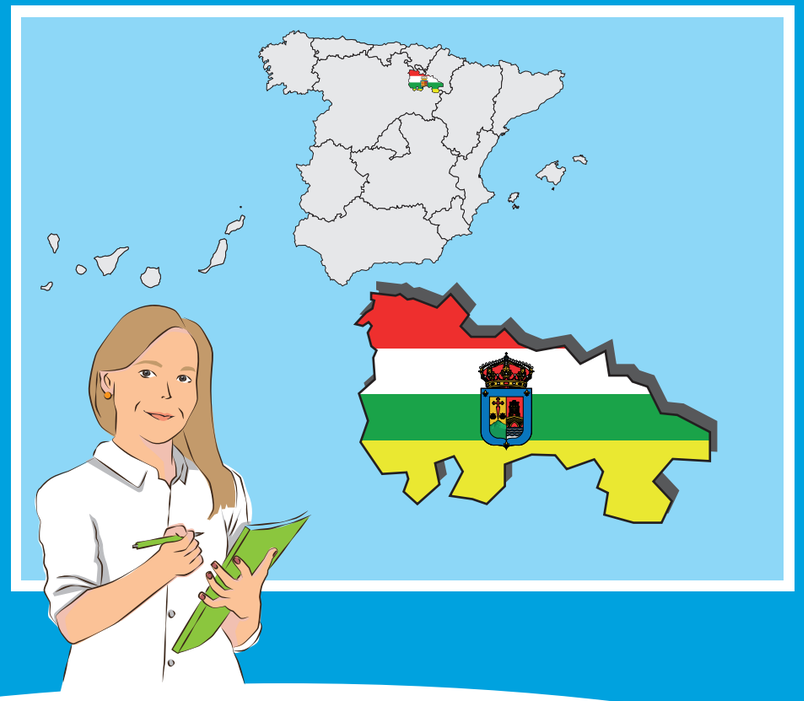
LAS ACTIVIDADES SE LLEVARÁN A CABO EN EL MEDIO RURAL DE:

LA RIOJA



COAG

GOBIERNO DE ESPAÑA · MINISTERIO DE SANIDAD, SERVICIOS SOCIALES E IGUALDAD · SECRETARÍA DE ESTADO DE SERVICIOS SOCIALES E IGUALDAD

POR SOLIDARIDAD OTROS FINES DE INTERÉS SOCIAL

Gobierno de La Rioja

Solidaridad Intergeneracional

Teléfono gratuito: 900 101 332

silarioja@solidaridadintergeneracional.es

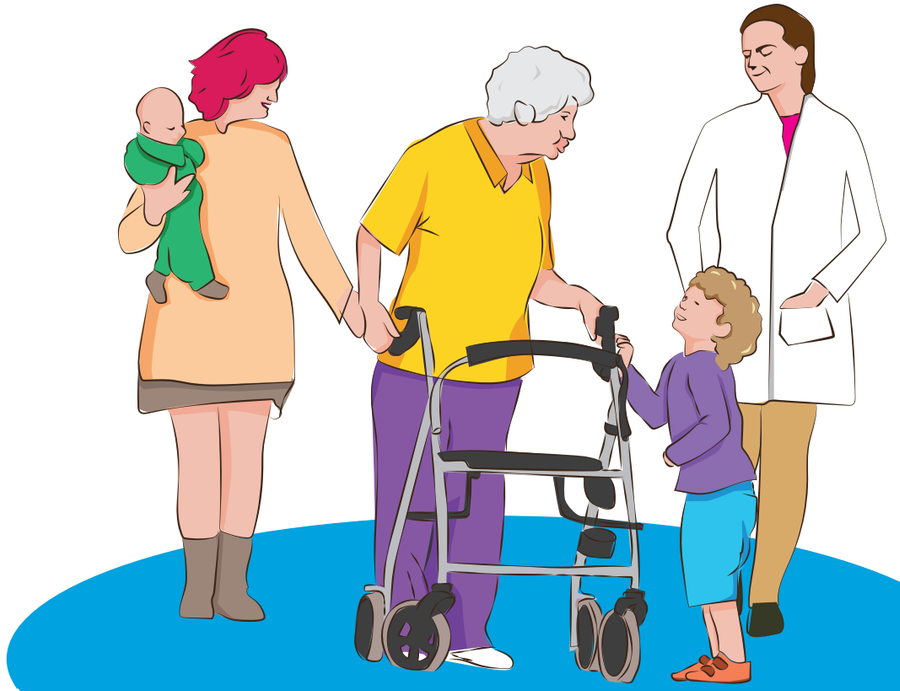
www.solidaridadintergeneracional.es

Podrán también contactar a través de las oficinas que compartimos con COAG

Solidaridad Intergeneracional

Servicios de Atención Psicosocial

PARA FAMILIARES DE PERSONAS DEPENDIENTES DEL MEDIO RURAL DE LA RIOJA



A fecha del 31 de diciembre del 2017, según la información estadística del Sistema para la Autonomía y Atención a la Dependencia, existían en La Rioja un total de 7.396 personas beneficiarias de las prestaciones de la Ley de la Dependencia.

En los últimos 20 años el cuidado informal de personas mayores, dependientes, se ha convertido en un tema de especial relevancia, tanto desde un punto de vista social como clínico.- **Cada vez hay más cuidadoras que ocupan esta posición durante más tiempo debido esencialmente al envejecimiento de la población y al incremento de la esperanza de vida.**

El **cuidado informal de personas mayores dependientes** se realiza en general **por familiares,** que son en su gran mayoría **mujeres**, y está comprobado **"que es el recurso"** más importante para **garantizar una calidad de vida mínima a estas personas dependientes**, con problemas en la realización de las actividades básicas de su vida diaria, como puede ser levantarse, asearse e incluso comer, así como los traslados dentro y fuera del hogar, etc.

Los cuidadores "informales" padecen una gran carga emocional provocada por la responsabilidad que supone el cuidado, además de problemas físicos y psíquicos asociados a la tensión provocada por la atención constante al paciente crónico.

Sensibilizar a la población en general, y especialmente a las familias, que es necesario aprender a cuidar bien, es uno un objetivo a conseguir.

SOLIDARIDAD INTERGENERACIONAL llevará a cabo un programa de apoyo a los cuidadores informales con el fin de prevenir la fatiga en el desempeño de las funciones de cuidador principal y promover el **autocuidado y atención** que se precise. Si se forma y se apoya al cuidador en el domicilio y fuera de él, se podrá asegurar la continuidad de la población mayor en sus hogares y garantizar una mayor **calidad de vida y un envejecimiento más saludable.**

1. SERVICIO DE ATENCIÓN INTEGRAL A FAMILIAS DE PERSONAS DEPENDIENTES

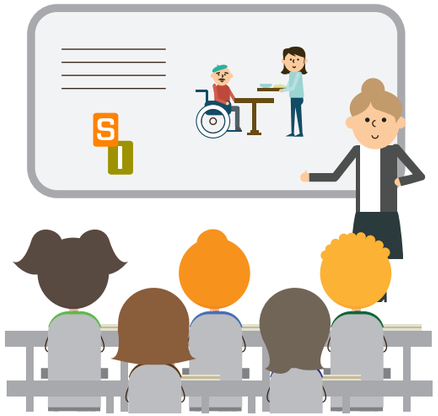
Este servicio estará compuesto por un equipo multidisciplinar psico-socio-sanitario que guiará en todo el **proceso de asesoramiento**, prestando apoyo a las personas cuidadoras y familiares que soliciten información relacionada con la Atención a la Dependencia.

2. PLAN DE FORMACIÓN PARA LAS PERSONAS CUIDADORAS

Compuesto por las siguientes acciones formativas:

PROGRAMA DE FORMACIÓN PSICOEDUCATIVA (30 h.). Se ofrece a los familiares cuidadores participar en un sistema formativo completo, dando respuesta a dos de las necesidades más importantes: **La formación básica** y de apoyo necesaria para ejercer de cuidador informal y **un apoyo emocional** que ayudará al cuidador a sentirse mejor y asumir su rol. Para ello se pondrán en marcha iniciativas de mediación que favorezca la adquisición de estrategias de comunicación entre la persona que ofrece cuidados y la que los recibe.

PROGRAMA DE FORMACIÓN GERONTOLÓGICA (60 h.). Se dirige prioritariamente a cuidadores principales de personas dependientes, tratando de incluir a otros miembros de la familia con el fin de dar un respiro al cuidador/a principal, sensibilizar sobre la sobrecarga de éste, al tiempo que se mejoran las capacidades cognitivas de los beneficiarios. También se facilita la **información técnica y científica para adquirir el conocimiento sobre los temas principales relativos al cuidado y la atención a la dependencia.**



Los contenidos que se imparten en estos cursos de formación, cumplen los requisitos mínimos contemplados en el **ACUERDO SOBRE CRITERIOS COMUNES EN MATERIA DE FORMACIÓN E INFORMACIÓN DE CUIDADORES NO PROFESIONALES** y son válidos para ser cuidador.

3. GRUPOS DE AYUDA MUTUA PERMANENTE

Se trata de intervenciones dirigidas a ofrecer **apoyo, consejo, protección y acompañamiento a los cuidadores y familiares** durante el proceso de cambio en el cual deben ajustar su vida a las nuevas limitaciones que les impone la dependencia y su problemática. Son un espacio, un lugar de encuentro, donde se sienten comprendidos, escuchados y apoyados. Las sesiones del grupo tendrán lugar **1 día a la semana con una duración de 90 minutos.**