontinencia urinaria
- La manicura, pedicura o peluquería
- Etc



7.2 AYUDA EN LOS DESPLAZAMIENTOS

Vídeos con algunas técnicas de acompañamiento en el desplazamiento de personas mayores dependientes:

- Ayudas para la marcha: bastón, muletas y caminador
- Cómo ayudar a caminar
- Abrir y cerrar una silla de ruedas
- Subir un escalón con silla de ruedas
- Subir y bajar escaleras con silla de ruedas





LA ALIMENTACIÓN Y EL SUEÑO

La ayuda y preparación de las comidas, la higiene del sueño y el reposo

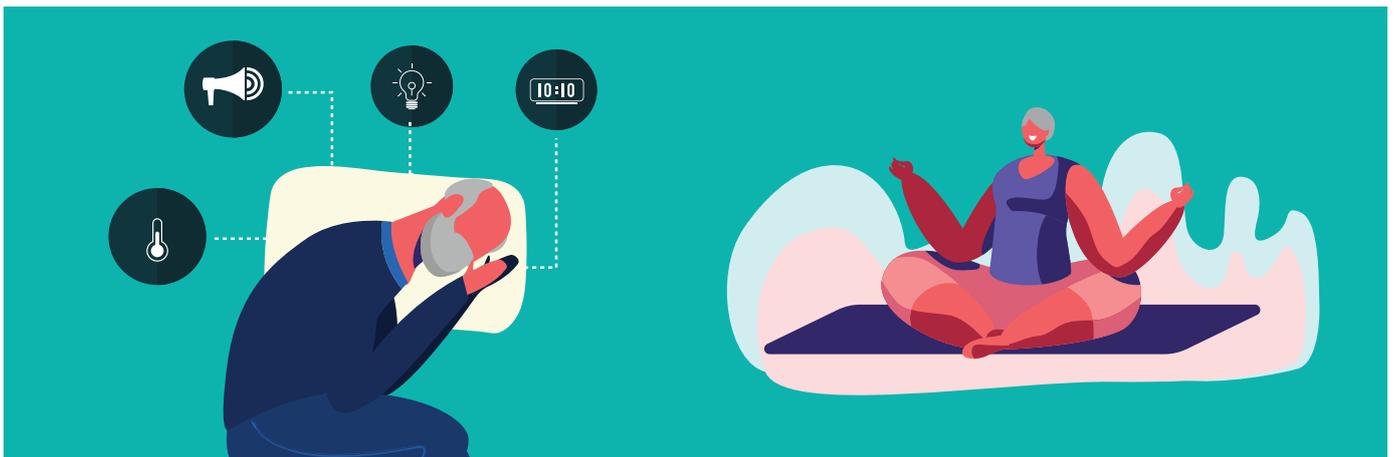
8.1 LA ALIMENTACIÓN: AYUDA Y PREPARACIÓN DE LAS COMIDAS

- ¿Cómo ayudar a comer?
- Algunos consejos a seguir en caso de dificultades (disfagia)



8.2 ¿QUÉ ES LA HIGIENE DEL SUEÑO Y EL REPOSO?

- El decálogo para un buen descanso
- Ejemplos de ejercicios de relajación





LA SALUD, LA INTIMIDAD Y VIDA AFECTIVA

Acompañamiento y seguimiento médico, respeto de la intimidad y vida sexual y afectiva de las personas mayores dependientes

9.1 LA SALUD DE LA PERSONA QUE RECIBE LOS CUIDADOS

- Consejos básicos y el diseño de un plan de medicación
- El programa de atención farmacéutica domiciliaria

9.2 RESPETO DE LA INTIMIDAD

El derecho a LA INTIMIDAD de los/las mayores en situación de dependencia

9.3 VIDA SEXUAL Y AFECTIVA

Las 5 necesidades básicas psicológicas y sociales* en el caso de mayores con demencias o deterioros cognitivos.



El confort



La identidad



La inclusión



La vinculación



La ocupación

* Adaptación de Dawn, B.; Surr, C. (2008) Dementia care Mapping. Principis i pràctica. Alzheimer Catalunya Fundació.



10

LA VIDA SOCIAL Y COMUNITARIA

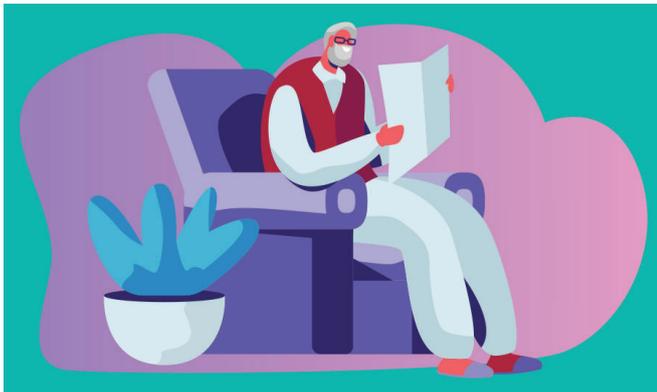
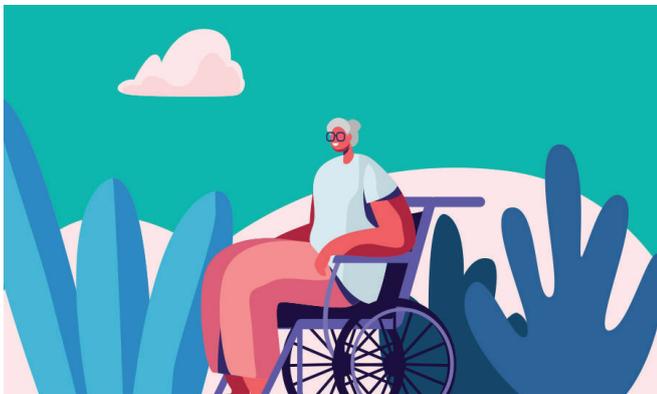
El valor de realizar actividades físicas, sociales, culturales o de ocio

10.1 LA VIDA SOCIAL Y COMUNITARIA

La importancia de las relaciones sociales frente a la soledad y aislamiento: vídeo elaborado por el Instituto de Mayores y Servicios Sociales (IMSERSO)

PROPUESTA DE ALGUNAS ACTIVIDADES DE OCIO

- Salir a tomar el aire
- Escuchar música y cantar
- Películas y series
- Leer la prensa y libros
- Pasatiempos
- Etc.



REFERENCIAS

Para la elaboración de la web de recursos de formación se han utilizado diversas fuentes que ofrecen apoyo e información a las personas cuidadoras. Todas ellas se indican en el apartado Referencias y Recursos del espacio web "Cuidar al que Cuida 3.0". Entre ellas destacamos el **Multicanal SerCuidadorA de Cruz Roja**:

www.SerCuidadorA.org

Se trata de un multicanal iniciativa de Cruz Roja Española con el apoyo del IMSERSO. Alberga numerosos materiales didácticos y recursos disponibles sobre el cuidado de la persona en situación de dependencia, y proporciona teléfonos de ayuda a los que pueden acudir los cuidadores y cuidadoras para plantear sus dudas:

Teléfono gratuito: 900365100 (de lunes a viernes de 9h a 21h)

WhatsApp: 678 480 951 (solo mensajes)

Email: sercuidadora@cruzroja.es

BASADO EN UN PLAN DE FORMACIÓN ESTÁNDAR EUROPEO

Cabe señalar que la selección de los recursos digitales se basa en el Proyecto "Alternative", un modelo europeo estándar de formación para familias cuidadoras desarrollado por siete organizaciones, entre ellas la Fundación Salud y Comunidad, de 4 países europeos (Francia, Bélgica, Italia y España) con el apoyo del programa Erasmus+ de la Unión Europea.

El proyecto parte de conocer la situación al respecto en los países participantes, y con posterioridad se define un marco de referencia común respecto de las funciones "profesionales" o "paraprofesionales" que deben desarrollar las personas cuidadoras. En pasos sucesivos, se determina qué competencias y habilidades precisan para desempeñar esas funciones y, finalmente, qué formación debe ofrecerse para desarrollar esas competencias, actitudes y habilidades.

Con ello se definió un PLAN FORMATIVO ESTÁNDAR EUROPEO PARA PERSONAS CUIDADORAS, y se organizó para su validación una fase piloto de experimentación de la formación constituyendo grupos de cuidadores familiares en los respectivos países participantes.



MÁS INFORMACIÓN DEL PROYECTO

Email: gustavo.munoz@fsyc.org

CUIDAR AL QUE CUIDA 3.0

Un proyecto de:



Financiado por:



Colabora:



Ajuntament d'Altea