

SILVIA CAMIO

“Ofrecemos apoyo, información y formación a personas cuidadoras de familiares en situación de dependencia”

El “Grupo de Ayuda para personas cuidadoras de familiares en situación de dependencia”, organizado por el Ayuntamiento de Urnieta y llevado a cabo por la Asociación para la Intervención Psicosocial “Lahar Elkargoa”, de Donostia lleva en funcionamiento desde marzo.

En el grupo participan 10 mujeres cuidadoras de familiares afectados por diferentes situaciones de dependencia: demencias, ictus, temas de salud mental, dificultades intelectuales o funcionales, etc. Se reúnen en la Casa de Cultura Lekaio el tercer miércoles de cada mes, de 15:00 a 17:00 horas y es dinamizado por la psicóloga Silvia Camio experta en gerontología y en situaciones de dependencia. Hemos estado con ella para conocer como trabajan.

¿En qué consiste el grupo de ayuda?

Es un espacio confidencial de encuentro y formación para que las personas cuidadoras de familiares de personas en situación de dependencia puedan obtener apoyo, información, formación, y pautas concretas de actuación según la situación de: la persona que atienden, la familia, la propia situación, etc.

¿En qué temas estáis trabajando?

Se están tratando temas importantes en la salud de las personas cuidadoras. Por ejemplo, atender las propias necesidades de las cuidadoras porque a menudo, en su intención de cuidar bien a su familiar se olvidan de sus necesidades, de cuidarse a sí mismas, de darse un respiro, de atender y disfrutar de su propia vida. Si no se atiende esta situación puede desembocar en la situación que se conoce como “estar quemada” o “estrés de la persona cuidadora”. Para ello es importante que las cuidadoras conozcan y no lleguen a sus límites, parando antes de encontrarse mal (física o psicológicamente), pidiendo ayuda a otros familiares o utilizando recursos sociales disponibles, como estancias temporales, ayuda domiciliaria y centros de día.

En ese sentido será importante que todo el cuidado no recaiga en una sola persona.

Es muy importante hacer partícipes del cuidado a otros miembros de la familia. Asi-



mismo, nos tenemos que concienciar de que las mujeres tenemos “derecho” a elegir si queremos o no cuidar, porque no es nuestra obligación. Existe una excesiva carga del cuidado sobre las mujeres, se da por supuesto, que son “ellas” las que deben cuidar; la hija soltera, la nuera, etc. Se trata de concienciar y visibilizar el hecho de que, por mucho que yo sea la hija soltera, también tengo derecho a hacer mi vida, a establecer mis prioridades, planes, y opciones.

Supongo que muchas cuidadoras tendrán necesidad de sentirse entendidas.

Es otro de los aspectos importantes que se desarrollan en este grupo, el apoyo y empatía que se da entre las cuidadoras, el desahogo emocional en un entorno seguro y confidencial, donde una se sienta entendida, el ver cómo otras personas manejan situaciones parecidas, el aprendizaje mutuo.

¿Qué otros temas vais a trabajar?

El grupo de ayuda ha elegido trabajar temas como la gestión de las emociones en el cuidado (qué hacer ante sentimientos de tristeza, enfado, culpa, estrés, cómo manejar el chantaje emocional...), actuación ante situaciones difíciles (agresividad, delirios y alucinaciones), técnicas de relajación y res-

piración, y cómo estimular a una persona en situación de dependencia (estimulación física e intelectual, ejercicios prácticos).

¿Cómo trabajáis esos temas?

Principalmente a través de debates y exposición de vivencias propias, llegando a conclusiones y propuestas. También visionamos videos, realizamos exposiciones de casos prácticos reales y ejercicios prácticos.

De momento asisten 10 personas, pero en el municipio habrá más personas en esta situación que se puedan unir al grupo.

El grupo está abierto a la incorporación de nuevas personas que quieran participar. Es un grupo gratuito y subvencionado por el Ayuntamiento. Para participar en él se requiere residir en el municipio y atender a un familiar en situación de dependencia.

Cuántas más personas cuidadoras seamos, más podemos aprender unas de otras. Además, el ambiente es muy familiar, y cercano, trabajamos y hablamos en círculo, acompañándonos de un café, infusión, té o agua.