

RECURSOS PER A CUIDADORES I FAMILIARS

RECURSOS PER A CUIDADORES I FAMILIARS

Tot i que les famílies són les principals proveïdores d'ajuda per les persones en situació de dependència, no sempre estan preparades per fer-ho, i per tant, necessiten **recursos de formació, orientació i suport.**



RECURSOS PER A CUIDADORES I FAMILIARS

Les i els professionals d'atenció directa hauran de dur a terme actuacions com:

- **Informar, orientar i assessorar a les famílies** sobre qüestions generals relacionades amb les cures a les persones a les quals atenen.
- **Proporcionar els coneixements i les habilitats** per prestar les cures en les millors condicions possibles.
- **Assessorar-les en matèria de suport psicològic.**
- **Ajudar a millorar les seves habilitats socials** i la seva capacitat de gestionar conflictes i problemes amb la persona usuària.

RECURSOS PER A CUIDADORES I FAMILIARS

- **Informar sobre els diferents productes de suport** que existeixen i prestació d'ajuda per al seu ús.
- **Assessorar en la confecció d'una dieta saludable** i sobre les adaptacions en forma de dietes terapèutiques.
- **Informació, orientació i assessorament sobre les recursos formals de suport** que existeixen per compartir les cures.
- **Dotació d'estratègies per la autocura.**

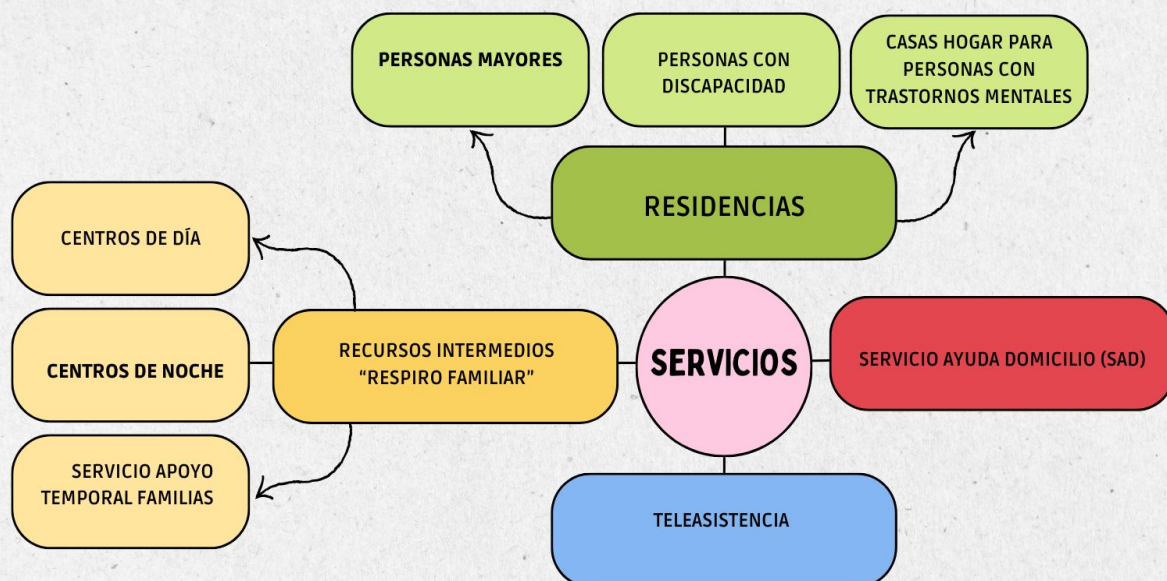


PRESTACIONS DE SERVEIS

La llei defineix els recursos, serveis i prestacions que els poders públics han de satisfer a les persones en situació de dependència. És molt important que les famílies coneguin aquests serveis, així com la manera d'accedir-hi, per tal que se'n puguin beneficiar.

Entre les funcions del personal d'atenció estan:

- **Identificar si coneixen aquests serveis i recursos.**
- **Proporcionar-los informació.**
- **Ajudar-los en tots els processos i tràmits de sol·licitud**



PRESTACIONS ECONÒMIQUES

El Sistema per a l'Autonomia i Atenció a la Dependència prioritza la prestació de serveis a través de la xarxa de centres, però també disposarà d'altres mecanismes basats en prestacions econòmiques:

- La prestació econòmica vinculada al servei.
- La prestació econòmica per a cuidadors en el mitjà familiar i suport a cuidadors no professionals.
- La prestació econòmica per assistència personal.

Així mateix, també contempla l'atorgament de **subvencions de mobilitat i comunicació**.

PRESTACIÓ ECONÒMICA VINCULADA AL SERVEI

Es concedirà per sufragar el servei previst en el pla individual d'atenció, **quan l'atenció no sigui possible en un centre públic o concertat**, adequat al grau i nivell de dependència de la persona usuària.

- Per exemple: quan no es disposi de plaça en cap centre.
- El servei haurà de ser prestat per una entitat o centre acreditats per a l'atenció a la dependència.

PRESTACIÓ ECONÒMICA PER A CUIDADORES

Pretén reconèixer la labor d'aquelles persones, sobretot dones, **que s'encarreguen de cuidar a casa seva a familiars grans en situació de dependència**. Està prevista per als casos en els quals:

- La persona usuària estigui sent atesa en el seu entorn familiar.
- Es donin condicions adequades de convivència i d'habitabilitat de l'habitatge (adaptat a les necessitats de la persona).
- Estigui establert al programa individual d'atenció.

PRESTACIÓ ECONÒMICA PER A CUIDADORES

La seva quantia i les seves condicions d'accés s'establiran segons:

- El grau i nivell de dependència reconeguts.
- La capacitat econòmica de la persona usuària.
- El cuidador o la cuidadora hauran d'ajustar-se a les normes sobre afiliació, alta i cotització a la Seguretat Social.
- El sistema ha d'incorporar programes de formació, informació i mesures per atendre els períodes de descans.

PRESTACIÓ ECONÒMICA PER ASSISTÈNCIA PERSONAL

Està **destinada a la contractació d'una o un assistent personal que ajudi a la persona** beneficiària en les **tasques de la vida diària** que no pot efectuar per si mateixa. Les tasques per les quals es duu a terme la contractació:

- Es recullen en un contracte entre assistent i persona beneficiària.
- Poden ser molt variades: de cura personal, domèstiques, d'acompanyament, etc.
- Es contextualitza en el marc del programa individual de la vida dependent.

SUBVENCIONS DE MOBILITAT I COMUNICACIÓ

Es tracta de **subvencions no periòdiques per facilitar l'autonomia de la persona** dins del seu entorn familiar i social.

- Es poden sol·licitar per diferents conceptes.
- Per a la seva concessió, la renda per càpita familiar del sol·licitant no ha de superar dues vegades el salari mínim interprofessional.
- Van dirigides a persones amb discapacitat i amb greus problemes de mobilitat i comunicació.

LA CÀRREGA DEL CUIDADOR

La **tensió física, emocional i econòmica** que pateixen les persones que cuiden d'unes altres es coneix com la **càrrega del cuidador**.



La càrrega del cuidador

- El 40 % del total dels cuidadors tenen símptomes depressius.
- El 56 % dels cuidadors diuen tenir problemes de salut:
 - Un 32 % ha hagut de prendre o pren pastilles.
 - Un 25 % no segueix tractament, encara que creu que en necessita.
 - Un 20 % ha hagut d'anar o va a rehabilitació.
 - Un 11 % ha hagut d'anar o va a la consulta del psiquiatre o el psicòleg.
- Un 10 % diu que no té temps d'anar al metge.

LA CÀRREGA DEL CUIDADOR

Per evitar que suposi la claudicació o rebuig a seguir exercint la seva funció, hem de:

- **Ajudar-lo a identificar les situacions de sobrecàrrega i a demanar ajuda.**
- **Informar-lo sobre recursos i facilitar-li l'accés a ells.**
- **Ajudar-lo a cuidar-se per exercir les seves tasques sense perjudici de la seva salut psicosocial.**

LA CÀRREGA DEL CUIDADOR: IDENTIFICAR LA SOBRECÀRREGA

Els cuidadors i cuidadores no professionals:

- No solen ser conscients de la duresa del treball que duen a terme.
- Acumulen una sobrecàrrega excessiva que no perceben com a tal.
- És fonamental dotar-les d'eines per detectar si es troben en situació de risc psicosocial.
- Un dels qüestionaris més utilitzats per ajudar a identificar aquests riscos és el **qüestionari de sobrecàrrega del cuidador, de Zarit.**

LA CÀRREGA DEL CUIDADOR: DEMANAR AJUDA

L'orientació a cuidadors o cuidadores passa per que, una vegada detectat el risc de sobrecàrrega, sàpiguen demanar ajuda, ja sigui:

- **A la pròpia família.**
- **Als serveis socials.**

La petició d'ajuda és un pas difícil, però és fonamental para:

- **Mantenir la salut.**
- **Poder seguir prestant l'ajuda amb eficàcia.**

RECURSOS D'AJUDA PER A CUIDADORES

Les intervencions amb cuidadores familiars solen anar dirigides a reduir l'estrès associat a la cura. Es poden classificar en els següents tipus, segons els seus objectius i continguts:

- **Grups de suport.**
- **Programes psicoeducatius.**
- **Intervenció familiar.**
- **Programes d'intervenció clínica.**
- **Programes multimodals.**



CUIDAR DE LA PRÒPIA SALUT

Una de les orientacions a les cuidadores i cuidadors és la importància de cuidar-se per mantenir un bon estat físic i psicològic. Aspectes clau d'aquestes cures:

- **El descans.**
- **Menjar saludable.**
- **Exercici físic.**
- **Oci.**



APRENDRE A SENTIR-SE BÉ

Per reduir els sentiments negatius sol ser necessari acudir psicoteràpia per procurar:

- **Allunyar els sentiments de culpa:** pensar en positiu, compartir-los, admetre les pròpies limitacions, etc.
- **Controlar la ràbia, l'enuig i la irritabilitat:** són reaccions normals, reconèixer el dret a enfadar-se, procurant revertir aquests sentiments.
- **Alleujar la tristesa:** no s'ha de renunciar al sentit de l'humor ni a compartir aquests sentiments amb altres persones.