



**Universidad de Zaragoza
Facultad de Ciencias de la Salud**

Grado en Enfermería

Curso Académico 2017/ 2018

TRABAJO FIN DE GRADO

**" PROGRAMA DE AUTOCUIDADOS: CUIDADO AL CUIDADOR
DEL PACIENTE DEPENDIENTE MAYOR DE 65 AÑOS"
"SELF-CARE PROGRAMS: CARE FOR CAREGIVERS OF OVER-65
CARE-DEPENDENT PATIENTS"**

Autor/a: Miriam Abenia Mateo

Tutor/a: Antonio Manuel Sousa León

ÍNDICE

1. RESUMEN	3
2. ABSTRACT	4
3. INTRODUCCIÓN	5
4. OBJETIVOS	8
5. METODOLOGÍA	9
6. DESARROLLO	13
1. Diagnósticos de enfermería.....	13
2. Contexto social.....	17
3. Población diana.....	17
4. Redes de apoyo.....	17
5. Planificación del programa.....	17
5.a Curso inicial o nivel superior	
5.b. Recursos humanos y materiales	
5.c Temas/sesiones	
5.d. Carta descriptiva	
5.e Cronograma	
5. f. Presupuesto	
6. Evaluación.....	33
7. CONCLUSIONES	33
8. BIBLIOGRAFÍA	34
9. ANEXOS	39

RESUMEN

Introducción: El aumento del envejecimiento en nuestra población lleva a una mayor dependencia en mayores de 65 años. La necesidad de ser cuidado por otra persona lleva a la familia a convertirse en cuidador informal llevando consigo unas consecuencias físicas, laborales, económicas y emocionales que repercuten en su propia salud y su calidad de vida.

Los programas de autocuidados son una herramienta de enfermería necesaria para abordar el problema tanto educativo como emocional del propio cuidador.

Objetivos: Establecer un programa de autocuidados dirigido a cuidadores de pacientes dependientes mayores de 65 años del Sector Universidad de Zaragoza, para proporcionar información y herramientas que mejoren el cuidado de las personas dependientes y a su vez favorezcan el autocuidado de los cuidadores.

Metodología: Se ha realizado una búsqueda bibliográfica en diferentes bases de datos, fuentes de información, páginas web y libros.

Entre los criterios de inclusión se encuentran: artículos publicados desde el año 2000, en idioma español y que sean gratuitos. Operadores booleanos utilizados: AND y OR.

Conclusiones: Los cuidadores informales de pacientes dependientes precisan de información sobre los recursos que proporciona el sistema y sobre todo experiencia mediante el conocimiento de la técnica sobre los cuidados.

Enfermería a través de programas de autocuidados pueden disminuir la asistencia sanitaria u hospitalización gracias al fomento e impulsión de la prevención.

Palabras clave: Dependencia, Cuidador, Cuidado, Cuidador informal, Dependencia

ABSTRACT

Introduction: The increasing aging of our population is leading to a greater dependence in over-65 adults. The need to be cared for by another person leads to the family becoming the informal carer, bringing upon them some physical, labor, economic and emotional issues which in consequence have an impact on their own health and standard of living.

"Self-care" programs are a nursing tool needed to address caregivers' both educational and emotional problems.

Objectives: Establishing a self-care program for caregivers of over-65 care-dependent patients within the University of Zaragoza sector, to provide information and tools to improve the care of dependent patients and in turn, promote caregivers' self-care.

Methodology: A bibliographic search was performed within different databases, information sources, websites and books.

Amongst the inclusion criteria are: articles published since year 2000; in Spanish language; and being free of charge. Boolean operators used: AND and OR.

Conclusions: Informal carers of care-dependent patients require information on the resources provided by the system and, above all, experience through training in care techniques.

Nursing, through self-care programs, can decrease healthcare assistance or hospitalization through the development and delivery of prevention.

Keywords: Dependency, Caregiver, Care, Informal carer, Dependence

INTRODUCCIÓN

El proceso de envejecimiento de la población es un fenómeno que afecta a todos los países europeos. La Comisión Europea estima que, para el año 2025, aproximadamente un tercio de la población en Europa tendrá más de 60 años. Los factores determinantes que influyen en el envejecimiento son la baja tasa de natalidad, una caída de la mortalidad y aumento de la esperanza de vida debido a la mayor supervivencia de personas con enfermedades crónicas y discapacidades. Todo ello contribuye a un aumento de la vulnerabilidad de un grupo de población que requiere cuidados adaptados a sus necesidades, siendo las medidas de promoción de la salud, de la autonomía individual y control de las enfermedades las que ayudan a disminuir la incidencia de las posibles enfermedades y como consecuencia, de la dependencia (1,2).

Cuidar es un acto inherente a la vida. El ser humano ha tenido siempre la necesidad de ser cuidado (3).

El "trabajo" de cuidar incluye atención personal e instrumental, vigilancia y acompañamiento, cuidados sanitarios y la gestión y relación con los servicios sanitarios. Implica dar apoyo emocional y social (4).

Los cuidadores se enfrentan a distintas situaciones en función de la dependencia en la que se encuentran las personas a las que cuidan. Entre las causas que llevan a la dependencia, podemos encontrar las físicas, psíquica, de tipo parcial, total que evidencian la necesidad imperiosa de la creación de programas específicos que apoyen a los cuidadores (5,6).

En la actualidad, el 75% de los cuidados requeridos vienen provistos del sistema informal de atención a la población mayor de 65 años. Estos cuidados informales, tienen un papel protector sobre el bienestar emocional de la persona mayor dependiente, reduciendo el riesgo de padecer episodios depresivos a largo plazo e incrementando su estado de salud mental en general (7,8).

Los cuidadores informales conforman la parte más importante de las redes de apoyo y soporte social de quienes están enfermos o incapacitados. Este tipo de cuidados lo llevan a cabo familiares, amigos o allegados a la persona

en situación de dependencia, encargados de ayudar en las actividades básicas de la vida diaria (ABVD) a las personas que no pueden desempeñarlas por sí mismas. Éstas, velan por los cuidados necesarios que aseguren una calidad de vida adecuada sin recibir retribución económica por la ayuda que ofrecen y se caracterizan por la invisibilidad y el escaso reconocimiento social (9-11).

El perfil del cuidador informal es mujer (68-87%), con bajo nivel de estudios y familiar directo del paciente (esposa, hija o nuera), de mediana edad, entre 45 y 69 años. En los últimos años se está produciendo una crisis en los sistemas de apoyo informal, debido a los cambios en el modelo de familia y la incorporación de las mujeres al mundo laboral (12,13).

Dependencia se define como "estado de carácter permanente en que se encuentran las personas que, por razones derivadas de la edad, la enfermedad o la discapacidad, y ligadas a la falta o a la pérdida de autonomía física, mental, intelectual o sensorial, precisan de la atención de otra u otras personas o ayudas importantes para realizar ABVD" (14).

Las personas de edad avanzada presentan una mayor probabilidad de presentar discapacidades o dependencia de algún tipo. Entre las enfermedades que producen mayor dependencia en los mayores encontramos los problemas osteomusculares, resultado de procesos degenerativos. La diabetes también está asociada a discapacidad física y dependencia, pues afecta a movilidad y otras funciones; las cataratas, que limitan el desempeño de actividades cotidianas; así como la aparición de enfermedades mentales degenerativas como el Alzheimer (10,6%) u otras demencias (8,0%) (15,16).

Con la aprobación de la Ley 39/2006, de 14 de diciembre de Promoción de la Autonomía personal y Atención a las personas en situación de Dependencia, se pretende garantizar a los ciudadanos de recursos y servicios que ayuden a cuidar de las personas dependientes cuyo objetivo es una mayor autonomía (17).

El Sistema para la Autonomía y Atención a la Dependencia (SAAD) se encarga junto con la Administración General del Estado y las Comunidades Autónomas (CCAA) de las medidas en todas las áreas de la dependencia. Se trata de un conjunto de servicios y prestaciones económicas destinados a la promoción

de la autonomía personal, la atención y protección a las personas en situación de dependencia. Se utiliza un baremo común para todas las CCAA (18-20).

Según los datos estadísticos del SAAD (IMSERSO) a fecha 31 de marzo de 2018, en España se registraron un total de 1.716.504 solicitudes, de las cuales, 47.196 corresponden a Aragón, un 3,31% de la población de la CCAA. Las mujeres presentan mayor número de solicitudes llegando al 61,71% en la franja de edad de más de 80 años. Esto se debe a que la edad media de defunción se encuentra en 82 años, superior a la de los hombres. En Aragón, el 1,99% de la población es beneficiaria con prestaciones (21-23).

Convertirse en cuidadores de un familiar dependiente implica enormes cambios en múltiples aspectos de su vida cotidiana, ya que sobre él recae el mayor peso del cuidado. Es frecuente que tenga sentimientos y emociones encontradas, sienta que su vida social, laboral y profesional ha cambiado e incluso que su propia salud se resiente por la presión psicológica (sobrecarga, depresión, pensamientos erróneos), relaciones familiares tensas (cuidador pretencioso), sentimiento de impotencia, de culpa, tristeza... y que no dispone del tiempo suficiente ni para sí mismo. Esta sobrecarga es mayor en mujeres que en hombres. Es de vital importancia identificar las manifestaciones y aceptar que se necesita ayuda (10,24,25).

Enfermería es la pieza fundamental para cuidar y formar al cuidador informal y así, empoderarle para la salud incrementando la capacidad de afrontamiento y autonomía, en definitiva, su calidad de vida (10,24).

A la hora de abordar la sobrecarga, la enfermera de atención Primaria es capaz de detectar las carencias formativas y afectivas para las que dará el soporte necesario para cubrir sus necesidades. La educación sanitaria y de la salud, así como el apoyo psicológico son herramientas importantes (6).

Ante lo visto con anterioridad, se ve la necesidad de crear un programa de autocuidados dirigido a los cuidadores informales con el que adquieran una formación básica sobre los cuidados de las personas dependientes mayores de 65 años, así como su autocuidado para minimizar la sobrecarga y facilitar la toma de decisiones.

OBJETIVOS

- Diseñar un programa de autocuidado para la salud dirigido a cuidadores de pacientes dependientes mayores de 65 años del Sector Universidad en Zaragoza.
- Proporcionar herramientas que mejoren el cuidado de las personas dependientes y a su vez favorezcan el autocuidado de los cuidadores.

METODOLOGÍA

Para la elaboración de este programa, se ha realizado una revisión y actualización bibliográfica basada en artículos científicos, guías y protocolos de actuación obtenidos de bases de datos validadas.

La búsqueda se ha realizado durante los meses de febrero a abril de 2018 en diferentes bases de datos y/o fuentes de información como Scielo, Science direct, Cochrane, Dialnet, Google académico y diferentes páginas web. Las palabras clave utilizadas han sido "dependencia" "dependiente", "cuidado", "cuidador", "cuidador informal".

Entre los criterios de inclusión se encuentran: artículos publicados desde el año 2000, en idioma español y que sean gratuitos.

Operadores booleanos utilizados: AND y OR

A partir de la búsqueda, se ha elaborado un cuadro resumen sobre los instrumentos de búsqueda utilizados.

Tabla 1. Fuentes de información.

FUENTES DE INFORMACIÓN	PALABRAS CLAVE	Nº DE ARTÍCULOS ENCONTRADOS	Nº DE ARTÍCULOS UTILIZADOS
SCIELO	Dependencia Cuidador Cuidado Cuidador informal Dependencia	40	4
CUIDEN PLUS		22	0
DIALNET		17	4
COCHRANE		25	3
SCIENCE DIRECT		18	1
GOOGLE ACADÉMICO		36	4

MEDLINE PLUS		4	1
PÁGINAS WEB			
SEPAD	Sepad.gobex.es		1
GOBIERNO DE ARAGÓN	http://www.aragon.es/		1
BOE	http://www.BOE.es		2
CRUZ ROJA	http://www.cruzroja.es http://sercuidador.org		1
IMSERSO	http://www.imserso.es		4
FUNDEAR	http://www.fundear.es/		1
SISTEMA PARA LA AUTONOMÍA Y LA ATENCIÓN A LA DEPENDENCIA	http://www.dependencia.imserso.es/dependencia_01/saad/index.htm		1
INFOELDER	http://infoelder.com		1
TOTAL			29

LIBROS Y GUÍAS

- Guía "Un cuidador. Dos vidas" Programa de atención a la Dependencia. Apoyo al cuidador principal. Obra social Fundación la Caixa 2008
- Pérez de la Plaza, E; Fernández Espinosa, A.M. Técnicas básicas de enfermería. Mc Graw Hill. Madrid 2016.
- García Antón, M.A. Guía práctica de la Ley de Dependencia. Ley de promoción de la autonomía personal y atención a las personas en situación de dependencia. Grupo de trabajo de la Sociedad Española de Geriátría y Gerontología. Madrid 2011

ENTREVISTAS

- Ana María Monche Palacín. Enfermera Gestora de Casos de Paciente Crónico dependiente de Hospital Clínico Lozano Blesa
- Marina. Encargada del Proyecto "Atención a personas cuidadoras". Cruz Roja
- Enfermera de Atención Primaria del Centro de Salud Fernando el Católico.

CRONOGRAMA

Para la planificación del Programa de Autocuidados, se ha elaborado un diagrama de Gantt, en el que se expone la organización del trabajo en meses y éstos, en quincenas.

Tabla 2. Diagrama de Gantt: Planificación del TFG

	ENERO		FEBRERO		MARZO		ABRIL		MAYO	
	1-15	15-31	1-15	16-28	1-15	16-31	1-15	16-30	1-15	16-31
Elección del tema	■	■								
Revisión bibliográfica			■	■	■	■	■			
Introducción				■	■	■				
Objetivos						■				
Metodología						■	■	■		
Diseño del Programa							■	■		
Conclusión										■
Evaluación									■	■

DESARROLLO

Tras la revisión bibliográfica sobre los cuidados al cuidador informal, se ha observado la necesidad de diseñar un Programa de Autocuidados dirigido a cuidadores en el que les explicaremos los recursos disponibles y nociones básicas sobre el cuidado general de personas dependientes mayores de 65 años que le ayudarán a mejorar la técnica para evitar sobrecarga física y psicológica.

1. **Diagnósticos de Enfermería**

Se han identificado los siguientes diagnósticos de enfermería (26), a partir de la taxonomía NANDA, NIC, NOC. Se describen los objetivos que se quieren conseguir y las actividades programadas a realizar para conseguirlos.

Tabla 3. Diagnósticos de Enfermería

(00126) Conocimientos deficientes r/c Cuidado al paciente dependiente m/p falta de información sobre el manejo de los cuidados	
Dominio	5 Percepción/Cognición
Clase	4 Cognición
NOC	(1862) Conocimiento: manejo del estrés. (3012) Satisfacción del paciente/usuario: enseñanza.
NIC	(5510) Educación para la salud Actividad: <ul style="list-style-type: none">- Formular los objetivos del programa de Educación para la salud. (5640) Enseñanza: grupo. Actividad: <ul style="list-style-type: none">- Adaptar los métodos/materiales educativos a las necesidades/características de aprendizaje del grupo.

Tabla 4. Diagnóstico de Enfermería

(00062)	
Riesgo de cansancio del rol del cuidador r/c	
Falta de experiencia con los cuidados, cuidados complejos.	
Dominio	7 Rol/Relaciones
Clase	1 Roles de cuidador
NOC	(2203) Alteración del estilo de vida del cuidador principal. (2208) Factores estresantes del cuidador familiar. (2202) Preparación del cuidador familiar domiciliario.
NIC	(7040) Apoyo al cuidador principal Actividades: <ul style="list-style-type: none"> - Enseñar técnicas de cuidado para mejorar la seguridad del paciente. - Enseñar al cuidador técnicas de manejo del estrés - Informar al cuidador sobre recursos de cuidados sanitarios y comunitarios. - Apoyar al cuidador y establecer límites y a cuidar de sí mismo. (5440) Aumentar los sistemas de apoyo Actividad: <ul style="list-style-type: none"> - Remitir a programas comunitarios de prevención o tratamiento, según corresponda. - Identificar los recursos disponibles para el apoyo al cuidador.

Tabla 5. Diagnóstico de Enfermería

(00198) Trastorno del patrón del sueño r/c sobrecarga psíquica m/p despertar precoz, dificultad para conciliar el sueño.	
Dominio	4 Actividad/Reposo
Clase	1 Sueño/Reposo
NOC	(1501) Desempeño del rol (2208) Factores estresantes del cuidador familiar (2203) Alteración del estilo de vida del cuidador
NIC	(7040) Apoyo al cuidador principal Actividad: <ul style="list-style-type: none"> - Informar al cuidador sobre recursos de cuidados sanitarios y comunitarios. - Apoyar al cuidador a establecer límites y a cuidar de sí mismo. (1800) Ayuda con el autocuidado Actividad: <ul style="list-style-type: none"> - Observar la necesidad por parte del paciente de dispositivos adaptados para la higiene personal, vestirse, el arreglo personal, el aseo y alimentarse. (1460) Relajación muscular progresiva

Tabla 6. Diagnóstico de Enfermería

(00075) Disposición para mejorar el afrontamiento familiar m/p expresa el deseo de escoger experiencias que optimicen el bienestar	
Dominio	9 Afrontamiento/Tolerancia al Estrés
Clase	2 Respuesta de afrontamiento
NOC	(2600) Afrontamiento de los problemas de la familia. (2203) Alteración del estilo de vida del cuidador principal. (2202) Preparación del cuidador familiar domiciliario.
NIC	(7140) Apoyo a la familia Actividad: <ul style="list-style-type: none"> - Escuchar las inquietudes, sentimientos y preguntas de la familia. - Asesorar a los miembros de la familia sobre las técnicas de afrontamiento adicionales eficaces para su uso propio. (7040) Apoyo al cuidador principal. Actividad: <ul style="list-style-type: none"> - Reconocer la dependencia que tiene el paciente del cuidador, según corresponda. - Enseñar al cuidador estrategias de mantenimiento de la asistencia sanitaria para fomentar la propia salud física y mental. (5510) Educación para la salud Actividad: <ul style="list-style-type: none"> - Incorporar estrategias para potenciar la autoestima de la audiencia diana.

2. Contexto social

Estudiando el incremento de la población envejecida de nuestro país, se considera importante la creación de Programas de Autocuidados que faciliten el manejo de la nueva situación que se presenta en las familias de pacientes dependientes mayores de 65 años.

El Programa de Autocuidados se desarrollará en Zaragoza en el ámbito del Sector Universidad llegando a la población de cuidadores de pacientes dependientes.

3. Población diana

La población diana del Programa de Autocuidados son los cuidadores de pacientes dependientes mayores de 65 años en el Sector Universidad de Zaragoza.

4. Redes de apoyo

- Diputación General de Aragón.
- Instituto Aragonés de Servicios Sociales.
- 061.
- Cruz Roja.
- Asociación de vecinos del Sector Universidad.

5. Planificación del Programa

El Programa de Autocuidados consta de 4 sesiones, las cuales comienzan el miércoles 9 de mayo de 2018 y finalizan el día 30 de mayo de 2018. Las sesiones tendrán una duración de 1 hora, de 9 a 10 horas.

Podrán asistir previa autorización, un familiar más por cuidador inscrito al programa.

La captación de estas personas se hará a través de la difusión en el Centro de Salud Fernando el Católico, carteles informativos en el Centro Cívico Universidad donde también se les proporcionará información mediante

trípticos del Programa de Autocuidados y se les animará a participar.

ANEXO 1 y 2

La enfermera de Atención Primaria insistirá sobre la existencia del programa de autocuidados cuando detecte el problema animando a asistir al programa.

OBJETIVOS DEL PROGRAMA

Objetivo Principal:

- Proporcionar conocimientos sobre cómo cuidar y separar su autocuidado del cuidado del paciente dependiente mayor de 65 años.
- Empoderar para la salud individual al cuidador del paciente mayor de 65 años.

Objetivos Específicos:

- Indicar la oferta asistencial a su disposición para mejorar su calidad de vida y la de las personas dependientes mayores de 65 años.
- Aportar los conocimientos suficientes para obtener las nociones básicas sobre el cuidado de pacientes dependientes mayores de 65 años.
- Instruir sobre movilización y dispositivos de eliminación que mejor se adapten a las necesidades del paciente dependiente mayor de 65 años.
- Dar a conocer técnicas de relajación que mejoren el control del estrés favoreciendo un mayor control y toma de decisiones.

5. b Recursos humanos y materiales

Para la realización del programa, se cuenta con una serie de recursos materiales, humanos y económicos.

Recursos humanos:

- Enfermera de Atención Primaria
- Trabajadora Social

Recursos materiales:

- Fotocopias
- Bolígrafos
- Pizarra
- Rotulador
- Proyector
- Radiocasete
- Colchoneta
- CD música relajante
- Ordenador
- Muñeco (cedido por 061)

El material audiovisual como proyector, radiocasete, CD de música, rotulador y pizarra lo presta el centro de salud.

5.c Temas/Sesiones

El Programa de Autocuidados está dividido en 4 sesiones.

Tabla 7: Sesión 1

Título: “Dependencia y recursos: Cómo solicitarlos”					
Objetivo de la sesión:					
<ul style="list-style-type: none"> - Proporcionar información a los cuidadores sobre la dependencia, recursos a su disposición, además de dónde y cómo realizar las gestiones. 					
Responsables:					
<ul style="list-style-type: none"> - Enfermera de Atención Primaria - Trabajadora Social. 					
Lugar: Salón de actos del Centro de Salud Fernando el Católico					
Duración: 60 min					
Actividades	Objetivo operativo	Profesional	Técnica didáctica	Tiempo	Recursos
Presentación del programa	Informar sobre la organización del programa de salud.	Enfermera	Exposición del cronograma del programa de salud. Se entregará un tríptico.	10 min	Ordenador Proyector Tríptico
Entrega de la escala de Zarit (ANEXO 4)	Valorar el nivel de sobrecarga de los cuidadores	Enfermera	Rellenar la escala de Zarit	10 min	Fotocopia de la escala de Zarit y bolígrafos
Explicación básica de la Ley de dependencia y	Explicar brevemente la Ley de Dependencia, grados y	Trabajadora Social	Presentación del concepto de dependencia y los servicios a los que	30 min	Ordenador Proyector Tríptico

los servicios disponibles	los recursos disponibles y cómo solicitarlos ANEXO 5		pueden acceder según necesidades individuales.		
Dudas y preguntas	Resolver las dudas	Enfermera Trabajadora Social	Los cuidadores expondrán sus dudas, las cuales se resolverán.	10 min	

Fuente: (27,28)

Tabla 8. Sesión 2

Título: “Cuidados de calidad” Objetivo de la sesión: - Realizar unos cuidados de calidad en materia de higiene, vestido-desvestido y alimentación gracias a la adquisición de técnicas y práctica por parte de los cuidadores informales. Responsables: - Enfermera de Atención Primaria Lugar: Sala de docencia del Centro de Salud Fernando el Católico Duración: 60 min					
Actividades	Objetivo Operativo	Profesional	Técnica didáctica	Tiempo	Recursos
Presentación de la sesión	Informar sobre el contenido de la sesión	Enfermera	Breve explicación del contenido de la sesión	5 min	--
Definición del concepto de higiene	Formación sobre higiene y como se realiza en la cama o en ducha.	Enfermera	Presentación del concepto higiene y como realizarlo adecuadamente.	15 min	Ordenador Proyector Power Point
Taller sobre higiene	Consolidar los conocimientos teóricos.	Enfermera	Practicar con un muñeco lo aprendido en la teoría	15 min	Muñeco

Vestido-Desvestido	Adquirir habilidad en el vestido-desvestido y recomendaciones.	Enfermera	Exposición de las principales recomendaciones a la hora de vestir al paciente.	10 min	
Explicación sobre alimentación	Conocer los aspectos a tener en cuenta en la alimentación (nivel de deglución, textura, posición...)	Enfermera	Presentación de las pautas que aseguren una buena alimentación.	10 min	Ordenador Proyector Muñeco
Dudas y Preguntas	Resolver dudas	Enfermera	Exposición de las dudas y su resolución	5 min	

Fuente: (29-31)

Tabla 9. Sesión 3

Título: “Cómo movilizar al paciente y tratar la eliminación. Dispositivos al alcance.”					
Objetivo de la sesión: - Alcanzar una correcta técnica de movilización de los pacientes e identificar el mejor dispositivo disponible de acuerdo con las necesidades de paciente dependiente.					
Responsables: - Enfermera de Atención Primaria					
Lugar: Sala de docencia del Centro de Salud Fernando el Católico					
Duración: 60 min					
Actividades	Objetivo operativo	Profesional	Técnica didáctica	Tiempo	Recursos
Presentación de los contenidos de la sesión	Informar sobre los conceptos a impartir en la sesión	Enfermera	Exposición de contenidos de la sesión	5 min	
Brainstorming	Conocer las ideas que tienen sobre la movilización	Enfermera	Intercambio de ideas sobre la movilización	10 min	
Qué es movilización y varios tipos	Saber cómo movilizar correctamente al paciente	Enfermera	Presentación sobre como movilizar en la cama (cambio postural) y transferencia de cama a	15 min	Ordenador Proyector Muñeco.

			silla o sillón. ANEXO 6		
Dispositivos de eliminación	Dar a conocer los distintos dispositivos de eliminación.	Enfermera	Explicar los dispositivos de eliminación que mejor se adaptan a las necesidades de cada persona. ANEXO 7	10 min	
Dudas y preguntas	Se resolverán dudas	Enfermera	Los cuidadores expondrán sus dudas, las cuales se resolverán.	5 min	

Fuente: (31,32)

Tabla 10. Sesión 4

Título: “Relajación, como gestionar el estrés y la sobrecarga”. Objetivo de la sesión: - Detección y manejo de las situaciones de estrés mediante técnicas de relajación progresiva. Responsables: - Enfermera de Atención Primaria Lugar: Sala de docencia del Centro de Salud Fernando el Católico Duración: 60 min					
Actividades	Objetivo operativo	Profesional	Técnica didáctica	Tiempo	Recursos
Presentación de los contenidos de la sesión	Informar en qué va a consistir la sesión	Enfermera	Exposición de contenidos de la sesión	10 min	
Relajación	Realizar la técnica de relajación para controlar el estrés, ansiedad y depresión.	Enfermera	Mindfulness. Relajación de Jacobson. ANEXO 8	40 min	Radiocasete CD música relajante. Colchoneta
Entrega de encuesta de satisfacción	Evaluar mediante la encuesta si ha sido útil y el contenido	Enfermera	Rellenar la encuesta de satisfacción.	5 min	Fotocopia encuesta de satisfacción Bolígrafos.

	es correcto del programa.		ANEXO 9		
Despedida y agradecimiento	Se agradecerá la asistencia y participación en el Programa de Autocuidados	Enfermera		5 min	

Fuente: (34)

DESARROLLO DE LA SESION

La sesión 2 tiene como objetivo mejorar la calidad asistencial de las personas a su cargo, así como minimizar esfuerzos y la sobrecarga propia del cuidador. Se incidirá en aquellos aspectos que puedan estar descubiertos.

Tendrá lugar en la sala de docencia del Centro de Salud el día 16 de mayo a las 9h, con una duración de 1 hora.

La sesión comenzará con la presentación de la sesión y se les proporcionará unos documentos del contenido e información más relevante durante 5 min.

ANEXO 10, 11 y 12. Los siguientes 30 min mediante power point, se tratará el tema de higiene dividida en dos partes, una parte teórica que durará 15 min en la que la enfermera expondrá el temario y los 15 min posteriores.

Contenidos:

- Higiene:
 - o Parte teórica: qué significa, la principal finalidad, el material necesario para llevar a cabo el procedimiento, aspectos más importantes y finalmente cómo realizar el aseo en la ducha o bañera y el aseo en la cama.
 - o Taller: con un muñeco para afianzar los conceptos aprendidos.
- Vestido-desvestido: Habilidades y recomendaciones para el vestido y desvestido de las personas dependientes. Tendrá una duración de 10 min en los que se aprenderán trucos para facilitar la actividad.
- Alimentación: qué significa alimentación, observar la deglución y adaptar los alimentos (textura, añadir espesantes, controlar la temperatura) a la situación individual. Se proporcionarán consejos para una alimentación segura y ayudas técnicas existentes en el mercado adaptadas a cada persona. Esta última parte teórica tendrá una duración de 10 min.

A continuación, los 5 últimos minutos, se resolverán dudas y preguntas sobre los contenidos de la sesión.

Carta Descriptiva de la sesión

Tabla 11. Sesión 2

Título: "Cuidados de calidad"					
Objetivo de la sesión:					
<ul style="list-style-type: none">- Realizar unos cuidados de calidad en materia de higiene, vestido-desvestido y alimentación gracias a la adquisición de técnicas y práctica por parte de los cuidadores informales.					
Responsables:					
<ul style="list-style-type: none">- Enfermera de Atención Primaria					
Lugar: Sala de docencia del Centro de Salud Fernando el Católico					
Duración: 60 min					
Actividades	Objetivo Operativo	Profesional	Técnica didáctica	Tiempo	Recursos
Presentación de la sesión	Informar sobre el contenido de la sesión	Enfermera	Breve explicación del contenido de la sesión y se les proporcionará información del contenido de la sesión.	5 min	Fotocopias de documentos del contenido
Definición del concepto de higiene	Formación sobre higiene y como se realiza en la cama o en ducha.	Enfermera	Presentación del concepto higiene y como realizarlo adecuadamente.	15 min	Ordenador Proyector Power Point

Taller sobre higiene	Consolidar los conocimientos teóricos.	Enfermera	Practicar con un muñeco lo aprendido en la teoría	15 min	Muñeco
Vestido - Desvestido	Adquirir habilidad en el vestido-desvestido y recomendaciones.	Enfermera	Exposición de las principales recomendaciones a la hora de vestir al paciente.	10 min	Ordenador Proyector Muñeco
Explicación sobre alimentación	Conocer los aspectos a tener en cuenta en la alimentación (nivel de deglución, textura, posición...)	Enfermera	Presentación de las pautas que aseguren una buena alimentación.	10 min	Ordenador Proyector Muñeco
Dudas y Preguntas	Resolver dudas	Enfermera	Exposición de las dudas y su resolución	5 min	

CRONOGRAMA DEL PROGRAMA DE AUTOCUIDADOS

Tabla 12. Diagrama de Gantt: Planificación del Programa de Autocuidados.

MESES							
	ABRIL 2018	MAYO 2018					JUNIO 2018
	2	2	9	16	23	30	30
Diseño del Programa							
Captación e Inscripción							
1ª Sesión							
2ª Sesión							
3ª Sesión							
4ª Sesión							
Evaluación							
Conclusión							

5.f Presupuesto

Tabla 13. Presupuesto

CANTIDAD	DESCRIPCIÓN	PRECIO/UNIDAD	TOTAL DE LÍNEA
Recursos Materiales			
40	Fotocopia inscripción	0.02€	0.80€
50	Trípticos	0.5€	25€
40	Fotocopias Escala Zarit	0.02€	0.80€
100	Fotocopias documentos sesión 2	0.02€	2€

20	Fotocopias encuesta de satisfacción	0.02€	0.40€
1	Rotulador	0€	0€
25	Bolígrafos	0.35€	8,75€
Cedidos por el Centro de Salud			
1	Proyector	0€	0€
1	Pizarra	0€	0€
1	Radiocasete	0€	0€
1	CD música relajante	0€	0€
20	Colchonetas	0€	0€
Cedido por el 061			
1	Muñeco	0€	0€
Recursos humanos			
4horas	Enfermera de Atención Primaria	100€/sesión	400€
1hora	Trabajadora Social	100€	100€
TOTAL			537,75€

Entre las competencias tanto de la enfermera como de la trabajadora social, se encuentran la educación y promoción de la salud, por lo que el programa también al realizarse en horario dentro de la jornada laboral, la retribución económica figura dentro de su nómina. No obstante, se estima que la retribución por sesión de ambas profesionales sería de 100€.

6. Evaluación

La evaluación se realizará desde la primera sesión el día 9 de mayo de 2018 y con el fin de evaluar el nivel de sobrecarga existente en los cuidadores informales se proporcionará en la misma, la escala de Zarit.

La segunda y tercera sesión, se evalúa lo aprendido mediante el taller en el que se observará la técnica adquirida por los cuidadores y en común se expondrán dudas y se resolverán.

Por último, en la cuarta sesión se facilitará una encuesta de satisfacción con la que se evaluará si el programa ha alcanzado las expectativas, así como la valoración del personal.

Al mes de la finalización de las sesiones, el día 30 de junio se reunirán nuevamente los asistentes para exponer sus experiencias, dudas y responderán nuevamente a la escala de Zarit con el fin de evaluar si ha disminuido el nivel de sobrecarga.

7. Conclusión

En la actualidad, el incremento de la población envejecida lleva al planteamiento de la necesidad y requerimiento de unos cuidados básicos proporcionados por unos cuidadores denominados informales. Esta nueva situación supone un cambio en sus vidas comprometiendo su salud física y mental. Por lo que se puede concluir que:

- La intervención enfermera debe priorizar los cuidados de este grupo de población casi olvidada.
- El autocuidado se convierte en la práctica de actividades que favorecen la vida y mantenimiento de la salud de uno mismo a reforzar en este colectivo de la población.
- Enfermería debe prestar mayor atención a los cuidadores informales mediante programas de salud y formación, ya que la promoción de la salud y prevención llevada a cabo por estos cuidadores disminuyen la asistencia sanitaria u hospitalización y como consecuencia la carga asistencial y el gasto sanitario que repercute en el sistema.

BIBLIOGRAFÍA

1. FUNDEAR. Molina J.A., Andaluz J., Giménez, J.I., Marcem M. Envejecimiento de la población y dependencia: la distribución intrafamiliar de los cuidados a mayores. [Internet] 2008: 1-57. Disponible en:
http://www.aragon.es/estaticos/GobiernoAragon/OrganosConsultivos/ConsejoEconomicoSocialAragon/FUNDEAR/07_DOCUMENTOS%20DE%20TRABAJO/Documento_trabajo_49.pdf
2. García-Calvente M^a M., Mateo-Rodríguez I., Maroto-Navarro G. Impact of caregiving on women's health and quality of life. Gac Sanit [Internet]. 2004 Oct [citado 2018 Feb 20] ; 18(5): 83-92. Disponible en:
http://scielo.isciii.es/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S0213-91112004000500011&lng=es.
3. Vaquero Rodríguez S., Stieповich Bertoni J. Cuidado informal, un reto asumido por la mujer. Cienc. enferm. [Internet]. 2010 Ago [citado 2018 Mar 25] ; 16(2): 17-24. Disponible en:
https://scielo.conicyt.cl/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S0717-95532010000200002&lng=es.
4. Ministerio de Sanidad y Política Social. Los hombres y el cuidado de la salud. 2009. [Internet] 1-113. Disponible en:
<http://www.msc.es/organizacion/sns/planCalidadSNS/pdf/equidad/hombresycuidado09.pdf>
5. Achury, DM, Castaño Riaño, HM, Gómez Rubiano, LA, Guevara Rodríguez, NM. Calidad de vida de los cuidadores de pacientes con enfermedades crónicas con parcial dependencia. Investigación en Enfermería: Imagen y Desarrollo [Internet]. 2011;13(1):27-46. Disponible en:
<http://www.redalyc.org/articulo.oa?id=145221282007>

6. Zambrano E.M., Guerra M.D. Formación del cuidador informal: relación con el tiempo de cuidado a personas dependientes mayores de 65 años. Dialnet plus [Internet] Vol. 12 (3) 2012. Pag. 241-51. Disponible en: <https://dialnet.unirioja.es/servlet/articulo?codigo=4286813>
7. Arcelay A, Sáenz de Ormijana A, Reviriego E, López de Argumedo M, Gutiérrez I. Mejora de la atención al paciente mayor con patología crónica. Proyecto Fis. Vitoria-Gasteiz. Departamento de Sanidad, Gobierno Vasco 2009. Informe nº Osteba D-09-01. Disponible en: <http://www.biblioteca-cochrane.com/AEV000059.pdf>
8. Stoyanova A. Los cuidados informales reducen el riesgo de depresión en mayores dependientes y los formales mejoran su salud mental general. Universidad de Barcelona, Departamento de Economía. (Revisión Cochrane) En: Biblioteca Cochrane Plus, 2018. Núm. 3. Disponible en: <http://www.biblioteca-cochrane.com/BCPGetDocument.asp?SessionID=%2013055971&DocumentID=GCS62-12>
9. Servicio Extremeño de Promoción de la Autonomía y Atención a la Dependencia. Cuidadores la Figura del cuidador/a. [Internet] [Consultado: 2 de abril de 2018]. Disponible en: <http://sepad.gobex.es/es/cuidadores/la-figura-del-cuidador;jsessionid=6E5E25027606EF4435F2D4293CE06567>
10. Suarez Cuba Miguel Ángel. Identificación y utilidad de las herramientas para evaluar el apoyo social al paciente y al cuidador informal. Rev. Méd. La Paz [Internet]. 2011 [citado 2018 Mar 22]; 17(1): 60-67. Disponible en: http://www.scielo.org.bo/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S1726-89582011000100010&lng=es.
11. Pinto Afanador Natividad, Barrera Ortiz Lucy, Sánchez Herrera Beatriz. Reflexiones sobre el cuidado a partir del programa "Cuidando a los cuidadores"®. Aquichán [Internet]. 2005 Oct [citado 2018 Mar 22] ; 5 (1): 128-137. Disponible en: http://www.scielo.org.co/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S1657-59972005000100013&lng=en

12. Peña A., Machado A., Mur T., Saiz M. Las mujeres siguen siendo las principales cuidadoras de pacientes dependientes. Rev. Aten Primaria 2018; 50 (1): 66-7. Disponible en:

<http://www.elsevier.es/es-revista-atencion-primaria-27-articulo-las-mujeres-siguen-siendo-las-S0212656717301555>

13. Martín Cano M^a C., Ruiz Seisdedos S. Ley de Dependencia: una mirada con perspectiva de género. Documento de Trabajo Social [Internet] 2010 [citado: 3 abril de 2018]; 48: 84-97. Disponible en:

<https://dialnet.unirioja.es/servlet/articulo?codigo=3655835>

14. INFOELDER. Ayuda a la tercera edad y cuidado de mayores. [Internet] [Consultado 3 marzo 2018]. Disponible en:

http://www.infoelder.com/ley-dependencia-definiciones_t.html

15. Montgomery P, Mayo-Wilson E, Dennis J. Asistencia personal para adultos mayores de 65 años sin demencia (Revisión Cochrane traducida). En: La Biblioteca Cochrane Plus, 2008 Número 4. Oxford: Update Software Ltd. Disponible en:

<http://www.bibliotecacochrane.com>.

16. García AA, Catalán CE, Díaz JP. Evolución y estructura de la población en situación de dependencia. Cuadernos de Relaciones Laborales 2011;29(1):43-67. Disponible en:

<https://search.proquest.com/docview/921992525?pq-origsite=gscholar>

17. Fernández A. Gobierno de Aragón. Departamento de Servicios Sociales y de Familia. Sistema Aragonés de la Atención a la Dependencia. Guía informativa [Internet] 2008 [Citado 16 de marzo]: p.30

<http://www.aragon.es/estaticos/GobiernoAragon/Departamentos/ServiciosSocialesFamilia/Documentos/docs/Areas/Dependencia/Informaci%C3%B3n/GUIAdependenciaWEB.pdf#?>

18. Ministerio de la Presidencia y para las administraciones territoriales. BOE. Ley de Dependencia. [Internet] 2006 [Citado 22 de febrero 2018] (299) p. 44142-44156. Disponible en:

https://www.boe.es/diario_boe/txt.php?id=BOE-A-2006-21990

19. IMSERSO. Sistema para la Autonomía y Atención a la Dependencia (SAAD). [Internet] [Actualización: 27 junio de 2014] [Consultado: 22 de Feb 2018]. Disponible en:
http://www.dependencia.imserso.es/dependencia_01/saad/el_saad/index.htm
20. IMSERSO. Sistema para la Autonomía y Atención a la Dependencia. [Internet]. [Actualización: 27 junio de 2014]. [Consultado: 12 abril de 2018] Disponible en:
http://www.dependencia.imserso.es/dependencia_01/documentacion/preguntas_frecuentes/valoracion_dependencia/index.htm
21. IMSERSO. Sistema para la Autonomía y Atención a la Dependencia. [Internet] 2018 [Consultado 12 de abril] Disponible en:
<http://www.dependencia.imserso.es/InterPresent1/groups/imserso/documents/binario/1solasaad.pdf>
22. IMSERSO. Sistema para la Autonomía y Atención a la Dependencia. [Internet] 2018 [Consultado 9 de abril] Disponible en:
http://www.dependencia.imserso.es/InterPresent1/groups/imserso/documents/binario/im_061366.pdf
23. Mesa Raya, C., Gracia Romero F. Mujer y atención a la dependencia en Aragón: una aportación para la consecución de la igualdad entre hombres y mujeres. 2010; 27: 62-70. Disponible en:
<https://dialnet.unirioja.es/servlet/articulo?codigo=3348840>
24. Barrera Ortiz L. El cuidado del cuidador que afronta enfermedades crónicas. Cuidado y práctica de enfermería. [Internet] 2000. Dialnet plus. p 233-237. Disponible en:
<http://biblio3.url.edu.gt/Publi/Libros/CyPdeEnfermeria/08.pdf>
25. Ramón-Arbués E., Martínez-Abadía B., Martín-Gómez S. Determinants of caregiver burden. Study of gender differences. Rev. Atención Primaria. 49 (5): 308-309. Disponible en:
<https://www.sciencedirect.com/science/article/pii/S0212656716302487>

26. NANDA International Diagnósticos Enfermeros. Definiciones y clasificación: 2015-2017. Barcelona: Elsevier; 2015; 512 p.
27. Boletín Oficial del Estado. Legislación Consolidada. Ley 39/2006, de 14 de diciembre, de Promoción de la Autonomía Personal y Atención a las personas en situación de dependencia. [Internet] [Actualización: 15 de diciembre 2006] [Consultado: 1 de marzo 2018]. Disponible en:
<https://www.boe.es/buscar/pdf/2006/BOE-A-2006-21990-consolidado.pdf>
28. García Antón, M.A. Guía práctica de la Ley de Dependencia. Ley de promoción de la autonomía personal y atención a las personas en situación de dependencia. Grupo de trabajo de la Sociedad Española de Geriatria y Gerontología. Madrid 2011
29. Guía Un cuidador. Dos vidas. Programa de atención a la dependencia. Apoyo al cuidador familiar. Obra social Fundación la Caixa 2008.
30. García Sánchez C., Estévez Gonzales A. Guía del cuidador del paciente dependiente. Alphega farmacia. Mayo. Madrid 2015.
31. Pérez de la Plaza, E; Fernández Espinosa, A.M. Técnicas básicas de enfermería. Mc Graw Hill. Madrid 2016.
32. SerCuidador. Cruz Roja. Guía de cuidados. [Internet] 2018. [Consultado: 11 de abril 2018]. Disponible en:
<https://www.cruzroja.es/principal/documents/1962259/1971192/GUIA-CUIDADOS-MOVILIZACIONES.pdf/f466abd1-0c9d-5cd2-601b-cceaeb8e0e73>
33. Medline Plus: Información de salud para Usted. Dispositivos externos para la incontinencia. [Internet] [Citado: 6 de Abril]. Disponible en:
<https://medlineplus.gov/spanish/ency/article/003974.htm>
34. Meditación por el planeta. [Internet] [Citado: 11 de abril] Disponible en:
<https://meditacionporelplaneta.wordpress.com/2018/01/03/relajacion-progresiva-de-jacobson/>

ANEXOS

ANEXO 1. Tríptico informativo

SESIÓN 3

- Movilización
- Eliminación



SESIÓN 4

- Relajación



Centro de Salud Fernando el Católico
C/ C/ Domingo Miral, s/n
Teléfono de citas: 902 555 321
Teléfono centro de salud: 976 56 59 94
Teléfono avisos a domicilio: 976 56 62 52
Fax: 976 56 63 38

<http://www.aragon.es>
<http://www.cruzroja.es>
Telf. gratuito: 900 365 100

Dirección Provincial Zaragoza
Paseo Rosales, 28 Duplicado
50008 - Zaragoza
Teléfono: 976.716.220
Fax: 976.716.221

PROGRAMA DE
AUTOCUIDADOS

PROGRAMA DE SALUD:
CUIDADO AL CUIDADOR
DEL PACIENTE
DEPENDIENTE

MAYOR DE
65 AÑOS



Información general

**LEY DE DEPENDENCIA
39/2006,
14 Diciembre.**

Como solicitarla:

- Impreso solicitud.
Documentación complementaria:
- DNI
 - Certificado empadronamiento
 - Informe de Salud emitido por médico.

Requisitos:

- Tener nacionalidad española
- Peculiaridad para menores 3 años
- Encontrarse en situación de dependencia en alguno de los grados establecidos por la ley.
- Vivir en España y haberlo hecho durante los 5 años (de los que 2 deben ser inmediatamente anterior a la fecha de solicitud).
- Sin nacionalidad española se registran por lo establecido en la Ley de Derechos y Libertades de los extranjeros en España y su integración social.
- No hay mínimo o máximo de edad.

Dónde:

- Centro Comarcal o Municipal de Servicios Sociales.
- Dirección Provincial del IASS.

Grados de dependencia:

Grado I	Dependencia moderada	Necesita ayuda para realizar alguna actividad básica de la vida diaria, al menos una vez al día o tiene necesidades de apoyo intermitente o limitado para su autonomía personal.
Grado II	Dependencia severa	Necesita ayuda para realizar varias actividades básicas de la vida diaria dos o tres veces al día, pero no requiere el apoyo permanente de un cuidador o tiene necesidades de apoyo extenso para su autonomía personal.
Grado III	Gran dependencia	Necesita ayuda para realizar varias actividades básicas de la vida diaria varias veces al día y, por su pérdida total de autonomía física, mental, intelectual o sensorial, necesita el apoyo indispensable y continuo de otra persona o tiene necesidades de apoyo generalizado para su autonomía personal.

CATÁLOGO DE SERVICIOS:

- Servicio de prevención de las situaciones de dependencia y promoción de la autonomía
- Servicio de teleasistencia
- Servicio de Ayuda a domicilio
- Servicio de Centro de Día y de Noche
- Servicio de Atención Residencial.

Prestaciones Económicas.

- Vinculadas al servicio
- Prestaciones económicas de cuidado en el entorno familiar y apoyo a cuidadores no profesionales.
- De asistencia personal

PROGRAMA DE SALUD

4 SESIONES.

Fecha de inicio: 9 de mayo 2018

Todos los **Miércoles** del mes de Mayo

Duración: 1 hora

Lugar: Centro de Salud Fernando el Católico

SESIÓN 1

- Información sobre la Ley de la Dependencia

SESIÓN 2

- Higiene, vestido -desvestido y alimentación



ANEXO 2.

Tabla 14. Información sobre el Programa de Autocuidados.

COMO INSCRIBIRSE	Los cuidadores rellenarán y entregarán una ficha de inscripción en la recepción del centro. ANEXO 3 Serán informados vía telefónica del lugar, fecha y hora de las sesiones una vez que se convoquen. Plazo de inscripción: 1 mes (desde abril hasta mayo)
INFORMACIÓN DEL PROGRAMA	Grupo: 20 participantes Duración: 4 semanas consecutivas Todos los miércoles del mes de mayo. Comienzo: día 9 de mayo de 2018 La duración de cada sesión será de 60 minutos.

ANEXO 3. Ficha de inscripción al Programa de Salud

NOMBRE:APELLIDOS:
SEXO:FECHA DE NACIMIENTO:
DIRECCIÓN:
CP:CIUDAD: PROVINCIA:
TELÉFONO CASA:TELÉFONO MÓVIL:
CORREO ELECTRÓNICO:

Una vez que los grupos estén organizados se le contactará vía telefónica para participar en la sesión. En dicha llamada se le confirmará el lugar, fecha y hora de cada una de las sesiones.

Fuente: Elaboración propia.

ANEXO 4. CUESTIONARIO ZARIT

ANEXO 1				
Cuestionario Zarit Burden Interview (ZBI) cuidador				
Test autoadministrado				
A continuación se presenta una lista de afirmaciones, en las cuales se refleja cómo se sienten, a veces, las personas que cuidan a otra persona.				
Después de leer cada afirmación, debe indicar con qué frecuencia se siente usted así: nunca, raramente, algunas veces, bastante a menudo y casi siempre.				
A la hora de responder, piense que no existen respuestas acertadas o equivocadas, sino tan sólo su experiencia.				
Nunca = 0, rara vez = 1, algunas veces = 2, bastantes veces = 3, casi siempre = 4				
1. ¿Piensa que su familiar le pide más ayuda de la que realmente necesita?	0	1	2	3 4
2. ¿Piensa que debido al tiempo que dedica a su familiar no tiene suficiente tiempo para Vd.?	0	1	2 3 4	
3. ¿Se siente agobiado por intentar compatibilizar el cuidado de su familiar con otras responsabilidades (trabajo, familia)?	0	1	2 3 4	
4. ¿Siente vergüenza por la conducta de su familiar?	0	1	2 3 4	
5. ¿Se siente enfadado cuando está cerca de su familiar?	0	1	2 3 4	
6. ¿Piensa que el cuidar de su familiar afecta negativamente a la relación que usted tiene con otros miembros de su familia?	0	1	2 3 4	
7. ¿Tiene miedo por el futuro de su familiar?	0	1	2 3 4	
8. ¿Piensa que su familiar depende de Vd.?	0	1	2 3 4	
9. ¿Se siente tenso cuando está cerca de su familiar?	0	1	2 3 4	
10. ¿Piensa que su salud ha empeorado debido a tener que cuidar de su familiar?	0	1	2 3 4	
11. ¿Piensa que no tiene tanta intimidad como le gustaría debido a tener que cuidar de su familiar?	0	1	2 3 4	
12. ¿Piensa que su vida social se ha visto afectada negativamente por tener que cuidar a su familiar?	0	1	2 3 4	
13. ¿Se siente incómodo por distanciarse de sus amistades debido a tener que cuidar de su familiar?	0	1	2 3 4	
14. ¿Piensa que su familiar le considera a usted la única persona que le puede cuidar?	0	1	2 3 4	
15. ¿Piensa que no tiene suficientes ingresos económicos para los gastos de cuidar a su familiar, además de sus otros gastos?	0	1	2 3 4	
16. ¿Piensa que no será capaz de cuidar a su familiar por mucho más tiempo?	0	1	2 3 4	
17. ¿Siente que ha perdido el control de su vida desde que comenzó la enfermedad de su familiar?	0	1	2 3 4	
18. ¿Desearía poder dejar el cuidado de su familiar a otra persona?	0	1	2 3 4	
19. ¿Se siente indeciso sobre qué hacer con su familiar?	0	1	2 3 4	
20. ¿Piensa que debería hacer más por su familiar?	0	1	2 3 4	
21. ¿Piensa que podría cuidar mejor a su familiar?	0	1	2 3 4	
22. Globalmente, ¿qué grado de "carga" experimenta por el hecho de cuidar a su familiar?	0	1	2 3 4	
PUNTUACIÓN TOTAL				
Diagnóstico de sobrecarga > 44 puntos				

ANEXO 5.

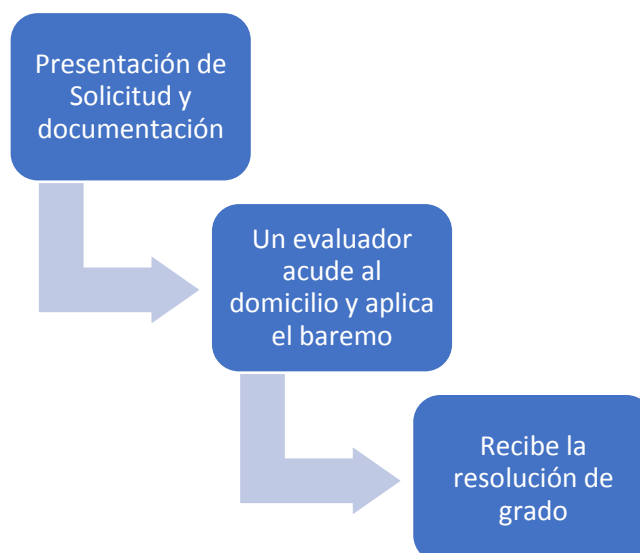
Tabla 15. Solicitud de la Dependencia

<p>Lugar donde solicitar el reconocimiento de la situación de dependencia</p>	<ul style="list-style-type: none"> • Acudir al Centro Comarcal o Municipal de Servicios Sociales. • Debe concertar una cita con su trabajador o trabajadora social quien le ofrecerá toda la información que pueda requerir.
	<p>También puede acudir a las Direcciones Provinciales del Instituto Aragonés de Servicios Sociales en las tres capitales de provincia.</p>
<p>Documentación necesaria</p>	<p>Solicitud</p> <ul style="list-style-type: none"> • Fotocopia del DNI del solicitante (que es la persona en situación de dependencia)

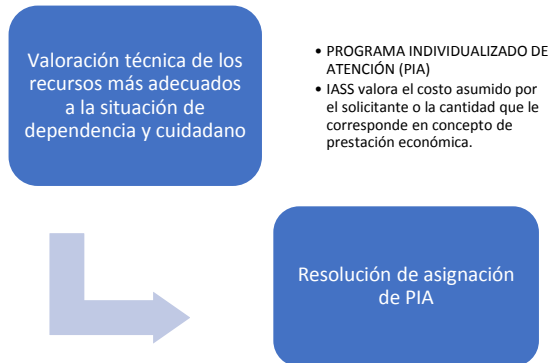
- Fotocopia del DNI del representante legal o guardador de hecho de la persona en situación de dependencia si ésta no puede actuar por sí misma.
- Documento que acredite que se es tutor legal de una persona incapacitada o impreso de declaración de guardador de hecho relleno.
- En el caso en el que el solicitante sea menor de edad: fotocopia Libro Familia (en este caso no deberá presentar ninguno de los dos anteriores).
- Certificado de Empadronamiento del solicitante (de acuerdo con los requerimientos que le concretarán cuando solicite información).
- Informe condiciones salud (de acuerdo con el modelo que le facilitarán y firmado por un médico del Sistema Público de Salud).

Procedimiento

Reconocimiento del Grado



Calendario y Acceso a Servicios y Prestaciones



Desde el centro de Salud, es la Trabajadora Social la que va al domicilio y valora el nivel de dependencia y el tipo de ayuda que necesita.

La enfermera abrirá un episodio de Dependencia en el programa OMI e intervendrá en los cuidados necesarios del paciente.

ANEXO 6

SESIÓN 3

MOVILIZACIÓN

Movilizar supone, cambiar la posición de una persona sobre una misma superficie.

Cambio postural (de lado)



Paso de tumbado en la cama al sillón o silla de ruedas.

ANEXO 7. Eliminación

Los dispositivos externos protegen la piel de escape de heces u orina.

En cuanto a la incontinencia urinaria, los hombres utilizan dispositivos de recolección mientras que las mujeres con mayor frecuencia hacen uso de medicamentos y prendas desechables.

Según el control de los esfínteres, el paciente será continente o incontinente (tiene pérdida involuntaria de la orina).

Tabla 16. Dispositivos de eliminación

<p>CONTINENTE</p>	 <p>Cuña</p>  <p>Botella</p>  <p>Alza para el WC</p>  <p>Silla para WC</p>
<p>INCONTINENTE</p>	 <p>Pañal</p>  <p>Sonda vesical</p>  <p>Colector urinario (hombres)</p>

ANEXO 8.

SESIÓN 4. Técnica de relajación de Jacobson



ANEXO 9.

Tabla 17. Encuesta de Satisfacción.

CONTENIDOS	Los contenidos han cubierto sus expectativas	Si	No	NS/NC
		Los temas les han parecido interesantes	Si	No
METODOLOGÍA	La duración del programa es adecuada	Si	No	NS/NC
	Documentación entregada ha sido suficiente	Si	No	NS/NC
	Técnica didáctica ha sido útil	Si	No	NS/NC
	Utilidad de los contenidos aprendidos	Si	No	NS/NC
PROFESORADO	Motiva y despierta el interés de los asistentes	Si	No	NS/NC
	Se expresa con claridad	Si	No	NS/NC
VALORACIÓN GENERAL DEL PROGRAMA Y SUGERENCIAS				

Fuente: Diseño propio



ANEXO 10

Tabla 18. Higiene

<u>HIGIENE</u>	
Implica el cuidado de la piel, cabello, uñas, dientes, boca, ojos, orejas y zona perianal y genital.	
FINALIDAD	<ul style="list-style-type: none">- Favorecer y mantener la salud y el bienestar.- Observar cualquier signo que indique problema de salud- Conservar la integridad de la piel.- Eliminar células descamadas y suciedad.- Estimular la circulación sanguínea.- En casos de hipertermia disminuir la temperatura corporal.- Mantener y mejorar la autoestima.
MATERIAL NECESARIO	<ul style="list-style-type: none">- Palangana (paciente encamado)- Toallas- Jabón y esponjas (2)- Sábanas y ropa limpia.- Cepillo dental, dentífrico y vaso.- Peine y colonia.
ASPECTOS IMPORTANTES	<p>Mantener su autonomía, intentar que se haga de forma independiente el mayor número de tareas posibles. Tendremos en cuenta los factores como la falta de equilibrio, la fuerza muscular, coordinación de movimientos y la visión para determinar el tipo de baño a realizar (baño, ducha, cama).</p> <p>Comprobar la temperatura del agua, las medidas de seguridad y apoyos materiales.</p> <p>Preservar la intimidad lo máximo posible, destapando sólo la zona que se esté lavando.</p> <ul style="list-style-type: none">- Temperatura ambiente: 22 a 24°C- Temperatura del agua: 38-40°C- Evitar corrientes de aire.

	- Secar bien, en especial en la zona de los pliegues.
--	---

Tabla 19. Procedimiento de la higiene

PROCEDIMIENTO	
<p>ASEO EN DUCHA O BAÑERA</p>	<ul style="list-style-type: none"> - En pacientes que pueden levantarse. - Deben cuidarse las medidas de seguridad y apoyos materiales necesarios. - Ducha, es una limpieza por arrastre con efecto estimulador. - El baño es más relajante. - Se puede utilizar: <div style="display: flex; justify-content: space-around; align-items: center;"> <div style="text-align: center;">  <p>Fig. 3.5. Cabina de ducha adaptada.</p> </div> <div style="text-align: center;">  </div> </div> <p><u>Ducha:</u> Se ayudará al paciente a sentarse en el asiento de la ducha (si lo precisa) y se preparará el agua a la temperatura adecuada. Se procederá al aseo y posterior secado.</p> <p><u>Bañera:</u> Preparar el material necesario y llenar la bañera con agua caliente. Ayudar al paciente a desvestirse e introducirse en la bañera. Al finalizar, ayudar a secarse y observar el estado de la piel.</p>

- Se realiza en pacientes encamados.

Preparar el material necesario.

Preparar la palangana con agua caliente (40-46°C)

En decúbito supino, retirarle la ropa.

Lavado en el siguiente orden: Ojos (del ángulo externo al interno), cara y orejas; cuello y hombros; brazos, manos y axilas; tórax y mamas; abdomen; piernas y pies. En decúbito lateral, lavar la espalda y nalgas; región genital (hacia abajo y hacia atrás). Volver a posición supino para realizar la limpieza perineal.

Realizar bien en secado, en especial zona de pliegues y posterior crema hidratante.

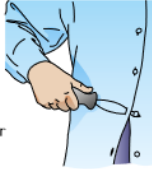


Vestir al paciente con ropa adecuada.

ASEO EN CAMA




ANEXO 11

Tabla 20. Vestido-desvestido

<u>VESTIDO-DESVESTIDO</u>	
Debe potenciarse la independendencia de la persona, animarla a que lo haga sin que importe el tiempo que emplee.	
CONSEJOS	<ul style="list-style-type: none">- Ropa cómoda y holgada, sustituir los botones y cremalleras por cintas elásticas en la cintura, velcro, etc. Ropa según preferencia del adulto, mejora su autoestima.- Zapatos deben sujetar bien el pie. Evitar cordones, de base ancha y tacón ligero.- Realizar la actividad sentado.- Si hay afectación de algún miembro, se debe vestir primero por la parte afectada y desvestirse al revés.- Existen algunos instrumentos que facilitan a la persona dependiente a vestirse sola.
DISPOSITIVOS	<p>Abrochabotones Puede utilizarse para abrocharse los botones de las camisas o las chaquetas con una sola mano y para subir cremalleras.</p>  <p>Calzador de medias y calcetines Ayuda a ponerse las medias y los calcetines.</p>  <p>Calzador largo de zapatos Ayuda a calzarse los zapatos sin necesidad de agacharse.</p> 

ANEXO 12

Tabla 21. Alimentación

ALIMENTACIÓN	
<p>Una buena alimentación es aquella capaz de aportar los nutrientes que se requieren para cubrir las exigencias y mantener el equilibrio del organismo.</p> <p>Puede haber problemas de deglución, para lo que es importante tener en cuenta unas pautas.</p>	
CONSEJOS	<ul style="list-style-type: none">- Observar el estado del paciente, que esté alerta, concentrado y sin fatiga.- El entorno donde se realiza la comida debe ser tranquilo, relajado y sin distracciones.- Siempre que sea posible, se debe comer sentado (postura recta a 90°, flexión de cadera y rodillas, pies planos en el suelo. En encamados, levantar siempre la parte superior de la cama)- Es aconsejable utensilios adaptados a los trastornos de deglución (vasos con boquilla, jeringas, cubiertos con mango gruesos, cubiertos pequeños, etc).- Ofrecer alimentos con texturas suaves o en forma de purés.- Agregar espesantes a todos los alimentos líquidos.- Controlar la temperatura de los alimentos y bebidas.- Incorporar gelatinas en la alimentación para reducir el riesgo de deshidratación- No tener prisa en que coma.- Procurar que no hable mientras come.
IMÁGENES	 The image block contains two photographs. The left photograph shows a caregiver in a white uniform feeding an elderly patient who is lying in bed. The patient is wearing a white blanket. The caregiver is using a spoon to feed the patient. The right photograph shows two yellow plastic plates with thick, curved handles, designed for easier use by individuals with swallowing difficulties. A spoon is placed on one of the plates.