

GRUPOS TERAPEÚTICOS PARA FAMILIARES/ CUIDADORES DE PERSONAS CON ALZHEIMER U OTRAS DEMENCIAS





"No me olvides"



ÍNDICE

1. INTRODUCCIÓN.....	3
2. ANTECEDENTES Y JUSTIFICACIÓN	3
3. OBJETIVOS	4
4. DESTINATARIO.....	5
5. RESULTADOS.....	5
6. RAZONES POR LAS QUE SE DEBE GANAR EL PREMIO.....	6



1. INTRODUCCIÓN

AFA Málaga fundada en 1990, es una ONG declarada de utilidad pública. Pertenece a la Federación Provincial de AFA's Málaga desde su creación y a CEAFA (Confederación Española de Alzheimer y otras demencias) desde 1990.

AFA pionera en España en ofrecer terapias a los familiares/cuidadores y programas de detección y estimulación a enfermos, ha tenido siempre como objetivo mejorar la asistencia y la calidad de vida de las personas afectadas por síndromes demenciales, es decir, a las personas enfermas, sus familias y a la sociedad en general.

Entendemos a los familiares/ cuidadores como pilar fundamental en todo el proceso, es por ello, que ponemos al alcance de estos todo el apoyo, desde el emocional al jurídico, acogiendo y apoyando a aquellas personas que después del diagnóstico necesitan asesoramiento y ayuda.

2. ANTECEDENTES Y JUSTIFICACIÓN

La enfermedad de Alzheimer (E.A.) es un trastorno cerebral, que afecta las zonas del cerebro encargadas de controlar la conducta, el pensamiento, la memoria y el lenguaje, las cuales se van deteriorando poco a poco. Comienza con alteraciones bioquímicas en las células cerebrales causando problemas de memoria y termina con un severo daño cerebral por la muerte de las neuronas lo que conlleva la pérdida total de la autonomía de la persona.

La E.A. no solo afecta al enfermo sino a toda la familia, la peor carga la lleva el cuidador. El estrés personal y emocional de cuidar a una persona con la E.A. es enorme y el cuidador debe organizar la manera de manejar la enfermedad en el futuro. Comprender sus emociones le ayudará a manejar satisfactoriamente los problemas tanto de la persona afectada como los suyos.

Cuidar a un paciente con Alzheimer u otro tipo de demencia las 24 horas del día, todos los días del año es un trabajo extenuante y emocionalmente desgastante. Los y las cuidadores/as dedican muchas horas a la atención de su familiar asumiendo toda una serie de funciones y responsabilidades. Este hecho, sumado al impacto emocional que supone el diagnóstico y a las dificultades relacionadas con la gestión de los síntomas de la enfermedad, puede desencadenar en problemas físicos y psicológicos asociados al estrés y la sobrecarga.

Por ese motivo, y siendo conscientes de que el bienestar de quien cuida repercute en la calidad de los cuidados que recibe la persona con Alzheimer, en AFA se llevan desarrollando durante más de treinta años los grupos de terapia. Estos grupos son un espacio en el que se reúnen los familiares con la psicóloga, proporcionando un lugar en el que compartir experiencias y adquirir conocimientos y herramientas.

Las terapias son acciones formativas grupales con la finalidad de aprender pautas de manejo o de comportamiento adecuadas para afrontar la problemática del día a día en esta enfermedad y al mismo tiempo suponen un vehículo de ventilación de emociones y de ayuda mutua entre familiares. Se persigue el cambio de ciertos patrones anómalos de la conducta a través del consejo de otras personas que están atravesando por las mismas circunstancias.

Los familiares y cuidadores de personas con Alzheimer u otro tipo de demencia son uno de los grupos más proclives a padecer alteraciones psicológicas, de ahí que sea tan necesario que los familiares acudan a las terapias de grupo.

3. OBJETIVOS

El objetivo principal que siempre se ha pretendido alcanzar mediante estos grupos es mejorar la calidad de vida de los familiares y cuidadores, y en consecuencia de las personas afectadas por algún síndrome demencial. Gracias a la existencia de estos grupos se consiguen, además del objetivo principal, los siguientes objetivos:

- Formar a los familiares y a las personas cuidadoras para que conozcan todo lo relevante sobre la enfermedad.
- Proporcionar modelos de conducta para el cuidado en el entorno familiar.
- Escuchar a otros que comparten los mismos sentimientos y experiencias.
- Fomentar en los cuidadores el cuidado personal.

- Intervenir sobre los síntomas que aparecen en la persona cuidadora.
- Aumentar la red de apoyo social.
- Intervención para prevenir la aparición de enfermedades relacionadas con los cuidados, como depresión, estrés, ansiedad...
- Facilitar la adhesión al tratamiento con la atención paralela de los familiares con EA u otro tipo de demencia.

4. DESTINATARIO

Como hemos especificado anteriormente, el servicio prestado por AFA va dirigido a todos aquellos familiares/cuidadores de una persona afectada por Alzheimer u otros síndromes demenciales. Entendiendo que estos forman parte del proceso ya que la demencia resulta devastadora no solo para quienes la padecen sino también para su entorno.

5. RESULTADOS

Teniendo en cuenta nuestra experiencia, conocemos la efectividad de estos grupos de terapia, mostrando resultados muy positivos en la calidad de vida de los familiares y/o cuidadores. Entre estos resultados positivos encontramos los siguientes:

- Mejora del nivel de ansiedad y depresión.
- Mejora en cuanto a la posible carga percibida y aceptación de la situación.
- Aumento progresivo de las estrategias de afrontamiento de conducta de la persona afectada.
- Aumento de red social de apoyo, disminuyendo el aislamiento derivado de la convivencia con la persona afectada.
- Mejora de la resiliencia, aumentando la capacidad de sobreponerse a situaciones difíciles y estresantes emocionalmente.

6. RAZONES POR LAS QUE SE DEBE GANAR EL PREMIO

Este tipo de intervención se viene desarrollando desde los inicios de AFA , hace más de treinta años . Su valoración siempre ha sido positiva para familiares y/o cuidadores. Es por ello, que creemos que este servicio debe seguir prestándose y vemos necesaria no sólo su existencia sino su proliferación.

Estos grupos facilitan ese lugar seguro en el que los familiares/cuidadores expresan y aprenden a gestionar sus propias emociones, rompiendo con el aislamiento y aumentando la sensación de apoyo. Todo esto conlleva una mayor comprensión de la enfermedad, teniendo un impacto muy positivo en la persona afectada por Alzheimer u otro síndrome demencial.

Teniendo esto en cuenta, y dada la importancia que tienen los cuidadores, creemos que se les debe prestar los servicios que se merecen y gracias a esta iniciativa mejorar su calidad de vida, que a veces, es invisible o queda en un segundo plano.

Nos presentamos a su premio porque con él sentiremos que estamos siendo valorados y estimulados a continuar.

Premiaríais la labor que en la mayor parte de las ocasiones prestan voluntarios, de hecho, solo dos de nuestros grupos son atendidos por profesionales remunerados. En los otros dos, profesionales jubilados, colaboran voluntariamente.

Con su premio pretendemos implementar estos grupos en todos los barrios de nuestro municipio. Y con ello, aumentar el alcance de nuestras intervenciones terapéuticas.

¡AYÚDANOS A CUIDAR AL CUIDADOR!

