

DESGASTE DEL CUIDADOR INFORMAL

Cuidador informal: Es aquel que forma parte de la familia y dentro de ella dispensa cuidados a un familiar dependiente o discapacitado, para realizar sus actividades cotidianas, sin tener cualificación profesional ni recibir compensación económica por ello.

REPERCUSIONES

ECONÓMICAS:

Dificultad para compaginar una vida laboral con el cuidado de un familiar:

- El 26% **no puede trabajar**.
 - El 11,5% ha tenido que abandonar el trabajo.
 - El 12,4% se ha visto obligado a reducir su jornada.
- Aumento del gasto económico familiar en la adaptación del hogar.
Las **prestaciones económicas** ofertadas por los servicios sociales son **escasas e insuficientes**.

El gasto en 1 año es alrededor de 40.000€/persona dependiente

FÍSICAS:

- Se debe prestar atención a los **signos de alarma:** cefaleas, lumbálgias, trastornos del sueño, trastornos gastrointestinales, pérdida de apetito...
- El 28,7% piensan que las tareas que realizan están deteriorando su salud.
- El 93% de los cuidadores informales de personas dependientes tienen una **baja calidad de vida**.

POR DESCONOCIMIENTO DE TÉCNICAS:

Dada la alta dedicación que exige el cuidado de una persona dependiente, es necesario que el cuidador conozca las técnicas y las aplique correctamente, por el bien del paciente y de si mismo. Más del 50% de los cuidadores presentan problemas osteomusculares por **maniobras incorrectas** de mecánica corporal.

Para prevenir las lesiones es preferible la técnica a la fuerza!!!!

DÍA DEL CUIDADOR
Se celebra por 1º vez



Muchas cuidadoras se ven desbordadas por la situación y no siempre cuentan con los apoyos sociosanitarios precisos para desarrollar su papel con eficacia y sin deterioro de su propia salud. Al "rol de cuidadora" se añade frecuentemente, el de "ama de casa" y esta suma de funciones es una mezcla explosiva que implica sensación de desesperanza y aislamiento y que puede conducir al denominado **SÍNDROME DEL CUIDADOR QUEMADO**. Debemos analizar la situación del cuidador informal de forma individualizada para conseguir intervenciones adecuadas y eficaces.

RECURSOS



GUÍA DE ATENCIÓN A LAS PERSONAS CUIDADORAS: Se propone una intervención grupal mediante la realización de un taller estructurada en 9 Unidades Didácticas, guiado por profesionales socio-sanitarios de AP.



UN CUIDADOR, 2 VIDAS: Ofrece información práctica para la vida diaria del cuidador.



- **CUIDAR AL CUIDADOR:** Sesiones grupales de carácter psicoterapéutico donde se abordan aspectos relacionados con la sobrecarga del cuidador.
- **SERVICIOS A DOMICILIO DE LAVANDERÍA Y COMIDAS**



App DE DEPENDENCIA: Aplicación con más de 60 videos con consejos técnicos para cuidadores.



TELEASISTENCIA: Es un servicio preventivo de ayuda a domicilio, las 24h/ día los 365 días/ año.



TARJETA + CUIDADOS: Atención preferente en los servicios sanitarios.



EMOCIONALES:

Los cuidadores tienen que afrontar muchas dificultades a diario. Deben aprender a cuidar, a cuidarse y a manejar situaciones muy estresantes. Muchos de ellos experimentan un **agotamiento psíquico** de aparición paulatina.

- Un 51,2% de los casos de personas cuidadoras se encuentran a menudo cansadas.
- El 32,1% se sienten deprimidas.

INFORMATIVAS:

Los cuidadores informales se encuentran con **diversas barreras**, como:

- Desconocimiento de las prestaciones
- Requisitos que deben cumplir para acceder a la prestación
- Documentación que deben aportar
- Dificultad para presentarse personalmente en los lugares y horarios establecidos
- Dificultad para el manejo de las nuevas tecnologías

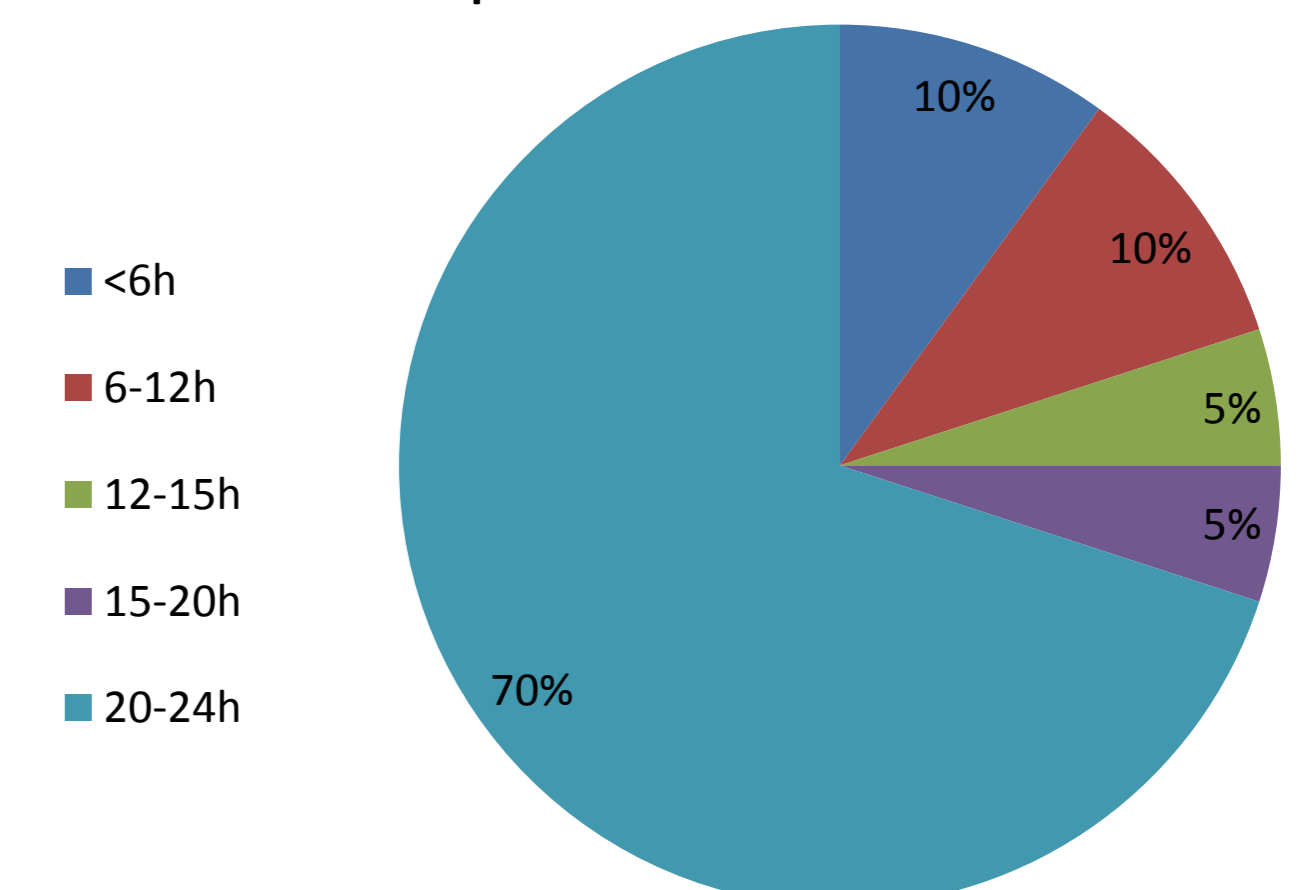
SOCIALES:

La implicación en el cuidado de una persona dependiente conllevan un **coste temporal**, el cual repercute así mismo en la disponibilidad para realizar actividades de ocio y mantener relaciones sociales:

- El 61,4% declara que se han visto obligados a reducir su tiempo de ocio
- El 48,4% dice no poder ir de vacaciones.
- El 39% no frecuenta a amigos

El 85% de los cuidadores informales son mujeres

Tiempo diario dedicado al cuidado



Desde el punto de vista teórico estos recursos son idóneos, sin embargo no se corresponden con la realidad; En nuestro país estos recursos son insuficientes y no se adecuan a la escasa disponibilidad, al poder adquisitivo de la familia y a la sobrecarga de tareas de los cuidadores informales