

**INNOVACION EN LOS CUIDADOS:TALLER DE FORMACION PARA CUIDADORAS  
ESTRATEGIAS DE AUTOCUIDADOS.CUIDARSE PARA CUIDAR**



**Autores:** GONZALEZ GRANADOS M. C.,BORJA JIMENEZ C.,FUENTES BAREA A.

Unidad de Gestión Clínica Oncología y Cuidados Paliativos Hospital de Jerez.  
Jerez de la Frontera. Cádiz



**Introducción**

La situación terminal supone un gran impacto para el paciente y sus familiares .Es preciso garantizar a las personas en situación terminal y a sus familias una atención sanitaria de calidad basada en un enfoque integral multidisciplinar adaptado a sus necesidades cualquiera que sea su ubicación física o geográfica y a lo largo de todo el proceso. Hay que considerar al paciente y familia como una unidad a tratar.

La familia y la mujer, siguen siendo la base de prestación de cuidados, la composición y organización de la familia actual ha cambiado : aumento de personas mayores dependientes, ha reducido su tamaño, incorporación de la mujer al mercado laboral y mayor dispersión geográfica de sus miembros; consecuencia: disminución del número de cuidadores y aumento de cargas de trabajo que en pocas ocasiones es compartido por otros miembros de la familia.

La disminución del número de cuidadores, tiene como resultado sobrecarga emocional y física, que implica riesgo de cansancio

Las cuidadoras han pasado a ser pieza imprescindible en nuestro sistema sanitario como pilar de provisión de cuidados informales de ahí la importancia de establecer estrategias para su auto cuidado, formación y seguimiento telefónico.

**Objetivos**

Establecer de forma programada talleres para cuidadoras ,creando cultura de: " cuidar al que cuida"

Desarrollar estrategias de auto cuidados, dirigidas a la prevención de cansancio de la cuidadora y claudicación familiar ,derivados de la sobrecarga de cuidados

Identificar las deficiencias de formación de la cuidadora respecto a los cuidados del paciente, información de recursos y su auto cuidado.

Seguimiento telefónico: Tele continuidad específica para Cuidados Paliativos

Disminuir el riesgo de cansancio de las cuidadoras y mejorar la calidad de atención

**Material y Método**

Diseño de talleres para que las cuidadoras adquieran estrategias de auto cuidados y mejore la calidad de atención al paciente

Seguimiento telefónico de cuidadora ,mediante la enfermera gestora de casos, equipo soporte de cuidados paliativos o tele continuidad mediante Salud Responde de Cuidados Paliativos

**Conclusiones**

La creación de una cultura de cuidar al cuidador previene, la claudicación familiar , disminuye el cansancio del rol de cuidador ,mediante la iniciativa de puesta en marcha de talleres de auto cuidados para cuidadoras, y mejora en definitiva la calidad de cuidados del paciente.

No es posible cuidar de los demás, si no cuidamos de nosotros.

El conocimiento de estrategias de auto cuidados ,mejora la autoestima de la cuidadora, disminuye sentimientos de soledad, depresión, culpa, tristeza y enfado.

El seguimiento telefónico ,mediante tele continuidad en Cuidados Paliativos ,disminuye los ingresos hospitalarios, aumentando el número de pacientes en domicilio ,en las mejores condiciones posibles.

**Bibliografía**

PLAN ANDALUZ DE CUIDADOS PALIATIVOS 2008-2012. Consejería de Salud  
ESCUELA DE PACIENTES. Consejería de Salud



Dificulta su papel de cuidadora y a su vez se ven comprometidos los cuidados que presta a la persona a su cargo



**SENTIMIENTOS MAS FRECUENTES EN LAS CUIDADORAS**

