COVID-19 PREVENCIÓN Y CUIDADO PARA PERSONAS CON DISCAPACIDAD Y SUS CUIDADORES

Gobernación del Valle del Cauca/Secretaria Departamental de Salud /Subsecretaria de Salud Pública

Cuidadores y Salud Mental en Tiempo Del COVID 19

Judith Salazar Torres
Terapeuta Ocupacional. Mg. Neuropsicología
Profesora . Facultad de Salud. Universidad del Valle

El cuidador como agente dinamizador de procesos integrales en salud metal

Partir de una Premisa

Es tan importante la persona que requiere cuidados, como el cuidador / relación bidireccional/ dinámica que involucra a la familia, sistemas de salud, redes de apoyo afectivas/efectivas y comunitarios en general.

Y en la actualidad con especificidades en tiempos del COVID19.

Durante el proceso de cuidados existen situaciones comunes.

Aquellas que tiene que ver con quien se cuida !!!!

Preguntas o inquietudes respecto a la situación actual y su rol como cuidador de la persona con compromiso en su salud mental:

Empeorará su situacion?
Por que se comporta así , si había mejorado!
Será que hay que aumentar las dosis de los medicamentos ahora?

Que hacemos si no podemos salir a las terapias?

Y que con el pronóstico ?

Y si le da una crisis?

Aquella que tiene que ver conmigo como cuidador

Podre asumir toda la responsabilidad en estos momentos? Que pasa con mis cambios de hábitos y rutinas !!!

Manejo de la temporalidad Esto es transitorio!! Cuando Salir?

Nuevas formas de acercarniento en épocas de aislamiento social!! Tele medicina? No asistir a los servicios!!

Que hago con mis temores e incertidumbres respecto a la nueva situacion ?

Aquella que tiene que ver con las redes familiares, afectivas, con sistemas de salud y comunitarias .

Las personas en casa aportaran a los cuidados?
Cuando regresar a los procesos terapéuticos.

Si hay una crisis a donde acudo? Cuento con un Equipo interdisciplinar en estos momentos!

Aspectos a tener en cuenta

Historia previa a la crisis, caracterización de la dinámica familiar y la adherencia terapéutica.

Rol del cuidador en el proceso cotidiano/ perfil de quien cuida.

Características del abordaje terapéutico y asesoría al cuidador previas a la crisis actual.

HOY

Análisis del Contexto individual/cuidador/familiar/ sociocultural de la situacion actual.

Revisión del concepto de enfermedad mental/ Representaciones sociales y subjetivas.

Actitud y expectativas del cuidador respecto a la situacion actual.

Identificación de redes de apoyo personales y sociales del cuidador.

Identificar tipos de apoyos que brindan los cuidadores : Cognitivo, materiales, instrumentales y emocionales

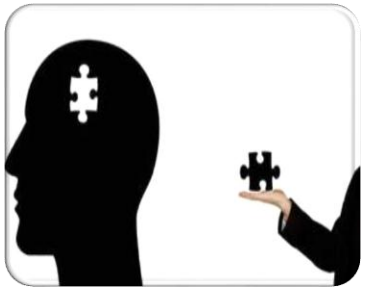
Cognitivos: intercambio de experiencias/conocimiento.

Materiales: dinero, alojamiento, pago de servicios.

Instrumentales: cuidados, transporte, labores del hogar.

Emocionales: afecto, compañía, empatía, reconocimiento.

Como abordar al cuidador



A partir del tipo de apoyo que brinda, así mismo serán sus demandas o compromisos/Estrategias de afrontamiento/organización del tiempo y plan de actividades.

Implementando estrategias psicoeducativas, grupos de autoayuda, apoyo y planes caseros acordes a la situacion actual.

Facilitar estrategias o formas de abordaje a partir de situaciones concretas y vivenciales que permitan su participación en el proceso.

SALUD

Aportar al desarrollo de procesos que brinden bienestar y calidad de vida, no solo a la persona sino también a su cuidador.

Promover un entorno predecible con expectativas claras y realimentación inmediata con el cuidador.

Soy CUIDADOR pero también ME CUIDO

Ser cuidador permite crecer en el campo espiritual y emocional.
Permite entender muchos aspectos de la vida con mayor facilidad, comprender el valor de la familia, de la solidaridad como la más fuerte de todas las virtudes para el cuidado.

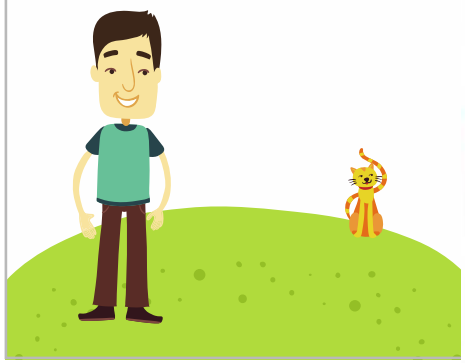
Estrategias de Afrontamiento

Tips

- Pedir ayuda a familiares y amistades, a servicios de salud, instituciones y asociaciones.
- Poner límites al cuidado.
- Cuidar de la propia salud.

Cuidar favoreciendo la independencia

- No hacer por la persona nada que pueda hacer por sí misma.
- Proporcionar únicamente la ayuda que necesita.
- Ayudarle verbalmente, diciéndole concretamente lo que tiene que hacer.
- Tener en cuenta las preferencias de la persona cuidada.
- Hacer que se sienta útil.



Organización del tiempo y Plan de actividades

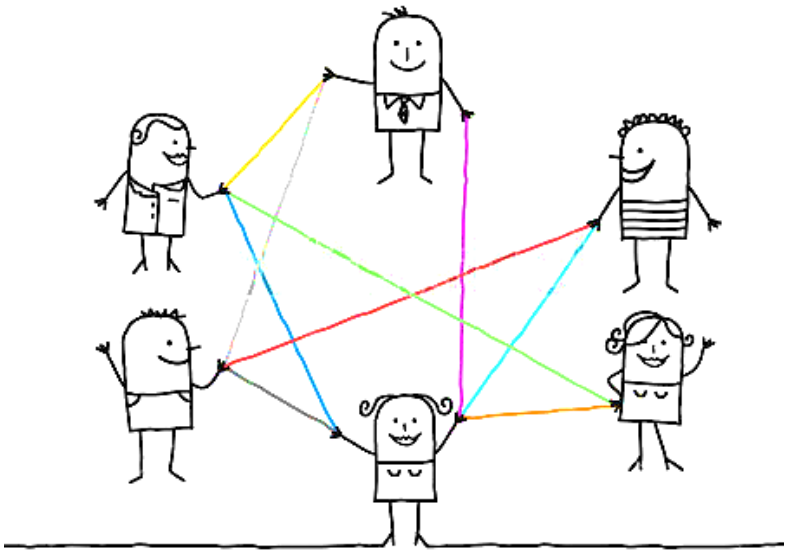
Cómo hacer un plan de actividades

1. Hacer una lista y ordenar de acuerdo a las tareas de mayor relevancia.
2. Anotar para cada tarea el tiempo aproximado que necesita dedicarle.
3. Si no hay tiempo para todas las tareas y actividades que ha anotado, posponer para otro momento las que están en los últimos lugares de la lista y cuando se

Manejo de los sentimientos

Reconocer sus sentimientos es el primer paso para controlarlos. Si reconoce y acepta los sentimientos negativos le resultará más fácil expresarlos. De esta forma, no «contendrá o reprimirá las emociones», sino que, saludablemente, las compartirá con amigos, familiares, otros

Soy CUIDADOR pero también ME CUIDO



Recurso de cuidado

Lenis.salazar@correounivalle.edu.co