

L'Equip d'Atenció Primària Tàrrega va concloure el Programa Cuidador Expert Catalunya

Cuidar d'un familiar o conegut en situació de dependència requereix una dedicació mínima de 15 hores diàries els set dies de la setmana. Aquesta responsabilitat pot desencadenar problemes físics i psicològics associats a l'estrès, l'ansietat, la depressió o la frustració. Els cuidadors informals i no remunerats es troben tan desbordats que acaben relegant a un segon pla la seva salut física i mental. Un fet que els converteix en malalts ocults.

Per proporcionar a la persona amb dependència una atenció òptima és necessari que la persona cuidadora no professional, mantingui el seu equilibri personal i rebi suport per desenvolupar la seva tasca en les millors condicions possibles. Es per aquest motiu que la M. Carmen Salgado i la Rosa Company, Infermeres de l'EAP Tàrrega inicien un Grup de Programa Cuidador Expert Catalunya®.

Més de tres-cent cuidadors ja han passat per aquests grups, que funcionen des de l'any 2015. El Programa té com a finalitat, mitjançant l'intercanvi de coneixements i experiències del cuidador expert amb la resta de cuidadors, promoure el canvi d'hàbits per tal de millorar la seva qualitat de vida i la convivència amb la persona que cuida. S'adreça a cuidadors de persones amb malalties cròniques complexes, demències, trastorns mentals greus, dany cerebral o d'infants amb una malaltia crònica.

El Programa consta de nou sessions d'una hora i mitja de durada cada una, al llarg d'uns dos mesos i mig. Amb la finalitat de garantir una comunicació fluida i efectiva entre els participants del grup, el nombre de places de cada sessió és limitat. Durant les sessions, el professional sanitari (metge, infermer o treballador social) desenvolupa un paper d'observador: encara que no pot intervenir, la seva presència dins del grup dona confiança i seguretat al cuidador expert.

Durant les sessions, els participants comparteixen les seves experiències amb altres cuidadors, aprenent a gestionar les pròpies emocions entre iguals, sense por a ser jutjats o mal interpretats, a més a més, cal destacar la xarxa relacional entre les persones que participen en els diferents grups, facilita que el cuidador expert pugui convertir-se en un agent comunitari. El programa acaba esdevenint una activitat comunitària d'aprenentatge entre iguals.

En aquesta ocasió l'EAP va poder comptar amb la participació de la Teresa Tugues Guerrero com a Cuidadora Experta Programa amb el suport i acompanyament de les Infermeres de l'EAP Tàrrega.