NOMBRE DE LA CAPACITACIÓN
TALLERES DIRIGIDOS A LOS CUIDADORES DE PERSONAS CON DISCAPACIDAD FISICA Y MENTAL
Modalidad de la capacitación: Conferencia_____Seminario:____Diplomado:____Otro: X Cual: __Encuentro__
Población objetivo: Cuidadores de personas con discapacidad Y familiares de personas con discapacidad.
Justificación
"Se entiende por cuidador a aquella persona quien realiza actividades básicas de la vida diaria de una persona en condición de discapacidad o en riesgo de adquirirla, así tenga o no una formación profesional. El servicio de cuidado o asistencia personal estará siempre supeditado a la autonomía, voluntad y preferencias de la persona con discapacidad a quien se le presta la asistencia" *Ley 2297 de 2023.* Estas personas en su mayoría son familiares de la persona dependiente y predominantemente de género femenino. Se caracterizan por no tener una formación específica en áreas de salud como enfermería, psicología, fisioterapia y terapia respiratoria, pero realizan este tipo de actividades de forma empírica, por la necesidad de cuidar un familiar o emplearse en algo para recibir una remuneración económica. Hoy en día las familias son menos numerosas, por lo que la tarea de cuidar a las personas dependiente se divide entre un menor número de personas; este fenómeno, sumado a la incorporación de las mujeres al mundo laboral, hace que la tarea de cuidado de las personas dependiente se haga cada vez más difícil. Entre las personas que asumen esa responsabilidad, pueden aparecer una serie de síntomas que dan lugar al síndrome del cuidador quemado. Esta alteración se caracteriza por la presencia de estrés, ansiedad, depresión, irritabilidad, insomnio, dificultad de concentración, apatía, pérdida de apetito, cefalea, o abuso de sustancias nocivas, entre otros. Estas personas tienen sentimiento de culpa, dejan de lado sus actividades de ocio y diversión, así como a sus amigos, para dedicarse plenamente a la tarea del cuidado; manifiestan también tristeza y tensión ambiental, son incapaces de relajarse y pueden presentar un aislamiento social y sentimiento de soledad.

Este documento es propiedad de la Administración Central del Municipio de Santiago de Cali. Prohibida su alteración o modificación por cualquier medio, sin previa autorización del Alcalde.

Entre las causas y factores de riesgo para que aparezca el síndrome del cuidador quemado, se encuentran las siguientes: mayor probabilidad a presentar un envejecimiento precoz, presencia de agresividad, mayor número de enfermedades o patologías físicas y psicológicas, ausencia de colaboración de otros familiares, ausencia de formación e información en el cuidador y no formar parte de una asociación o grupo de ayuda.

Dentro de los síntomas que aparecen en el cuidador se encuentra el estrés, ansiedad, depresión, cansancio, falta de energía, indefensión, agotamiento continuo, dificultad de concentración, irritabilidad, insomnio, imposibilidad de relajarse, palpitaciones, cambios frecuentes de humor, apatía constante, tensión emocional, desesperanza, no se encarga de satisfacer sus propias necesidades por falta de tiempo, deja de lado amistades, parejas, ósea que empiezan a presentar aislamiento familiar y social.

La tarea del cuidador demanda esfuerzo físico y emocional, la dependencia, la gravedad, el avance de la enfermedad y el sufrimiento del paciente, pueden afectar la calidad de vida del cuidador. Esta sobrecarga genera problemas en todas las áreas de la persona y se pueden manifestar: *Físicamente*: Pérdida de energía, fatiga, aumento o disminución del hambre, dolores, molestias digestivas, pérdida de sueño, consumo excesivo de café, cigarrillo o medicamentos. *Emocionalmente*: Enojarse con facilidad, mal humor, tristeza, frustración, culpa, ansiedad, dándole demasiada importancia a cosas pequeñas, dando órdenes a toda hora, problemas en el trabajo y la familia, aislamiento. *Económicamente*: Otras formas que pueden llevar al cuidador a tal grado de frustración que deje sus labores de cuidador. Por todo esto es preciso que el cuidador entienda la importancia de procurar y mantener su bienestar emocional y físico, y aprenda a cuidarse a sí mismo para prevenir problemas y reconocer los síntomas que indican cansancio emocional o físico.

Por ello es importante que los cuidadores puedan contar con un espacio y con las herramientas necesarias para disminuir la sobrecarga y mejorar sus hábitos y estilos de vida saludable.

Objetivo General:

- Facilitar un encuentro de cuidadores, en el cual se pueda fortalecer lazos de amistad y cooperación, con el fin de tener mayor experiencia y herramientas para desempeñarse como cuidador y también para evitar el síndrome de cuidador quemado.

Este documento es propiedad de la Administración Central del Municipio de Santiago de Cali. Prohibida su alteración o modificación por cualquier medio, sin previa autorización del Alcalde.

Objetivos Específicos:

- Identificar alteraciones físicas, mentales o emocionales en el cuidador.
- Conocer todo lo relacionado con los hábitos y estilos de vida saludable
- Disminuir la prevalencia e incidencia del síndrome del cuidador quemado.
- Conocer los cuidados de enfermería en pacientes postrados en cama y pacientes funcionales.
- Reconocer un proyecto de vida en cada uno de los cuidadores.

CONTENIDO

- Evaluación y Diagnostico individual de los cuidadores, previo al encuentro.
- Bienvenida a participar de las actividades comunitarias e intervenciones colectivas.
- Introducción y generalidades del proyecto PIC II: Red de salud Ese Suroriente, desde la estrategia de rehabilitación basada en la comunidad, en la ciudad de Cali".
- Taller teórico de: "Hábitos y Estilos De Vida Saludable"
- Taller práctico en ejercicios Respiratorios y ejercicios de Relajación.
- Taller teórico en "Cuidados de Enfermería"
- Taller teórico practico en "Proyecto de Vida"
- Conclusiones del encuentro.
- Entrega de suvenir a cada participante consistente en colchoneta, termo, toalla y frutas.

Este documento es propiedad de la Administración Central del Municipio de Santiago de Cali. Prohibida su alteración o modificación por cualquier medio, sin previa autorización del Alcalde.

METODOLOGIA

1. **Focalización y concertación de la población:**
   Se realiza convocatoria por medio de llamadas a líderes que se articularan para la concertación, socialización y participación de la actividad individual y colectiva de las zonas de orientación y escucha, los cuales fueron identificados en el directorio Municipal de la secretaria de Salud Distrital y base de datos de la Ese Suroriente, diferentes líderes y dirigentes de organizaciones, fundaciones y/o movimientos que trabajan para personas en condición de discapacidad.

2. **Participación e inscripción:**
   Los cuidadores interesados en participar del encuentro, deberán llenar una ficha de inscripción, colocando los datos personales y su firma**.**

3. **Introducción y Presentación del Encuentro:**

   Presentación del exponente, indicando cronograma,metodología de los talleres y socialización del proyecto: "Zonas de Orientación y escucha*, desde la estrategia de rehabilitación basada en la comunidad, en Cali".*

4. **Desarrollo de los Talleres:**

- **Taller 1.**

  "Hábitos y Estilos de Vida Saludables"

  Generalidades

Este documento es propiedad de la Administración Central del Municipio de Santiago de Cali. Prohibida su alteración o modificación por cualquier medio, sin previa autorización del Alcalde.

- *Reconocer los hábitos y estilos de vida saludables, así como la forma en que podemos incorporar estos hábitos a nuestra vida.*
- *Vivenciar el ejercicio físico para mejorar nuestra salud física y mental.*
- Materiales: Video Beam, Colchonetas, Pelotas de caucho medianas y toallas.

Horarios: 9:00 am a 10:00 am
2:00 pm a 3:00 pm

- **Taller 2. "Cuidados de Enfermería"**

Taller teórico sobre los cuidados que deben de tener en cuenta los cuidadores con pacientes postrados en cama y pacientes funcionales.
Se manejan temas como: Aseo del paciente, cambios de posición, prevención y manejo de ulceras por presión, Administración de medicamentos y control de signos vitales.
Materiales: Video Beam, Folleto.

Horarios: 10:00 am a 11:00 am
3:00 pm a 4:00 pm

- **Taller 3. "Proyecto de Vida"**

Generalidades:

- *Taller teórico – práctico basado en el verdadero sentido de la vida y los proyectos venideros.*

- *Reconocer expectativas de vida y objetivos a corto, mediano y largo plazo para la vida de cada uno de los cuidadores.*
.
- Materiales: Video Beam, Pelotas de caucho medianas, hojas de block tamaño carta,

Este documento es propiedad de la Administración Central del Municipio de Santiago de Cali. Prohibida su alteración o modificación por cualquier medio, sin previa autorización del Alcalde.

marcadores y lápices.

Horarios: 11:00 am a 12:00 m
4:00 pm a 5:00 pm

5. Entrega de suvenir del encuentro:

- Suvenir consistente en:

  - Termo
  - Toalla
  - colchoneta

6. Diligenciamiento de listados de asistencia y encuesta de satisfacción

CRONOGRAMA		
FECHA	**HORARIO**	**LUGAR**
18/12/2024	9:00 am – 12:00 m	U:R: Ciudad Modelo
18/12/2024	2:00 pm – 5:00 pm	U:R: Ciudad Modelo
21/12/2024	9:00 am – 12:00 m	U:R: Ciudad Modelo
21/12/2024	2:00 pm – 5:00 pm	U:R: Ciudad Modelo

Intensidad horaria: 3 horas

RESPONSABLES

- Equipo Cuidadores Red de salud, Ese Suroriente

Este documento es propiedad de la Administración Central del Municipio de Santiago de Cali. Prohibida su alteración o modificación por cualquier medio, sin previa autorización del Alcalde.

RESULTADO ESPERADO

- Concientizar a los asistentes en mejorar su estilo de vida y los hábitos saludables, para así evitar el síndrome del cuidador quemado.
- Lograr comunicación efectiva entre cuidadores.
- Se espera lograr incentivar a los participantes a realizar actividades de autocuidado físico y mental.

- Mejorar adherencia en prácticas correctas de las personas en condición de discapacidad, quien están al cuidado de sus cuidadores.

MECANISMOS DE EVALUACIÓN

Defina con una X el mecanismo de evaluación que se utilizará para verificar el impacto de los talleres:

1. **Evaluación escrita u oral: _____**
2. **Observación en campo con lista de chequeo _____**
3. **Valoración a través de evaluación de desempeño _____**
4. **Otro _X_ ¿Cuál? Encuesta de satisfacción**

Elaboró: Juan Carlos Prado Gil

Este documento es propiedad de la Administración Central del Municipio de Santiago de Cali. Prohibida su alteración o modificación por cualquier medio, sin previa autorización del Alcalde.