

COIDARNOS: PROGRAMA DE APOIO A PERSOAS COIDADORAS DE FAMILIARES EN SITUACIÓN DE DEPENDENCIA

Concello de Boqueixón

25 de maio de 2016 - Actualidade

Ana Anta Fernández (Traballadora Social) e Yolanda Neira Cristobo (Psicóloga)

Premio Día Mundial do Traballo Social 2019

Modalidade Boa Práctica

RESUMO

CoidarNos é un grupo de apoio para persoas coidadoras de familiares en situación de dependencia, que nace como unha rede de apoio formal enmarcada dentro das actuacións da área de servizos sociais e igualdade do Concello de Boqueixón (A Coruña). A finalidade deste é, a través da intervención grupal, paliar os síntomas da Síndrome da Persoa Coidadora, un estado de esgotamento mental e físico que afecta a aquelas persoas que exercen o rol de coidadoras de xeito continuado.

A intervención desenvolvida abarca diversas áreas: o manexo das emocións, a adquisición de coñecementos e ferramentas para a mellora da comunicación e da prestación de cuidados, o fomento da realización de exercicio físico e do contacto coa natureza e a preparación e afrontamento do proceso de dó.

CoidarNos pon o foco de atención nas persoas coidadoras, creando un espazo único no que compartir sentimentos e vivencias é a estratexia básica para o cambio.

PALABRAS CHAVE

Grupo de apoio, persoas cuidadoras, Boqueixón

RESUMEN

CoidarNos es un grupo de apoyo para personas cuidadoras de familiares en situación de dependencia, que nace como una red de apoyo formal enmarcada dentro de las actuaciones del área de servicios sociales e igualdad del Ayuntamiento de Boqueixón (A Coruña). La finalidad es, a través de la intervención grupal, paliar los síntomas del Síndrome de la Persona Cuidadora, un estado de agotamiento mental y físico que afecta a aquellas personas que ejercen el rol de cuidadoras de forma continuada.

La intervención llevada a cabo abarca diversas áreas: el manejo de emociones, la adquisición de conocimientos y herramientas para mejorar la comunicación y la prestación de cuidados, el fomento de la realización de ejercicio físico y de contacto con la naturaleza y la preparación y afrontamiento del proceso de duelo.

CoidarNos pone el foco de atención en las personas cuidadoras creando un espacio único en el que compartir sentimientos y vivencias es la estrategia básica para el cambio.

PALABRAS CLAVE

Grupo de apoyo, personas cuidadoras, Boqueixón

ABSTRACT

CoidarNos is a support group for people who care for relatives in a situation of dependency, born as a formal support network framed within the actions of the area of social services and equality of the Boqueixón Town Council (A Coruña). The purpose is, through group intervention, to alleviate the symptoms of the Caregiver's Syndrome, a state of mental and physical exhaustion that affects those who exercise the role of carers on a continuous basis.

The intervention carried out covers several areas: the management of emotions, the acquisition of knowledge, and tools to improve communication and the provision of care, the promotion of physical exercise and contact with nature and preparation and coping of the grieving process.

CoidarNos puts the focus of attention on carers creating a unique space in which to share feelings and experiences is the basic strategy for change.

KEY WORDS

Support group, people who care, Boqueixón

INTRODUCCIÓN/FUNDAMENTACIÓN

Segundo o último *Informe do Sistema Nacional de Salud*, publicado en decembro de 2018, con datos referentes ao ano 2016, Galicia é a segunda comunidade autónoma coa taxa máis alta de dependencia de España (58,9 %). O sistema de apoio informal (conformado fundamentalmente pola familia) segue a ser a principal resposta ás situacións de dependencia no noso país.

O incremento do envellecemento da poboación debido ao aumento da esperanza de vida fai que este dato teña unha tendencia ascendente e proporciona información suficiente como para poñer o acento sobre a rede existente de recursos para a atención ás persoas que exercen o rol de cuidadoras informais.

Táboa 1

Evolución da taxa de dependencia total segundo comunidade autónoma, 2000,2004,2008 e 2016.

Comunidade Autónoma	2000	2004	2008	2016	Diferenza 2016-2000
Andalucía	50,5	48,7	47,4	51,0	0,5
Aragón	53,7	52,8	51,0	57,1	3,4
Asturias	49,5	48,9	48,5	56,7	7,2
Baleares, Illes	46,6	43,9	42,2	46,4	-0,2
Canarias	43,2	41,5	40,8	43,5	0,3
Cantabria	48,3	47,2	46,6	54,3	6,0
Castilla y León	55,1	54,6	53,7	59,5	4,4
Castilla - La Mancha	59,0	56,5	51,7	53,7	-5,3
Cataluña	47,3	46,7	46,7	55,1	7,8
Comunitat Valenciana	48,3	46,8	46,6	53,09	5,6

Extremadura	58,1	56,4	53,2	53,07	-4,4
Galicia	51,2	51,0	51,3	58,9	7,7
Madrid	43,4	42,4	42,9	51,7	8,3
Murcia	50,0	48,7	49,1	51,6	1,6
Navarra	48,3	45,0	47,2	56,4	8,1
País Vasco	43,6	49,2	48,6	58,3	14,7
Rioja, La	51,2	49,3	49,4	56,5	5,3
Ceuta	50,02	53,7	52,7	50,8	0,6
Melilla	54,1	48,5	46,9	54,9	0,8
España	48,9	47,8	47,2	53,4	4,5

Fonte: Instituto Nacional de Estadística. Indicadores demográficos.

Unha boa parte das persoas que se responsabilizan destes coidados son familiares directos que conviven ou pasan a convivir coa persoa dependente. Cando unha familia se atopa de súpeto con esta situación un membro desta asume o liderado responsabilizándose de todo o relativo á persoa en situación de dependencia co medo que iso implica. A persoa que asume o rol de coidadora perde independencia: a súa meta na vida é agora satisfacer todas as demandas da persoa á que coida, abandonando paulatinamente a satisfacción das necesidades propias. O estado físico e mental das persoas que prestan coidados vai determinar a calidade destes e así mesmo, o ambiente familiar no que se desenvolvan. Ese estado vese especialmente afectado co paso dos días debido ao exceso de demandas e aos comportamentos desaxustados da persoa coidada, que se atopa nun proceso de asimilación da súa enfermidade e da nova situación. Con este contexto a persoa coidadora acumula moita frustración que repercute no seu estado de ánimo e na forma en que trata a persoa en situación de dependencia e, como consecuencia, aparece un sentimento de culpa moi forte.

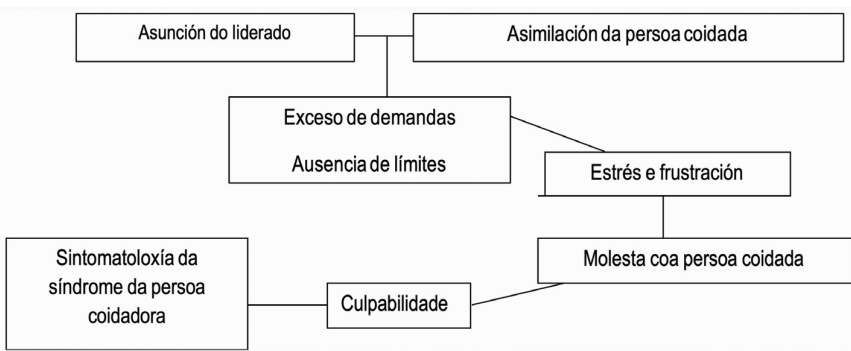


Figura 1: Proceso de aparición da síndrome da persoa coidadora

O resultado deste proceso para as persoas que prestan cuidados de forma continuada no fogar é a aparición dun estado de esgotamento físico e psíquico producido polo estrés continuado que xera o desempeño deste rol, o cal consome toda a enerxía e tempo da persoa cuidadora. O psicólogo estadounidense Freudenberger (1974) foi o primeiro en falar do esgotamento mental e da ansiedade asociada aos cuidados. Referiuse a este estado co termo “burnout”, cuxa tradución ao noso idioma é “estar queimado”. Actualmente faise referencia a este estado como “síndrome de sobrecarga do cuidador” ou “cuidador queimado”, mais en CoidarNos referímonos a el en todo momento cunha linguaxe inclusiva que lle dea visibilidade a toda a poboación que a sofre, xa que na súa maior parte son mulleres, polo que de aquí en diante imos a falar da síndrome da persoa cuidadora.

Os síntomas característicos da síndrome da persoa cuidadora son:

- Cansazo persistente
- Aparición de problemas clínicos: depresión, ansiedade, estrés...
- Aparición de problemas psicosomáticos: dor de cabeza, perda do apetito, tremores, problemas gástricos, vertixe, alerxia inmotivada etc.
- Aparición de trastornos do sono: insomnio
- Aparición de problemas emocionais: tristura, preocupacións excesivas, sentimentos de soidade, culpabilidade, irritabilidade, cambios de humor etc.
- Diminución ou abandono de afeccións
- Illamento social
- Consumo de ansiolíticos e/ou antidepressivos

Boqueixón é un concello rural con 4341 habitantes, cunha alta dispersión xeográfica e unha rede deficiente de comunicación. Estas características motivan que non teña a mesma oferta de recursos que poidan ter outros municipios, razón pola que as iniciativas que se poñen en marcha teñen un valor engadido.

CoidarNos é un grupo de apoio para persoas cuidadoras de familiares en situación de dependencia que inicia a súa andadura en maio de 2016 a raíz de detectarse a necesidade non satisfeita de crear un espazo de liberación emocional para esas persoas que están ofrecendo cuidados de forma continuada. Desde o punto de vista profesional, esta experiencia busca recuperar

a verdadeira esencia da intervención social converténdose nunha oportunidade de desenvolvemento profesional e de aprendizaxe social.

Coordinado e executado pola traballadora social e a psicóloga do concello, nace baixo a firme crenza de que as redes sociais e o traballo en grupo estimulan o apoio social, a participación comunitaria e o fortalecemento dos vínculos afectivos.

En definitiva este grupo xorde coa pretensión de crear un espazo que ceda o protagonismo a quen habitualmente se converte en protagonista da vida da persoa á que coida, desatendendo a súa propia.

OBXECTIVOS

Os obxectivos do programa artículase arredor da Síndrome da Persoa Coidadora, de xeito que o obxectivo xeral de CoidarNos é reducir ou previr os seus síntomas a través do traballo nunha serie de áreas fundamentais que marcan os obxectivos específicos do programa:

- Promover o autoconñecemento
- Educar na expresión de emocións
- Mellorar a comunicación asertiva
- Proporcionar información útil para a prestación de coidados
- Promover a realización de exercicio físico
- Fomentar a realización de actividades agradables
- Acompañar no proceso de dó

PERSOAS DESTINATARIAS

CoidarNos está dirixido a aquelas persoas que se atopan exercendo de forma permanente o rol de coidador/a familiar, ou persoas que tendo exercido esta función presentan unha situación emocional común ás actuais coidadoras. Poden formar parte deste grupo con independencia da tipoloxía de dependencia que presente a persoa á que coidan. Actualmente cónfórmano 10 persoas, 9 mulleres e 1 home, mais por CoidarNos pasaron ata o momento 19 persoas coidadoras.

Táboa 2

Perfil das persoas coidadoras e das persoas coidadas

Persoa Coidadora	Idade	Actividade laboral	Persoa á/s Que coida	Idade	Perfil sociosanitario
Home	54	Operario de Limpeza	Pai e nai	84 83	Deterioración cognitiva a física
Muller	44	Axte. Comedor Escolar	Nai	86	Deterioración cognitiva e física
Muller	70	Xubilada	Fillo	33	Parálise cerebral
Muller	49	Coidadora	Sen parentesco	82	Dano cerebral Adquirido (Ictus)
Muller	59	Traballos eventuais	Nai	87	Deterioración cognitiva e física
Muller	48	Coidadora	Nai	86	Deterioración cognitiva e física
Muller	65	Xubilada	Cónxuxe	70	Dependencia física
Muller	46	Coidadora	Nai	80	Dependencia física
Muller	70	Xubilada	Cónxuxe	75	Dano cerebral adquirido (accidente)
Muller	72	Xubilada	Cónxuxe	75	Dependencia física

METODOLOXÍA

Logo de detectar a necesidade de crear un espazo de encontro onde se permita a satisfacción das necesidades emocionais das persoas coidadoras, o primeiro paso foi convocar a unha reunión (en abril de 2016) a catro persoas coidadoras que cumprían o perfil de posibles destinatarias para falarlles desta idea e da posibilidade de materializala a través do formato de actividade grupal. Nesta primeira reunión acordouse fundamentalmente a posta en funcionamento, a periodicidade das sesións e o horario que máis se axustaba ás súas necesidades e responsabilidades como coidadoras.

O 25 de maio de 2016 ten lugar a primeira sesión do programa, na que se produce a primeira toma de contacto coa presentación das persoas participantes, as metas do programa e, sobre todo, as normas fundamentais do grupo: confidencialidade, participación equilibrada de todas as persoas, escoita activa e respecto.

A metodoloxía empregada baséase na participación activa do grupo como obxecto da actividade e suxeito activo con capacidade para o deseño dos contidos das sesións a desenvolver (a través das súas suxestións mensuais).

A planificación, deseño e preparación de cada unha das sesións mensuais supón o traballo en equipo da psicóloga e traballadora social municipal, que mensualmente reservan unha parte da súa xornada laboral para acordar os contidos, preparar os materiais e, de ser o caso, contactar coas persoas ou entidades que participan no desenvolvemento das sesións. Todo isto lévese a cabo seguindo o camiño que marcan as necesidades e suxestións das persoas que conforman o programa, de cara a favorecer o seu apoderamento e protagonismo activo.

DESCRICIÓN

CoidarNos lévese a cabo cunha periodicidade mensual. Actualmente as sesións grupais teñen lugar o penúltimo luns de cada mes de 17:30 a 20:00 h. A estrutura destas segue normalmente o seguinte patrón:

- O tendal: esta ferramenta serve de punto de partida para o comezo da sesión. No tendal cólgase inicialmente unha pregunta relacionada co tema que se vai tratar ou coa actividade que se vai desenvolver. Unha vez formulada esta cólganse tamén as respostas das persoas participantes. Ocasionalmente téndense frases inspiradoras sobre a temática tratada.
- Desenvolvemento da sesión: as sesións poden estar dedicadas a tratar un tema específico, a charlas impartidas por profesionais especializados ou á realización de exercicio físico. En función do tipo de actividade que se realice a localización da sesión pode ser no propio concello, no ximnasio municipal ou nalgunha área recreativa de Boqueixón ou doutros municipios próximos.
- Impresións e suxestións: para rematar facilitamos unha ficha na que poden indicar as súas impresións da sesión realizada e suxestións para vindeiras sesións. Esta ficha depositana na caixa de correo destinada para tal fin.

A información que se extrae desta caixa ten especial importancia na medida en que serve de orientación para planificar os contidos das vindeiras sesións.

Táboa 3

Data, contidos e lugar de realización das sesións.

Data da sesión	Actividade/Temática tratada	Lugar de realización
25/05/2016	Toma de contacto	Sala de Usos Múltiples - Concello
29/06/2016	A síndrome da persoa coidadora	Sala de Usos Múltiples - Concello
27/07/2016	Hixiene, alimentación e cambios da postura (persoal de enfermería do centro de saúde)	Sala de Usos Múltiples - Concello
25/08/2016	Que cousas deixaches de realizar dende que prestas coidados?	Área recreativa de Codeso-Boqueixón
29/09/2016	Exercicio físico: monitor de Pilates	Ximnasio municipal
27/10/2016	Os pensamentos perturbadores	Sala de Usos Múltiples - Concello
30/11/2016	Prevenición de lesións: fisioterapeuta	Sala de Usos Múltiples - Concello
28/12/2016	Celebración do Nadal: simulacro de fin de ano	Sala de Usos Múltiples - Concello
26/01/2017	A comunicación asertiva	Sala de Usos Múltiples - Concello
14/02/2017	Preparación vídeo presentación	Sala de Usos Múltiples - Concello
28/03/2017	A expresión das emocións	Sala de Usos Múltiples - Concello
26/04/2017	Ruta de sendeirismo:	Ruta dos Pescadores - Boqueixón
06/06/2017	Como actuar ante os comportamentos desaxustados	Sala de Usos Múltiples - Concello
26/07/2017	Exercicio físico: Monitor deportivo	Ximnasio municipal
28/08/2017	A autoestima	Sala de Usos Múltiples - Concello

18/09/2017	O medo	Sala de Usos Múltiples - Concello
16/10/2017	A culpabilidade	Sala de Usos Múltiples - Concello
20/11/2017	Un balance da participación no grupo	Sala de Usos Múltiples - Concello
27/12/2017	Celebración do Nadal: simulacro de fin de ano	Sala de Usos Múltiples - Concello
15/01/2018	Charla AGADEA	Sala de Usos Múltiples - Concello
19/02/2018	Charla SARELA	Sala de Usos Múltiples - Concello
19/03/2018	Actividade física: Monitor deportivo	ximnasio municipal
23/04/2018	O dó	Sala de Usos Múltiples - Concello
28/05/2018	Celebración aniversario CoidarNos	Sala de Usos Múltiples - Concello
25/06/2018	Contacto coa natureza	Área recreativa de Sucira
23/07/2018	O agradecemento	Área recreativa das Illas de Gres
20/08/2018	A felicidade	Área recreativa de Gastrar
19/09/2018	A ira	Área recreativa de Codeso
26/10/2018	Paseo pola contorna	Sala de Usos Múltiples - Concello
19/11/2018	Apoderamento da persoa coidadora	Sala de Usos Múltiples - Concello
26/12/2018	Celebración do Nadal: simulacro fin de ano	Sala de Usos Múltiples - Concello
21/01/2019	O arrepentimento	Sala de Usos Múltiples - Concello

As actuacións levadas a cabo teñen a finalidade de acadar os obxectivos específicos citados anteriormente, polo que as actividades realizadas ata o momento poden clasificarse en función destes:

- Promover o autoconecemento: sesións destinadas ao recoñecemento dos síntomas vinculados á síndrome da persoa coidadora, sesións destinadas a traballar a autoestima, sesións destinadas a aprender a detectar pensamentos tóxicos que favorecen un estado de ánimo destrutivo e a xerar pensamentos positivos.

- Educar na expresión de emocións: sesións destinadas ao coñecemento, recoñecemento e expresión de emocións (medo, culpa, amor, gratitude, felicidade, ira, preocupación...)
- Mellorar a comunicación asertiva: sesións nas que se facilitan pautas e técnicas de mellora co seu correspondente adestramento.
- Proporcionar información útil para a prestación de cuidados: sesións destinadas a aprender como actuar ante as condutas desaxustadas da persoa cuidada, a facilitar información sobre hixiene e alimentación, cambios da postura e mobilizacións, así como charlas da man de diversas profesionais que lle informan da súa área de especialización (fisioterapia, medicina, enfermaría) ou que representan a asociacións que ofrecen recursos de apoio para persoas en situación de dependencia (AGADEA, Sarela).
- Promover a realización de exercicio físico: sesións destinadas á realización de actividades deportivas (rutas de sendeirismo, clases de Pilates, clases de actividade física...)
- Fomentar a realización de actividades agradables: seguimento dos seus costumes de ocio e tempo libre, información sobre actividades da súa contorna que poidan ser de interese.
- Acompañar no proceso de dó: sesións destinadas ao coloquio sobre a morte, a coñecer e recoñecer os síntomas do dó anticipado, ao ofrecemento de apoio grupal e individual no proceso de dó tras a perda da persoa cuidada etc.

COORDINACIÓN E ALIANZAS

CoidarNos é unha iniciativa que nace por mor da existencia dunha necesidade ata entón non satisfeita, así como pola forte aspiración das profesionais que crean o programa, polo que a primeira coordinación dáse entre as dúas, na medida en que pertencen a diferentes servizos municipais (Servizos Sociais e Centro de Información á Muller). Así mesmo, dentro da propia institución local conta coa colaboración do técnico deportivo do concello co fin de poder realizar sesións de exercicio físico.

CoidarNos non dispón de ningunha liña específica de financiamento, o que fai que tome especial relevancia a colaboración altruísta de múltiples profesionais que veñen participando de forma desinteresada en cada unha das sesións baixo a firme convicción de que son necesarias novas formas de intervención que primen o traballo en rede, recoñecendo o rol valioso de

cada persoa dentro da sociedade (fisioterapeuta, persoal de enfermía, monitor de Pilates...).

Nesta mesma liña, tivo a colaboración de entidades asociativas como AGADEA (Asociación Galega de Axuda aos Enfermos con Demencias Tipo alzhéimer de Santiago) e Sarela (Asociación de Dano Cerebral de Compostela) que deron a coñecer os recursos dispoñibles nas súas asociacións.

PROMOCIÓN E DIFUSIÓN

A rede social Facebook constitúe o principal medio de promoción e difusión do labor de CoidarNos desde o seu nacemento. A través dunha páxina creada exclusivamente para este programa¹, preténdese achegarlles tanto ás propias persoas participantes como á poboación en xeral, os contidos de cada unha das sesións así como calquera outra información relevante relacionada co obxecto deste programa. Ademais, esta páxina trata de transmitir a través de cada unha das súas publicacións a esencia e valores que o identifican, coidando de forma especial a súa imaxe e marcado carácter emocional.

A páxina web e páxina de Facebook do Concello constitúen tamén outros medios de difusión deste programa, así como a revista municipal que mensualmente edita o Concello, onde da conta das novas relativas aos programas que se desenvolven en cada unha das áreas de actuación municipais (revista que se remite mensualmente ao domicilio de cada unha das persoas veciñas de Boqueixón).

Empréganse, así mesmo, outros medios de difusión máis tradicionais, como o material gráfico impreso (carteis e folletos informativos) localizados en lugares estratéxicos (casa consistorial, centro de saúde, centros sociais etc).

No ano 2017 CoidarNos foi seleccionado para a súa presentación na IV Conferencia Nacional del Paciente Activo (Oviedo, marzo de 2017), dentro da sección de comunicacións e experiencias en cronicidade², a través dun póster e dun vídeo, o que supuxo que o programa fose coñecido máis aló da nosa comunidade.

Dentro das nosas fronteiras o programa deuse a coñecer nas aulas do 3.º curso do Grao en Traballo Social da Escola Universitaria de Traballo Social de Santiago de Compostela (setembro de 2018), a través da súa presentación en dúas clases expositivas. Nestas xornadas o alumnado destacou a importancia e necesidade de estender esta iniciativa a outros municipios.

¹ <https://www.facebook.com/CoidarNos/>

² <https://www.congresocronicos.org/iv-conferencia-nacional-del-paciente-activo/>



Figura 2: Imaxe corporativa do programa

PARTICIPACIÓN DAS PERSOAS DESTINATARIAS E DA COMUNIDADE

O programa susténtase na participación das persoas destinatarias, xa que como grupo terapéutico que é, é indispensable a súa presenza para que poida darse a interacción e unión emocional que promove o cambio.

CoidarNos dispón dun rexistro de asistencia que dá conta da dificultade de lograr a participación do 100 % do grupo nas sesións, unha dificultade que vén explicada pola propia situación particular que viven estas persoas ao coidar de alguén que sofre ingresos hospitalarios ou que presenta crises de saúde que supoñen unha necesidade de permanencia da persoa coidadora no fogar. Tamén inflúe neste aspecto a afectación da propia saúde de quen desempeña o rol de coidadora e en ocasións a dificultade para conciliar todas as responsabilidades do fogar. Con todo, o grupo mantense dende o seu nacemento sen interrupcións e cunha alta participación.

Neste tempo foi preciso facer axustes horarios e mesmo mudar o día da realización das sesións para facilitar a participación das persoas interesadas.

CoidarNos non supón só a participación deste colectivo, se non tamén a doutras persoas da nosa comunidade como son as profesionais que de xeito altruísta desenvolveron unha actividade ou unha charla con este grupo.

APRENDIZAXES DA EXPERIENCIA

Logo de máis de dous anos e medio de andadura, CoidarNos ten máis que demostrado os beneficios da súa creación, tanto para as persoas destinatarias como para as profesionais que decidiron crealo.

O grupo favorece que cada quen se coñeza e recoñeza a través das outras persoas, permitindo que cada unha desenvolva un rol dentro deste que resulta único e que complementa o do resto. Isto é, sen dúbida, un exercicio de apoderamento que constitúe a porta de entrada para a mellora da autoestima. A través da interacción grupal están a descubrir as súas potencialidades e recursos, o que lles permite día a día superar os obstáculos que van atopando.

Ao considerar as características do Concello de Boqueixón, este programa tense convertido tamén nun modo de evitar o illamento social e de combater a soidade. Así mesmo, é un xeito de poñer en valor un traballo (o dos coidados) oculto, non remunerado e desprestixiado socialmente que á vez constitúe o motor necesario para o desenvolvemento da nosa sociedade.

Desde o punto de vista profesional a creación deste grupo supuxo explorar unha ferramenta moi útil e infrautilizada desde as administracións locais, a cal rescatou a verdadeira esencia e obxecto da intervención social, ás veces tan esquecida polos ritmos que marca a propia institución.

Esta forma de intervención si é habitual en entidades asociativas que ofrecen recursos a persoas cunha determinada doenza. Non obstante, non temos atopado na nosa comunidade grupos de axuda nos que o común sexa o estado da persoa coidadora e non o perfil sociosanitario da que é coidada.

Ademais, existen outros beneficios indirectos da súa posta en funcionamento que teñen que ver coa facilidade coa que ambas as dúas profesionais poden facer un seguimento de cada unha das persoas que conforman o grupo dunha forma áxil. Coa súa participación en CoidarNos, o seguimento destas persoas fíxose constante, o que supuxo e supón a garantía dunha atención continuada e de calidade, algo que ás veces custa cando o seguimento é individual e sen un calendario prefixado. Polo tanto, CoidarNos supón para as coordinadoras do grupo un mellor aproveitamento do tempo e unha maior facilidade para conseguir os obxectivos que se perseguen con cada persoa.

A falta dunha partida económica destinada ao programa, lonxe de terse convertido nun problema, converteuse nunha razón para promover a creatividade e agudizar o enxeño, o que desencadea sen dúbida unha maior satisfacción profesional.

CoidarNos non busca mellorar os cuidados a través dunha formación senón mellorando o benestar da persoa que os exerce, poñéndoa en valor. Este poida que sexa un dos puntos máis fortes deste programa xunto co seu carácter eminentemente emocional.

Quizais a aprendizaxe máis destacada sexa o feito de ter comprobado que crer nas persoas é suficiente para iniciar melloras e promover cambios. A primeira crenza foi a de saber que habería entendemento entre as profesionais, unha relación de admiración e respecto que favorece a expansión de CoidarNos. A seguinte foi crer nelas, nas persoas cuidadoras, pois no camiño da vida todas as persoas precisan ter alguén que crea nas súas capacidades. E o resultado disto derivou nunha crenza mutua, bidireccional, entre participantes e coordinadoras, crenza que é actualmente o alimento que fai que CoidarNos non deixe de medrar.

CONCLUSIÓNS

CoidarNos está demostrando o poder transformador do grupo a través das sinerxías que se derivan de compartir nun mesmo espazo e tempo sentimentos, sensacións, pensamentos e formas de actuar ante situacións da vida diaria vinculadas á prestación de cuidados e, por que non, á vida en xeral.

Desde o seu nacemento, as sesións mensuais fóronse desenvolvendo sen interrupción, consolidándose como un recurso de proximidade que chegou para quedar e servirlles de acompañamento a todas as persoas que no transcurso das súas vidas exerzan como cuidadoras.

Tal e como refiren as persoas participantes, a existencia deste grupo permítelles superar os obstáculos que se van atopando diariamente a través do seu apoderamento progresivo e das súas potencialidades e capacidades, desenvolvendo os seus propios recursos grazas ao impulso e á forza da interrelación grupal, e grazas ao seu compromiso e ao desenvolvemento progresivo dun forte sentimento de pertenza.

O que naceu como un grupo terapéutico converteuse xa nun grupo de compañeiros e compañeiras que ao abandonar a sala de sesións continúan compartindo as súas inquiredanzas máis alá dese espazo. CoidarNos converteu a persoas descoñecidas en coñecidas, a persoas diferentes en persoas cun nexo común, a persoas soas en persoas acompañadas, a persoas que sentíndose baleiras descubriron que albergan consellos, compañía e unha experiencia única que compartir. Un bo exemplo de que a clave do éxito de calquera acción que pretenda traballar en grupo radica nos vínculos relacionais que se xeran nel.

A esencia deste proxecto non é fácil de transmitir se non se recollen os testemuños³ e valoracións das persoas participantes e protagonistas do grupo. José Manuel, un dos integrantes de CoidarNos, fala así da súa experiencia:

A aparición de CoidarNos foi moi bo e moi enriquecedor para nós. Ai démonos conta do gran traballo que facemos e tamén do moi bo traballo que facedes todos os que formades parte deste grupo. Todos contamos as nosas experiencias e as nosas peipecias como cuidadores, e dámonos conta de que si nos facemos un gran traballo o resto dos integrantes do grupo fan aínda máis traballo ca nós debido ás circunstancias e problemas de cada un.

CoidarNos está formado por COIDAR e NOS.

COIDAR os nosos maiores o mellor posible, con amor, cariño etc. E tamén ás veces con enfados que, ben, hai que botar a un lado.

NOS quere dicir que está ben, moi ben, cuidar os nosos vellos pero non nos podemos esquecer de NÓS MESMOS que tamén merecemos os nosos momentos de desconexión e de vivir a nosa vida, aínda que isto é difícil habendo vellos polo medio. (José Manuel, setembro 2018).

AGRADECEMENTOS

CoidarNos síntese moi agradecido con todas as persoas que dende diversos ámbitos profesionais participaron de forma altruísta proporcionando os seus coñecementos nalgunha das súas sesións:

1. José Ignacio Soria Lafuente e Carmen García Juan, persoal de enfermería do Centro de Saúde do Forte (Boqueixón).
2. Maica Mareque Millán, fisioterapeuta no ámbito privado.
3. David Fernández Neira, monitor de Pilates.
4. Daniel Carlín Soto, auxiliar de axuda no fogar.

A todas lles dámos as grazas por sacar do seu tempo persoal un momento para acompañarnos, e de xeito especial, por conectar emocionalmente con este grupo.

Grazas ás nosas familias e amizades que creron dende un comezo en CoidarNos, e que nos empurran a seguir medrando, a sentir que nunha pequena parte do mundo algo está cambiando.

³ <https://www.facebook.com/CoidarNos/videos/1455364911228350/>

A Loli, que nos deu pulos para presentarnos á IV Conferencia Nacional del Paciente Activo, porque sabía que nos ían seleccionar. E acertou.

Grazas ao alumnado do terceiro curso de Traballo Social, que nos agasallou con centos de palabras fermosas e nos pediu que CoidarNos chegue máis alá do noso municipio.

Grazas a Maruja, Mari Carmen, Fina, Charo, Rosario, José Manuel, Carmen, Andrea, Ángeles... a cada unha das persoas coidadoras que forman ou formaron parte da familia CoidarNos, por ensinarnos tanto, e por poñer en valor coas súas palabras e feitos o noso traballo, chamándonos grandes cando as máis grandes son elas.

Grazas ao destino por xuntarnos a nós, as promotoras deste proxecto, que naceu grazas a compartir algo en común: vocación, paixón, responsabilidade, respecto, sensibilidade e moito amor polas nosas profesións.

Grazas CoidarNos. Sentimos que medramos.

REFERENCIAS

- Concello de Boqueixón (2019). *Padrón Municipal de Habitantes*. Sen publicar. Boqueixón: Autor. Freudenberguer, H.J. (1974). Staff burn-out. *Journal of Social Issues*, 30, 159-165.
- Ministerio de Sanidade, Servizos Sociais e Igualdade (2017). *Informe anual del Sistema Nacional de Salud 2016*. Recuperado de <https://www.msbs.gob.es/estadEstudios/estadisticas/sisInfSanSNS/tablasEstadisticas/InfSNS2016.htm>