



# Medicina de Familia. SEMERGEN



<https://www.elsevier.es/semergen>

## 264/38 - ESCUELA DE CUIDADORES: LOS QUE CUIDAN TAMBIÉN NOS NECESITAN

F. Espigares Fernández<sup>a</sup>, L. Rodríguez López<sup>b</sup> y A. Carmona Rivas<sup>a</sup>

<sup>a</sup>Médico de Familia. Centro de Salud Iznalloz. Granada. <sup>b</sup>Enfermera de Familia. Centro de Salud Armilla. Granada.

### Resumen

**Introducción y objetivos:** Cuidar de una persona dependiente es una labor compleja que requiere ciertas destrezas. En la escuela de cuidadores se le ayudará a adquirir los conocimientos necesarios para mejorar su atención. Objetivo: persigue conseguir la mejor calidad de vida posible. Proporcionar apoyo psicológico y emocional. Ayudar a mejorar sus conocimientos, habilidades y actitudes para el manejo de pacientes. Orientar importancia del autocuidado. Proporcionar información recursos sociosanitarios. Favorecer una cultura de cuidados hacia persona cuidadora.

**Material y métodos:** Talleres de periodicidad mensual y duración de hora y media. Responsables desarrollo: grupo de enfermeras y auxiliares enfermería, médico, psicólogo, trabajadora social y enfermera gestora de casos. Se recoge consentimiento informado, cuestionario de índice de esfuerzo del cuidador y cuestionario Dukund. Se realiza evaluación mediante cuestionario de satisfacción. Comunicación permanente vía correo electrónico y telefónico.

**Resultados:** Gran acogida y satisfacción de los talleres. Por los cuestionarios, conocemos el cansancio y el apoyo social. Se realizan 4 talleres, con asistencia media de 12 cuidadoras. Primer taller grupo focal, el segundo alimentación, el tercero y cuarto abordaje emocional. Los resultados del grupo focal, detectan necesidades sanitarias, sociales, familiares y emocionales de las cuidadoras. En cuarto taller se realiza cuestionario en sus domicilios, expresando necesidades emocionales y cuidados físicos.

**Conclusiones:** El conocimiento de estrategias de autocuidados mejora la autoestima, disminuye sentimiento de soledad, depresión, culpa, tristeza y enfado, dando respuesta al cansancio en el rol del cuidador y de afrontamiento familiar. Los profesionales se implican y se sienten satisfechos.