

PERSONAS CUIDADORAS DE LAS PALMAS DE GRAN CANARIA APRENDIENDO A CUIDARSE Y A CUIDAR MEDIANTE LA PARTICIPACION

1.-INTRODUCCION:

Uno de los mayores desafíos a los que nos enfrentamos en España y Canarias es el cambio demográfico y en particular el envejecimiento de la población.

El cambio en la composición de la población está muy presente en el desarrollo de las políticas públicas en España. La “Estrategia Española de Desarrollo Sostenible” ***destaca la mayor longevidad y el previsible aumento de la esperanza de vida.***

Los datos indican que la población española tiende a envejecer disminuyendo en gran medida la población joven, a lo que se une la mayor esperanza de vida en la ratio de la población mayor de 75 años.

A ello, se une un importante porcentaje de personas que tienen reconocida alguna situación de discapacidad. Según los datos del Instituto Nacional de Estadística hay en España 4,1 millones de personas, de los que 3,85 millones viven en sus domicilios.

En Las Palmas de Gran Canaria residen 377.650 habitantes, ***se estima que el 15% son personas mayores de 65 años***, con un incremento en el 2027 del 19 %.

En agosto de 2018 las personas con discapacidad reconocidas en nuestro Municipio eran 25.380, de las que el 78 %, no alcanzan grado para obtener el reconocimiento de la dependencia, aunque requieran cuidados. (Fuente: Secretaria General Técnica CPSEV)

Hay por tanto un importante porcentaje de este grupo, que no obtendrán protección del Sistema de la Dependencia, que producen presión sobre los sistemas de protección social, que responden con una cobertura mínima de servicios asistenciales.

Como consecuencias sociales y de la prevalencia de procesos/enfermedades crónicas y degenerativas, ***estas personas requieren de la presencia y protección de personas que garanticen sus cuidados***, mediante apoyos y diversas atenciones en función de las situaciones de las personas.

2.-LA FIGURA DE LAS PERSONAS CUIDADORAS Y SU PERFIL

De la información obtenida del trabajo de *GOMEZ REDONDO, Rosa, FERNÁNDEZ CARRO, Celia y CÁMARA IZQUIERDO, Noelia (2018). “¿ Quién cuida a quién? La disponibilidad de cuidadores informales para personas mayores en España. Una aproximación demográfica basada en datos de encuesta” Madrid, Informes Envejecimiento en red, nº 20, 36 p. [Fecha de publicación: 26/10/2018], “... en los últimos 20 años se ha pasado de 15 potenciales cuidadores en 1998 por cada 100 personas, a 9 potenciales cuidadores en 2018.....”*, afirman que el cuidado informal

sigue representando actualmente alrededor del 80% del cuidado recibido por las personas mayores de 65 años con discapacidad. Sin embargo, las perspectivas demográficas y sociales para un futuro cercano demandan una reestructuración de las oportunidades de cuidado y de las políticas sociales que lo hagan posible.

Se concluye por tanto:

- **La necesidad de dar protagonismo a las políticas preventivas** y a la coordinación entre la protección social y sanitaria, garantizando la mejora de la calidad de vida y el bienestar de personas cuidadas y personas cuidadoras.
- La necesidad de recuperar el papel social de las personas con discapacidad y personas mayores, asegurando su inclusión social, potenciando y estimulando los comportamientos activos.
- **La necesidad de favorecer su participación en la vida social**, en las redes de servicios sociales, sanitarios, culturales, de ocio y tiempo libre, en servicios de proximidad, para mejorar y evitar su aislamiento y mejorar su calidad de vida.

Muchas de estas personas viven solas o forman parte de una unidad de convivencia, con otras personas mayores, que necesitan apoyos, compañía y cuidados.

La persona cuidadora es un claro facilitador de todos los cuidados y atenciones que requieren personas con discapacidad y personas mayores.

3.-PERFIL DE LAS PERSONAS CUIDADORAS

Hay distintos modelos de familias donde se prestan cuidados, por el/la cónyuge, hijos/as, hermanos/as, padres y madres. Estos cuidados, se prestan en la mayor parte de los casos, sin horarios, sin formación y sin contraprestación.

Por ello, se plantea la **necesidad de promover la promoción y protección de los cuidadores y cuidadoras**.

Un alto porcentaje de personas cuidadoras son mujeres. Se han feminizado las tareas del cuidado, siendo principalmente las hijas las que asumen esta responsabilidad.

El apoyo informal se caracteriza por ser una actividad voluntaria, no regulada, por la que no se recibe compensación económica periódica.

Según datos de EDAD 2008, más de un 85% de los mayores con discapacidad en España contaban únicamente con apoyo informal. Apoyo provisto por familiares para compensar las limitaciones impuestas por su estado de salud y/o discapacidad.

4.-PROPUESTA DE CREACION DE TALLERES Y ACTIVIDADES DESTINADAS A LAS PERSONAS CUIDADORAS.

No es necesario caer en un relato de síntomas, malestares y daños que nos alertan, para reconocer que nuestros vecinos y vecinas cuidadoras necesitan apoyos, precisan de descansos y desconexión de la actividad diaria.

Se puede desembocar en el llamado “síndrome del cuidador quemado o *burn-out*”.

La participación en actividades de carácter lúdico, recreativas, culturales, de intercambio con iguales, de estudios y en muchos casos laborales se abandona. Se paraliza incluso el proyecto vital, durante largos años, se produce aislamiento social y familiar.

La actividad del cuidado genera una pérdida de la autoestima e infravaloración, donde se abandona toda relación con el propio cuidado y con los iguales, familiares, vecinos, amigos y conocidos. Cuidar es duro, el cuidador se desgasta emocional y físicamente...

Es necesario poner en valor el trabajo de cuidadoras /es, generar espacios, actividades y talleres, donde ellos sean el objeto de la actividad, donde se les cuide y se les enseñe a cuidar.

La idea es que todas las actividades se desarrollen en los espacios normalizados, donde participa toda la ciudadanía. Las actividades más especializadas inicialmente estarían destinadas a aprender sobre la tarea de cuidar, y a cuidarse. Un segundo paso es que la persona se incorpore a las actividades diseñadas para cada Distrito Municipal. Son el paso y el tránsito a recuperar la vida ordinaria. Sin abandonar su tarea, pero con otra actitud y aptitud. Cuidándose y sabiendo cuidar.

5.-POTENCIAL DE PERSONAS CUIDADORAS EN LAS PALMAS DE GRAN CANARIA.

Se propone trabajar con al menos el 20% de las personas que cuidan. Conforme a los datos aportados de personas reconocidas con discapacidad, supondrían 80 personas que anualmente se pueden beneficiar de estas actividades.

La persona que participa se podrá incorporar a las actividades organizadas en el Local Social, Centro Cívico..., dando paso a otras personas cuidadoras.

6.- ACTIVIDADES Y TALLERES, TIEMPOS Y PERSONAL:

a)Para la persona cuidadora:

- Cuidar el cuerpo y saber detectar y valorar los pequeños buenos momentos.
- Aprender a evaluar el nivel actual de auto cuidado.
- Conocer qué barreras psicológicas impiden que el cuidador se cuide (por ejemplo, sentimiento de culpa, elevada auto exigencia...) y aprender cómo afrontarlas.
- Aprender a planificarse, a pedir ayuda de forma eficaz, a diversificar actividades y a conocer y respetar las propias limitaciones.
- Aprovechar la experiencia de cuidar como una oportunidad de crecimiento personal.
- Conocer las consecuencias que puede tener en la salud del cuidador la tarea de cuidar para ejercer los cuidados.

b)Para la persona cuidada:

- Cuidados básicos.

- Actividades básicas de la vida diaria.
- Prevención de riesgos.
- Movilizaciones y transferencias.
- Higiene postural.

Se podrán crear Grupos de Ayuda Mutua (GAM) que son un fenómeno social relativamente reciente, que nos posibilita acceder a vías para la expresión emocional, el intercambio de afectos, al aprendizaje por medio de compartir experiencias y a las relaciones sociales de calidad. Los GAM son grupos formados por personas afectadas por un problema común con el objetivo de prestarse ayuda mutua y conseguir propósitos específicos. Los integrantes de un GAM se reúnen de forma periódica y no tienen necesariamente que estar orientados por un profesional.

Cada taller puede ser de 20 -22 horas máximo, para desarrollar unos contenidos que sean participativos.

Las sesiones se programarían para un máximo de 2 horas a la semana, en horario de tarde para facilitar la tarea de los cuidados.

c)Personal:

El perfil profesional tiene que responder a alguien dinámico y acogedor, que organice la actividad y favorezca la participación. Conocedor, con formación en Igualdad y con experiencia en el sector. Para desarrollar determinadas tareas puede promover la participación de otros especialistas...

Puede responder a ello un Técnico de Grado Medio, de las disciplinas de Trabajo Social, Animación Sociocultural o Educación Social.

Precisará del apoyo de personal administrativo.

Los costes de personal tomando de referencia el último Convenio Colectivo de personal que trabaja en servicios de personas mayores serían:

PERSONAL	COSTE
Técnico de Grado Medio (*)	19.600,42 euros
Auxiliar de apoyo	2.798,00 euros (7 horas/semana)

(*) Técnico compartido con otro sector, si no se cumple el número de horas anuales

7.-DONDE SE DESARROLLARIA LA ACTIVIDAD:

Nuestro Municipio dispone de espacios perfectamente organizados, localizados, utilizados y aceptados por toda la ciudadanía, organizan:

1.- Las diferentes actividades socioculturales dirigidas a adultos a través de las distintas sedes de **la Universidad Popular Juan Rodríguez Doreste** y de los espacios **Educ@rte**, de la Concejalía de Educación.

2.-También los **Centros Cívicos y Locales Sociales**, que son equipamientos de titularidad municipal dónde se desarrollan diversos servicios, programas y actividades de carácter cultural, deportivo, formativo y sociocomunitario.

Además, son espacios de promoción de la vida asociativa y cauce de participación ciudadana en las tareas de la Comunidad.

Se dispone de una amplia red de locales y centros en todos los distritos municipales que favorecen la cercanía de la actividad que se propone. Como no se trata de una actividad que se ubica en un único espacio, puede ser una actividad itinerante por los distintos distritos y barrios, para favorecer la participación y los horarios de las personas cuidadoras.

Se propone que se organicen como mínimo 2 Talleres completos por cada Distrito Municipal al año.

Las Palmas de Gran Canaria, 29 de noviembre de 2018

Rosario Isabel Santana Ordóñez.