

PROGRAMA CUIDADOR EXPERT CATALUNYA UNA EXPERIÈNCIA A MANRESA



PROGRAMA CUIDADOR EXPERT CATALUNYA®

Maribel Martínez Prat
Psicòloga clínica Hospital Sant Andreu Salut –Manresa
22 de febrer 2019



blogorea

PROGRAMA CUIDADOR EXPERT CATALUNYA[®]



QUÈ ÉS EL PROGRAMA CUIDADOR EXPERT:

- És un programa comunitari d'aprenentatge entre iguals
- La conducció del grup és a càrrec d'un cuidador expert amb llarga experiència en la cura d'una persona amb demència
- El professional forma el Cuidador Expert i després actúa com observador durant les sessions

OBJECTIUS DEL PROGRAMA :

- **Donar suport als cuidadors en el maneig i en tenir cura del seu familiar**
- **Millorar la qualitat de vida dels cuidadors**
- **Aconseguir la implicació i la satisfacció dels participants en el Programa**
- **Millorar l'eficàcia dels cuidadors en la seva autocura i en la cura del seu familiar**
- **Aprendre a identificar el grau de sobrecàrrega per part del cuidador**
- **Incidir en aspectes de salut del cuidador relacionats amb el fet de cuidar**

AVALUACIÓ QUANTITATIVA DELS OBJECTIUS:

Enquestes	1 ^a sessió	2 ^a sessió	5 ^a sessió	8 ^a sessió	Última sessió	6 mesos	12 mesos	Objectiu
Socioeconòmica			X					Descripció
Euroqol 5	X			X		X	X	Qualitat de vida
Escala Autoeficàcia		X			X	X	X	Eficàcia
Carrit reduït	X				X	X	X	Sobrecàrrega
Problemes salut autopercebuts		X				X	X	Problemes salut cuidador
Satisfacció					X			Satisfacció del cuidador expert i dels participants

METODOLOGIA:

- Un dia a la setmana : dimarts
- Durada de les sessions: 1,30 h (de 15,30 a 17h)
- Durant 9 setmanes
- Participativa



1ª SESSIÓ: QUI, QUÈ, PERQUÈ

- Presentació dels membres
- Objectius del programa
- Normes del grup
- Beneficis i avantatges dels grups

2a SESSIÓ: ELS CUIDADORS. LA TASCA DE CUIDAR

- **Conèixer les característiques específiques del cuidar i les seves repercussions en els cuidadors**
- **Saber identificar i detectar la sobrecàrrega del cuidador**

3a SESSIÓ: LA DEMÈNCIA I PROBLEMES MÉS FREQUENTS

- **Conèixer la malaltia de la persona cuidada**
- **Conèixer els problemes associats a la malaltia i els consells de cura**

4a SESSIÓ: DEMÈNCIES. COM TENIR CURA DEL FAMILIAR

- Consells de cura relacionats amb la malaltia
- Com afavorir la comunicació
- Aspectes de seguretat del cuidador i del familiar



PROGRAMA CUIDADOR EXPERT CATALUNYA®

5a SESSIÓ: ESTILS DE VIDA SALUDABLES

- Definir què és un estil de vida saludable
- Explicar què és l'alimentació adequada
- Explicar perquè és important la pràctica habitual d'exercici físic
- Explicar la importància de l'oci i l'esbarjo
- Estrés i hàbits tòxics

6a SESSIÓ: ASPECTES EMOCIONALS (1)

- El patiment com a font d'estrés
- Atendre'ns per atendre



lifecareus

PROGRAMA CUIDADOR EXPERT CATALUNYA®

7a SESSIÓ: ASPECTES EMOCIONALS (2)

- Regulació d'emocions i pensaments



phileas

8a SESSIÓ: MESURES JURÍDIQUES I RECURSOS



AfAB

Associació de Familiars de Malalts
d'Alzheimer de Barcelona



SAS

PROGRAMA CUIDADOR EXPERT CATALUNYA®



ASPID



ASEM

9a SESSIÓ: PUNTS CLAUS I COMIAT



blogspot

COMPONENTS DEL GRUP:



BENEFICIS DEL PROGRAMA



Womenalia

El intercanvi d'experiències i vivències entre els cuidadors té un valor altament significatiu

PROGRAMA CUIDADOR EXPERT CATALUNYA®

Per el cuidador el què compta és com s'ha sentit acompanyat i l'experiència viscuda com un tot



Womenalia

El grup és una forma d'empoderar-lo, ja que és escoltat, és acompanyat i rep la seva empatia

PROGRAMA CUIDADOR EXPERT CATALUNYA®

Com has encaixat el temps de dedicació que implica el cuidar amb el teu ritme habitual de vida? Què t'ha resultat més difícil?

***Què t'ha aportat el participar en el Programa Cuidador Expert?
Recomanaries aquesta experiència?***

Què els diries a una família que té al seu càrrec una persona malata amb demència?

Com has encaixat el temps de dedicació que implica el cuidar amb el teu ritme habitual de vida? Què t'ha resultat més difícil?

***Què t'ha aportat el participar en el Programa Cuidador Expert?
Recomanaries aquesta experiència?***

Què els diries a una família que té al seu càrrec una persona malata amb demència?



blogspot