

Impulsen uns cursos per millorar l'estat de salut dels cuidadors

El projecte 'Escola de cuidadors' començarà com a prova pilot a set municipis de la Garrotxa

ACN | GIRONA

L'organisme de salut pública de la Diputació de Girona, Dipsalut, i l'empresa Edat3 han impulsat el projecte 'Escola de cuidadors', que posa l'accent en donar eines als cuidadors per saber gestionar el seu dia a dia i prendre consciència de com poden millorar el seu estil de vida. El curs tindrà una durada anual -amb una sessió mensual d'hora i mitja- i s'inicia a l'octubre com a prova pilot amb 150 cuidadors de set municipis de la Garrotxa. Els impulsors del projecte asseguren que si es millora la salut del cuidador també se'n ressent el malalt. A més, remarquen que no només cal donar-los informació sobre cures sinó també recursos de com millorar amb petits canvis la seva rutina.

El projecte 'Escola de cuidadors' s'adreça a persones que, de manera no professional, tenen al seu càrrec familiars amb malalties que fan que necessitin d'una atenció continuada. Molts d'aquests cuidadors no només no coneixen les tècniques de com atendre'ls correctament des del punt de vista assistencial sinó que, poc a poc, la situació els va absorbint fins al punt de descuidar-se de sí mateixos.

"Molta gent ens arribava a Edat3 i ens diu que no pot més, ens trobem amb casos que està més malalt el cuidador que la persona cuidada", relata el president d'aquesta cooperativa amb seu a Olot dedicada a l'atenció sociosanitària de les persones, Albert Pérez. Per evitar que els cuidadors no professionals arribin a aquestes situacions límit, Edat3 i Dipsalut han creat el projecte 'Escola de cuidadors' que posa l'accent no només en com es pot cuidar millor el malalt sinó que incideix en canviar els estils de vida del cuidador per tal que visqui millor.

"La part tècnica esdevé una excusa a través de la qual podem incidir en les habilitats de vida dels cuidadors, en com poden canviar la seva rutina i cuidar-se més a sí mateixos", ha explicat una altra de les responsables del projecte, Sílvia Farrés, que afegeix que la primera barrera que han de vèncer és la de fer adonar al cuidador que no és "imprescindible" i que pot buscar en el seu entorn recursos que l'ajudin a tenir cura de la persona malalta. "Moltes vegades no volen deixar el malalt sol ni l'hora i mitja que dura el curs", ha apuntat.

"Es tracta de donar oxigen al sentiment de dependència que tenen aquests cuidadors, que siguin capaços de veure que la seva vida va més enllà de la persona que tenen al seu càrrec", ha reflexionat el cap de l'àrea de promoció de la salut del Dipsalut, Pau Batlle.

Qui i com se'n poden beneficiar

El projecte arrenca a finals d'octubre en set municipis de la Garrotxa. Concretament, la formació es reparteix en onze sessions mensuals d'hora i mitja on, més enllà de consells tècnics, la intenció és generar una sensació de grup i que els cuidadors (la majoria dones) ampliïn la seva xarxa social i puguin dir en veu alta el què els està passant.

'Escola de cuidadors' començarà simultàniament a Olot, Besalú, Sant Jaume de Llierca, Sant Joan les Fonts, les Preses, les Planes i la Vall d'en Bas on, des dels serveis socials i d'altres organismes que treballen amb gent gran, s'ha fet una tria de persones a qui pot ajudar aquesta formació. Des del Dipsalut, el cap de l'àrea de promoció de la salut, Pau Batlle, ha justificat que comencin per aquesta comarca perquè, segons ha indicat, un dels col·lectius amb pitjor salut de les comarques gironines és el de la gent gran de l'àmbit rural, sobretot de pobles petits, que no tenen xarxa social.

La formació és totalment gratuïta i, al llarg d'aquest primer any, s'ha establert una metodologia d'avaluació que ha de permetre comprovar si es compleix la premissa que defensen els impulsors del projecte: "Si es millora la salut del cuidador també se'n ressent el malalt". Un cop avaluada la prova pilot, la idea és estendre-ho a tota la demarcació. El projecte 'Escola de cuidadors' té un pressupost de 20.000 euros anuals.

Font del document:

http://www.diaridegirona.cat/salut/2013/09/24/impulsen-cursos-millorar-lestat-salut/636409.html?utm_source=rss