

Desde el Servicio: **Derechos Sociales, Programa de Envejecimiento Activo de la Diputación de León**, venimos desarrollando talleres dirigidos a cuidadores/as de personas dependientes que son impartidos por los/as profesionales de los Equipos de Acción social de los CEAS en la provincia.

Sin embargo, consideramos necesario **complementar** la acción formativa básica que de forma principal vienen ejecutando los /as Animadores/as Comunitarios/as de los Equipos de Acción Social, con una formación más especializada, requiriendo la colaboración de otros profesionales para abordar determinados contenidos de la materia de carácter sanitario y de tipo emocional que son necesarios.

Por este motivo nos dirigimos al Colegio de Enfermería de León, para que pueda hacer extensible entre sus colegiados/as la propuesta que formulamos, siempre que acrediten la experiencia en el campo y sector al que nos referimos y presenten proyecto, detallando la actividad que desarrollará, especificando el contenido, la metodología de las sesiones, así como el presupuesto económico que solicita por el desarrollo de las sesiones. Tres propuestas nos servirían.

#### **Justificación de la acción y contenido de la formación:**

Cuidar a una persona en situación de dependencia durante un prolongado espacio de tiempo, puede ocasionar consecuencias directas a quien presta el cuidado, concretándose muchas veces en carga física, emocional y las consecuencias que supone el desarrollo de esta tarea en la modificación de hábitos en la vida personal del cuidador/a. La prolongación de la prestación de cuidados suele ocasionar un conjunto de síntomas físicos y psicoafectivos como carga, fatiga, estrés y depresión, aparición de conflictos familiares, pérdida del contacto social con

su entorno y aislamiento, etc. que repercuten directamente en la calidad de vida de la persona cuidadora.

El cansancio y el deterioro físico, aparecen. Hay que tener en cuenta que la edad media de los/as cuidadores/as principales es alta, por tanto, hay que tener en cuenta que estén comenzando algunos cambios que conlleva su propio envejecimiento, como la disminución de la fuerza muscular, cambios en algunas estructuras que permite el movimiento, etc. A esto hay que añadirle que normalmente están sometidos a un esfuerzo físico mayor.

Por tanto, necesitamos contemplar dentro de la formación aquellos aspectos y contenidos relacionados con el entrenamiento en habilidades para preservar la salud física de la persona cuidadora, que permitan mejorar su capacidad de respuesta, manejar su autonomía y el mantenimiento de las relaciones con su entorno.

Consideramos por tanto importante, abordar determinados aspectos y contenidos que mejoren su autocuidado como: Hábitos saludables, alimentación y ejercicio físico, la movilización de las personas dependientes, cuidar el sueño y el descanso etc.

En definitiva, esperamos que el grupo se constituya como soporte social que permita hacer frente a situaciones de estrés emocional que con frecuencia vienen soportando las personas cuidadoras.

- Que sirva para apoyar y reforzar a las personas cuidadoras en el correcto desempeño de sus responsabilidades y lo que es más importante de su autocuidado a través de la experiencia que se movilice y genere el propio grupo.
- Que se compartan estrategias de solución de problemas ante las dificultades más comunes.
- Que se potencien los recursos personales y competenciales de las personas cuidadoras para el desempeño de su labor.
- Que se incremente la red social de los componentes del grupo a través del contacto personal.
- Fortalecer la autoestima y su capacidad de acción y resolución para hacer frente a la tarea de cuidadores/as.

### **Condiciones técnicas**

Necesitamos desarrollar 5 talleres de seis horas cada uno, total treinta horas. La duración de cada sesión será de dos horas, por tanto, cada taller se desarrollará en tres sesiones de dos horas cada uno.

Quedaran incluidos dentro del precio/hora, gastos de desplazamiento y el material fungible que utilice el docente para entregar a los/as participantes de la formación y proyector.

### **Metodología**

La acción formativa tiene un doble objetivo, por un lado, dotar a sus participantes de conocimientos y habilidades que permitan mejorar los cuidados y, por otro desarrollar habilidades relacionadas con su autocuidado en el desempeño de sus tareas como cuidadores/as.

El modelo elegido para desarrollar estas acciones es grupal, por el poder que ejerce en cada individuo el grupo de iguales sobre todo cuando se abordan dificultades similares.

El CEAS garantizará la organización, los medios y recursos necesarios para poder llevar a cabo la actividad propuesta, haciéndose cargo también del seguimiento y de la valoración y evaluación de las acciones que se lleven a cabo.

La metodología de las actividades y los contenidos de la sesión será definida por el/la docente especializado/a con quien se contrate los servicios que detallará en su propuesta.

### **Plazo de Ejecución:**

Los talleres se impartirán a partir del momento que se formalice el contrato con el/la profesional que resulte seleccionado/a y se finalizarán antes del 15 de diciembre del año en curso.

### **Lugares de realización:**

La localización de los mismos estará comprendida dentro de nuestro ámbito de actuación, ayuntamientos y municipios de menos de 20.000 habitantes de la provincia de León.

Responsable de Programa.

Fdo.: M<sup>a</sup> José Lescún Canuria.