

PUESTA EN MARCHA DE LOS GRUPOS DE AUTOAYUDA EN FIBROMIALGIA .

Autor: Franco García, Eva M^a
UGC San Juan Aznalfarache.
evam.franco.sspa@juntadeandalucia.es



EN SAN JUAN DE AZNALFARACHE .SEVILLA.

1. Introducción/

En 2011 en nuestra Unidad de Gestión, pusimos en marcha el Proceso Asistencial de Fibromialgia.

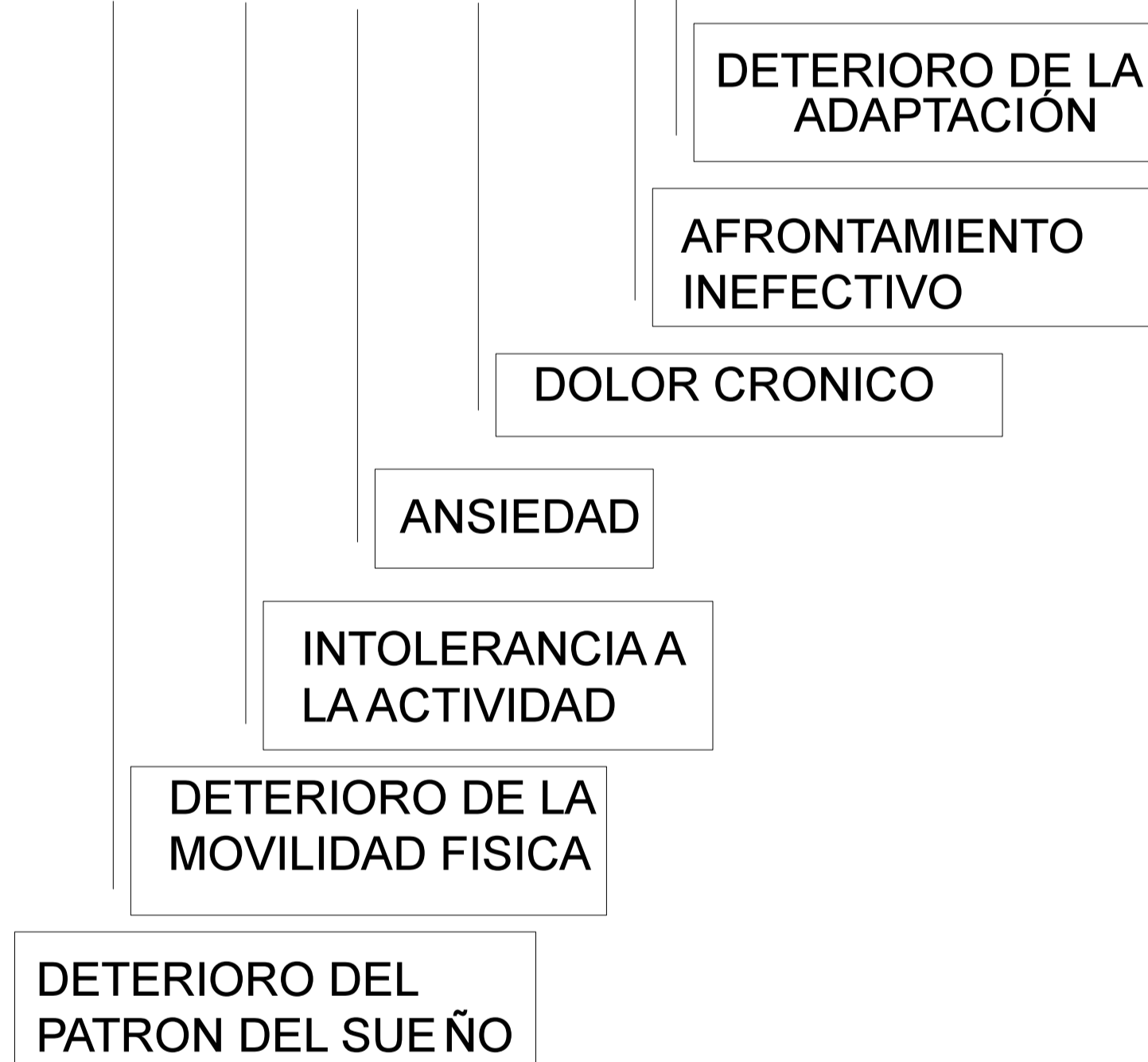
Observando la necesidad de ofertar Grupos de Ayuda Mutua (GAM) como un elemento mas en el tratamiento de FM dirigidos por Enfermería, que posibilite compartir experiencias, crear condiciones para que cada sujeto pueda evitar el aislamiento social, aceptar su condición de enfermo, reconocer las limitaciones y efectos en su vida de la Fibromialgia, aumentar la autoestima y el autocontrol desarrollando nuevas conductas y cambio de actitudes.

- Conocer las creencias sobre la enfermedad y sus expectativas sobre las medidas terapéuticas
- Medir impacto de FM en la capacidad funcional y en la calidad de vida a través de versión española de Fibromyalgia Impact Questionnaire (FIQ).
- Determinar la satisfacción de los sujetos incluidos en el GAM de FM.

3. Material y Método

Diagnósticos enfermeros

Diagnósticos enfermeros



- Cada grupo (10-15 asistentes) realizaría 3 talleres, de 2 horas de duración en horario de tarde, en la Sala de Educación Maternal.
- Coordinado por la enfermera referente y convocados mediante cartelería y contacto telefónico.
- La Metodología: presencial con exposición teórico-práctica, soporte diapositivas/papel y dinámicas de grupos.
- El análisis de resultados se ha realizado inicialmente con metodología cualitativa.

6. Conclusión

- Creemos que el efecto de la realización de los GAM no sólo es informativo sino educativo, participativo, resolutivo, haciendo que la visión de la FM sea más global permitiéndoles tomar las riendas de su enfermedad y su vida.

4. Resultados

Reconocen su enfermedad, síntomas, que no hay causa conocida ni tratamiento único.

Lo que menos identifican es el diagnóstico, ya que creen que es "realizando muchas pruebas que salen positivas".

Las expectativas del grupo:

¿Por qué estoy aquí?

"Para saber más sobre la enfermedad", "aprender ejercicios, respiración, relajación, que les ayuden a calmar el dolor", "mejorar calidad de vida" y "por no encontrarse bien".

¿Qué me gustaría aprender?

Relajación, ejercicios físicos y mentales.

¿Qué piensas aportar?

Experiencia diaria, voluntad para mejorar y energía.

¿Qué me gustaría que no ocurriera durante las sesiones?

Unas pacientes se abstienen de opinar y otras refieren "que empeorase mi salud física y mental".

¿Que me gustaría que ocurriera?

Saber llevar el día a día, curarme para siempre, o algo positivo.

En las encuestas de satisfacción reconocen haber aprendido mucho, haber disminuido su ansiedad y encontrado ayuda en la expresión de sus sentimientos;

El horario/duración les parece apropiado; añaden como tema no tratado, la inclusión de las parejas.

¿Qué opinas?

- Creéis que el estrés/tensión esta relacionado con el dolor?

- Vamos a trabajar un poquito.....

DOLOR

TENSION

DOLOR

Tabla de ejercicios Nivel Sintomático ALTO



Principios básicos del manejo del estrés

- Aceptar el propio cuerpo como una máquina con un suministro limitado de energía.

- Aprender a reconocer los primeros signos de estrés, qué significan y que hacer.

- Desarrollar tolerancia al estrés .

