



Intervenciones de Apoyo a las Cuidadoras de Pacientes con Trastorno Mental Grave

AUTORA:

Ana Belén Gómez Borrego. Diplomada Universitaria en Enfermería. Especialista en Salud Mental y Psiquiatría. Máster Universitario en Enfermería Europea. Máster en Salud Internacional. Acreditada por la Agencia de Calidad Sanitaria de Andalucía; Mapa de Competencias: Enfermería de Salud Mental, Nivel Experto.

INTRODUCCIÓN

En la actualidad, hay una gran variedad de métodos para ayudar a las personas con enfermedades mentales y a sus familias a gestionar de una forma más efectiva la enfermedad. Estas intervenciones están diseñadas con el fin de mejorar las relaciones entre los miembros de la familia, reducir los niveles de "emoción expresada" y, de algún modo, llegar a reducir las ratios de recurrencias, y mejorar la calidad de vida tanto del paciente como del familiar. (1)

Tras la aprobación del Decreto de Apoyo a las Familias Andaluzas, las cuidadoras familiares han pasado a convertirse en Población Diana de la cartera de servicios del Servicio Andaluz de Salud.(2)

OBJETIVO:

- Enseñar estrategias de autocuidado que ayuden a los cuidadores a optimizar energía (relajación, ejercicio, actividades de tiempo libre, fomento de las relaciones sociales,...)
- Informar de la red de cuidados y apoyo disponible (formal e informal)
- Proporcionar apoyo cuando se necesite.



CONCLUSIONES:

Se trata de un taller aún por desarrollar; por la falta de recursos de tiempo, espacio y personal; unido a la dispersión geográfica que tiene mi Unidad de Salud Mental Comunitaria y a su mala ubicación

METODOLOGÍA:

Se trata de un taller con formato de Grupo de Apoyo; de 4 sesiones de 90min de duración y una periodicidad quincenal en el que se trabajarán los objetivos reflejados anteriormente.

Se incluirán a todos los familiares de pacientes diagnosticados de TMG en los que se haya manifestado en alguna ocasión sobrecarga del cuidador; y a aquellos familiares que según el criterio de algún miembro del equipo de salud mental sean susceptibles de beneficiarse del trabajo en grupo; así como, que presenten una actitud colaboradora y de respeto a las normas del taller.

Desarrollo del Taller

Primera Sesión:

- Bienvenida y presentaciones
- Exposición a los asistentes del cronograma y las normas del grupo
- Entrega y cumplimentación del Cuestionario Autoadministrado de Zarit (3)
- Puesta en común, comentarios, dudas y preguntas

Segunda Sesión

- Nociones sobre el concepto de ansiedad, sus causas y sus manifestaciones.
- Introducción a la respiración abdominal e higiene del sueño

Tercera Sesión

- Introducción a las estrategias de afrontamiento:
Reducción de estímulos Respiración controlada
Tensión y relajación muscular Rechazo de ideas irracionales
- Claves para vivir sin ansiedad: relajarse, dormir, evitar excitantes, organizarse, priorizar, toma de decisiones, hacer ejercicio, cuidar la alimentación, practicar el ocio, fomentar las relaciones sociales, olvidar el "qué dirán", aprender a decir no, dejarse ayudar, premiarse,...
- Realización de la Relajación muscular de Jacobson

Cuarta Sesión

- Informar de la red de cuidados y apoyo social disponible en la zona
- Despedida

Bibliografía:

- (1) Grupo de Trabajo de la Guía de Práctica Clínica de Intervenciones Psicosociales en el Trastorno Mental Grave. Guía de Práctica Clínica de Intervenciones Psicosociales en el Trastorno Mental Grave. Plan de Calidad para el Sistema Nacional de Salud del Ministerio de Sanidad y Política Social. Instituto Aragonés de Ciencias de la Salud-I+CS; 2009. Guías de Práctica Clínica en el SNS: I+CS Nº 2007/05. http://www.guiasalud.es/GPC/GPC_453_TMG_ICS_compl.pdf
- (2) Plan de Atención a Cuidadoras Familiares en Andalucía. Dirección Regional de Desarrollo e Innovación en Cuidados. Dirección General de Asistencia Sanitaria. Servicio de Salud Público de Andalucía. Sevilla, Marzo 2005. <http://www.juntadeandalucia.es/servicioandaluzdesalud/contenidos/gestioncalidad/PlanAtencionCuidadoras/PlanACFamiliares.pdf>
- (3) López Alonso, S.R.; Huizing, E. y Lácida Baro, M. (2004): Cuestionarios, test e índices para la valoración del paciente de Salud Mental. Edita: Servicio Andaluz de Salud. Consejería de Salud. Junta de Andalucía. Sevilla. http://www.juntadeandalucia.es/servicioandaluzdesalud/principal/documentosAcc.asp?pagina=pr_desa_Innovacion5