

## LA ATENCIÓN EN LA NUEVA NORMALIDAD A LAS PERSONAS CUIDADORAS

**Cuidando durante el confinamiento, en la “nueva normalidad”, ¿y después?**

**Jueves 05 de Noviembre**

10:00 a 11:30

**La conversación que hoy os traemos forma parte del espacio EDEtik Diálogos & Aprendizajes, un nuevo formato que hemos impulsado, durante esta crisis sanitaria, desde EDE Fundazioa para generar conocimiento, debate, reflexión y aprendizaje. Diálogos y conversaciones de expertas en diferentes materias que atraviesan nuestros ámbitos de actuación: conocimiento, intervención social y empleo inclusivo. Una mirada de lo que ha supuesto esta crisis y los retos a los que nos enfrentamos.**

### **Marco de Reflexión**

Debido a la crisis sanitaria del COVID-19, todas las personas hemos sufrido un cambio repentino en nuestras vidas y nos hemos visto obligadas a adaptarnos a una situación excepcional, a la que hemos hecho frente en mejor o peor medida, según nuestras circunstancias y recursos. En el caso de las personas con dependencia, colectivo más vulnerable a la enfermedad, se han convertido en población prioritaria de las diferentes iniciativas de confinamiento y distancia social para evitar el contagio, lo cual ha generado en sus vidas infinidad de efectos.

El confinamiento y posterior vuelta a la “nueva normalidad” nos ha hecho replantearnos y adaptarnos a la situación de cuidado en la que tanto las personas cuidadas como sus familias, en muchos casos, no han podido contar con redes de apoyo que les ayudaban y acompañaban en su día a día tanto formales (centro de día, centro de mayores, centros de promoción de la autonomía, etc.) como informales (amistades, familias, etc.) que les apoyan en ese respiro y que no han podido estar presentes por la situación sanitaria.

No solamente hablamos de los cuidados en casa, incluso en los casos de las familias cuyos familiares están en residencias, han tenido que adaptarse y aceptar lo que supone no poder estar presente y cuidar desde el aspecto más afectivo a sus familiares.

Es así, que esta situación ha abierto debates en la sociedad actual sobre los modelos de cuidado, las necesidades de apoyo de las personas mayores en situación de soledad, las respuestas que desde las instituciones se están dando a situaciones concretas de familias que están viviendo situaciones agravadas por la crisis sanitaria, etc..

**El motivo de desarrollar una sesión de estas características, es compartir reflexión, análisis y conocimiento, y entre todas poder mirar hacia el futuro para dar respuesta a las necesidades de atención e intervención que las familias cuidadoras demandan explícita o implícitamente.**

## Objetivos para el diálogo

- Compartir reflexiones sobre cómo han vivido y les ha afectado a las familias cuidadoras el confinamiento, la pandemia y sus consecuencias y sobre la respuesta que se ha dado a sus necesidades desde las instituciones públicas y/o privadas.
- Hacer prospección a corto y medio plazo sobre la atención e intervención con las familias cuidadoras.
- Identificar y compartir orientaciones para el futuro de la intervención con las familias cuidadoras.

### Ponentes:

#### **Esther Alonso**

Psicóloga. Coordinadora en Sasoia 3ª Edad S.L del servicio Zaindu en la Mancomunidad y Merindad del Duranguesado.

#### **Vanessa Resa**

Coordinadora de Ascudean, asociación de personas cuidadoras y personas dependientes.

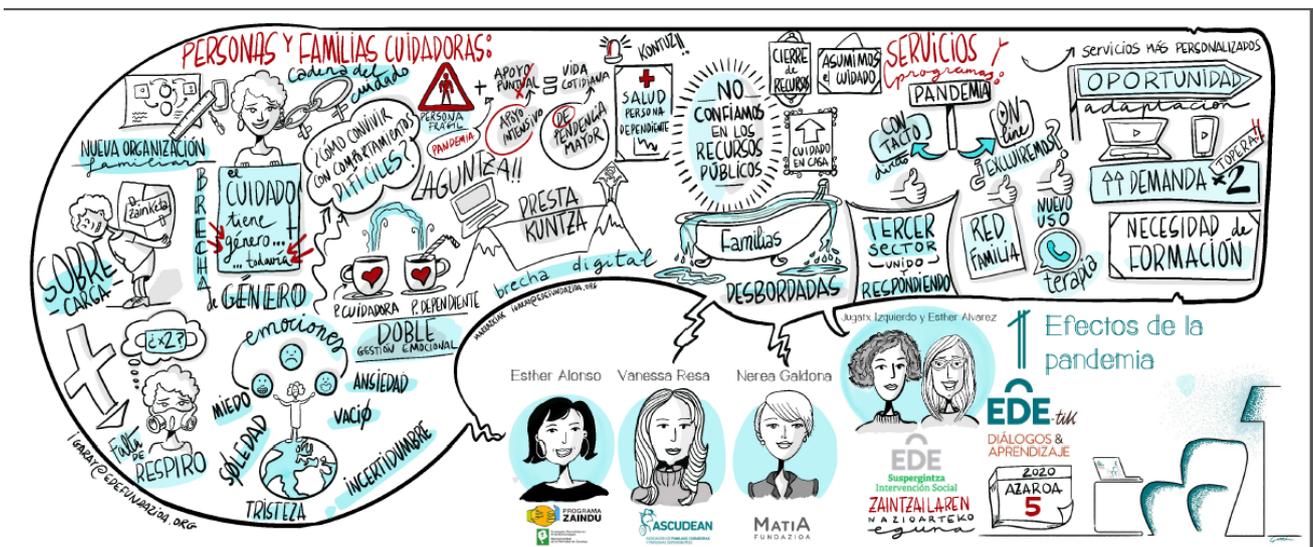
#### **Nerea Galdona**

Psicóloga. Coordinadora en Fundación Matía del programa Sendian y el programa de formación a cuidadores asociada a la ayuda económica PECEF.

## INFORME DEL RESULTADO DE LA SESIÓN

### 1. DIAGNÓSTICO-EFECTOS:

¿Qué ha supuesto el **confinamiento** para las personas cuidadoras en el entorno familiar? ¿Qué **consecuencias** hemos identificado en esas personas? ¿Qué **efectos** ha tenido en nuestros servicios y en la intervención que realizamos?



A la hora de analizar las consecuencias identificadas por las tres profesionales invitadas respecto de las personas cuidadoras y familias con las que intervienen, y antes de comenzar a estudiarlas en profundidad, es interesante señalar tres cuestiones previas en las que se ha dado total coincidencia y que además son muy importantes a tener en cuenta en relación al cuidado de personas dependientes:

- La **brecha de género** existente en el ámbito de los cuidados de personas dependientes en el domicilio, ya que el mayor porcentaje de las personas que realizan estas tareas son **mujeres**, tanto en el **ámbito familiar** como en el **profesional**.
- El modelo de cuidados de larga duración instaurado en nuestra cultura y sociedad es aquel en el que la mayor parte del peso de la tarea de cuidado recae en una única persona.
- En esta situación de alerta sanitaria que nos ha tocado vivir, las personas cuidadoras han tenido que hacer frente a una situación con un alto coste emocional. Mientras que por un lado eran víctimas de la pandemia con todo lo que ello conlleva; miedo, incertidumbre, etc.; han tenido que gestionar estas emociones, y a la vez que apoyar y tranquilizar a las personas que tienen al cuidado.

Partiendo de estas premisas, señalar como las situaciones de cuidado se han ido complicando a lo largo de estos meses, causando tanto en las personas dependientes, como en las personas cuidadoras las siguientes **consecuencias**:

- El confinamiento ha provocado en la mayoría de las **personas dependientes** un **importante empeoramiento** de su salud, **tanto a nivel físico como psicológico y emocional**, lo que ha repercutido de manera importante en la vida de las personas que asumen sus cuidados:
  - Aumentando la intensidad de apoyos, la duración y del tipo de cuidados que las personas han necesitado.
  - Experimentando un mayor sentimiento de sobrecarga.
  
- El confinamiento ha provocado el **cierre** de muchos **recursos institucionales**, tanto **públicos como privados**, por lo que las familias han tenido que realizar cambios en la organización de los cuidados adoptando muy diversas soluciones y provocando, en algunos casos, incluso la pérdida de confianza en los servicios públicos.
  - Asumiendo y haciéndose cargo de la atención de personas con dependencia, incluso llevándoselas a sus domicilios para cuidar de ellas.
  - Abandonando en algunos casos a sus familiares mayores en sus hogares por miedo a salir y contagiarse, etc.
  
- El confinamiento **ha provocado un aumento en el tiempo de dedicación a los cuidados** por innumerables razones lo que ha provocado que las personas cuidadoras:
  - Falta de un espacio de respiro
  - Mayor frecuencia de emociones negativas: tristeza, ansiedad, miedo, vacío soledad

En general la mayoría de las familias han sabido adaptarse a estas y otras situaciones, incluso en muchos casos se ha dado un acercamiento en las relaciones de cuidado entre la personas de la misma familia, organizándose y coordinándose mejor. Pero el gran coste de este período de confinamiento para las personas cuidadoras ha sido la sobrecarga, el cansancio, el miedo o la incertidumbre.

En relación a los servicios que desde las tres entidades se prestan a las personas cuidadoras en el entorno familiar, las reflexiones han estado muy conectadas y han coincidido en que lo más importante a destacar a este respecto ha sido **la readaptación** constante que han sufrido los servicios que gestionan, gracias a la cual han sido capaces de dar respuesta de una manera más personalizado y a perfiles que antes no acudían a los servicios.

El hecho de no poder intervenir de manera presencial durante muchos meses de confinamiento, ha hecho que las y los profesionales de las diferentes entidades hayan tenido que innovar y buscar otras maneras de acercarse a las personas usuarias: por teléfono, ordenador, tablet, etc. Esto que en un principio suscitó dudas ante la posibilidad de dejar de lado a ciertos perfiles, debido a la brecha digital, para gran sorpresa de las profesionales, ha funcionado satisfactoriamente, gracias a la colaboración y ayuda de hijos, hijas y nietos, que han facilitado y preparado todo lo necesario para que participen en las sesiones on line. Además espontáneamente, algunas herramientas que antes servían como medio de organización como whatsapp, durante el confinamiento, ha resultado ser un lugar en el que contar, descargar, y sentir menor sentimiento de soledad (*whatsapp-terapia*)

Las profesionales destacan que estas nuevas alternativas a lo presencial han venido para quedarse y suponen incluso una oportunidad de mejora para poder llegar a personas que antes no podían, por falta de tiempo libre para acudir a las actividades.

Destacar la importancia de un tercer sector unido ante el covid. El movimiento asociativo se ha movilizado para dar respuesta a situaciones de necesidad provocadas por el covid y el confinamiento que no eran respondidas desde las instituciones públicas.

## 2. PROSPECCIÓN-PREVISIÓN:

¿Qué prevemos que ocurra en el **corto plazo**, próximas semanas, meses? ¿Cómo veis el **futuro** en función de sus necesidades, intereses, etc.? ¿Se prevén **cambios significativos** que haya que tener en cuenta? ¿Cuáles serían en vuestra opinión?



Algunas de las **consecuencias** más destacadas identificadas en las familias cuidadoras durante esta crisis sanitaria han sido:

- Las personas mayores y personas cuidadoras (muchas de ellas también mayores) han sido los grupos de población que más tarde se han podido incorporar a la actividad diaria tras el confinamiento.
- El aislamiento, lo que conlleva la pérdida del apoyo social, siendo esta una variable clave en el cuidado.
- Cada vez más sentimientos de soledad en los cuidados, algo que se prevé va a tener más fuerza en el futuro.
- La imposibilidad de mirar a largo plazo, ya que el nivel de carga del cuidado y la ansiedad impiden ver más allá del día a día (aumento en el consumo de psicofármacos).
- El incremento de personas cuidadoras asociado a un mayor nivel de personas en situaciones de dependencia por el deterioro y empeoramiento sufrido durante estos meses de pandemia.
- Estimación del incremento en el número de familias que solicitan la PECEF para seguir realizando los cuidados en el domicilio.
- Y con todo ello el cansancio y agotamiento por las consecuencias vividas durante estos meses.

Toda la situación vivida, ha llevado a que las familias sean más conscientes de sus necesidades y este nuevo enfoque requiere de un **cambio de rumbo**. También ha evidenciado situaciones críticas, que no pueden esperar y a las que es necesario dar respuesta ágil e inmediata desde las instituciones públicas y/o privadas.

Así, este escenario que se prevé a **corto plazo**, con un posible nuevo confinamiento, está creando mucha incertidumbre. Con ello algunas de las **medidas y cambios** que pueden ayudar a dar respuesta y hacer frente a estas situaciones podrían ser:

- Seguir ofreciendo los servicios al domicilio (rehabilitación, estimulación cognitiva, etc.) ante el cierre de los centros de día. Poder realizar una valoración, y si bien no es posible llegar a todas las personas, identificar y prestar a aquellas que puedan tener una mayor necesidad.
- Continuar con los formatos telemáticos para la formación y los grupos de apoyo psicológico a las familias.
- Facilitar un espacio de respiro para las y los cuidadores. En el anterior confinamiento las redes de voluntarios y vecinales se movieron muchísimo. El poder reactivarlo de nuevo.
- Intentar prevenir a través de la atención en domicilio, el deterioro físico y cognitivo derivado del tiempo de inactividad y aislamiento en el hogar.
- Hacer un seguimiento de las familias cuidadoras y sus necesidades con el objetivo de poder facilitar los recursos que necesitan en cada momento, a través entre otros, de los servicios sociales de base.

Se refuerza la necesidad de que llevar los cuidados al domicilio, no se realice a costa de las propias personas cuidadoras, su pérdida de derechos y proyecto vital.

### 3. RESPUESTA DADA A LA SITUACIÓN:

¿Qué **respuesta** se está dando desde las instituciones a las necesidades surgidas en este momento? ¿Son suficientes, adecuadas, etc.? ¿Cómo vamos a responder? ¿Qué planteamos **qué podemos hacer** desde nuestros servicios? ¿Qué será necesario **activar, crear, reforzar**?



Algunos de los aspectos en los que más inciden las ponentes respecto a las necesidades de las familias cuidadoras a las que han de responder tanto desde las instituciones como desde nuestras organizaciones y la sociedad en general son:

- Poner en **valor el cuidado**. Sensibilizar a la sociedad de esta realidad y de la importante labor que las familias hacen cada día desde sus casas cuidando a sus familiares dependientes.
- Potenciar el **autocuidado** de la persona cuidadora, que ve afectada su salud física, psicológica y relacional debido a su dedicación plena al cuidado de su familiar dependiente.
- Cuidar a la persona cuidadora, facilitar, promover esos momentos **de respiro** que si ya antes de la pandemia, en muchos casos eran mínimos, durante ella se han visto anulados.
- Promover la **prevención** para que las cuidadoras no lleguen a situaciones de sobrecarga y malestar tan alto como el que presentan cuando llegan a los servicios de atención para ellas. Informar sobre ellos, facilitar su acceso desde los momentos iniciales del cuidado.
- Identificar las **nuevas necesidades** derivadas de la situación que estamos viviendo, crear nuevas respuestas, nuevos recursos que atiendan estas necesidades y **agilizar** la capacidad de respuesta a esas nuevas necesidades. Acortar los procesos y tiempos desde que se solicita la valoración de dependencia hasta que se consigue acceder a los recursos necesarios.
- Promover la coordinación entre lo público y lo privado, entre lo social y lo sanitario y entre las diferentes entidades que trabajan en este ámbito dado que todas perseguimos un objetivo común: Conseguir el **bienestar** de la persona cuidadora y la persona cuidada.
- **Compatibilizar recursos**. Compensar por ejemplo, el centro de día con otros recursos más personalizados en el domicilio.
- Impulsar el **trabajo voluntario**, pero también asegurar necesidades básicas a través de profesionales.
- Capacitar en **recursos tecnológicos**. No solo en la dotación de los mismos, sino también en la formación para su uso ya que este es un aspecto en el que se ha evidenciado una vez más la brecha de género.
- **Reforzar los servicios de apoyo** a las familias cuidadoras. Dotarles de más apoyo para mejorar y reforzar sus servicios, pero por parte de las instituciones, que son quienes tienen los recursos, han de ser quienes se responsabilicen de dar la respuesta a esas necesidades.
- Promover relación con **el tercer sector** que está ahí para colaborar, pero no para sustituir o quitar de su responsabilidad a lo público. Hay que convenir, dotar de recursos, facilitar esos recursos al tercer sector.
- Replantear el **reparto** de las ayudas económicas. Que sea **más equitativo**, ya que tal y como está ahora planteado, se da mucho más dinero para que las personas ingresen en residencias que para apoyar su cuidado en el domicilio.

Ahondando en la necesidad de **poner en valor el cuidado**, de visibilizar y sensibilizar a la sociedad en la importancia de esta labor que las personas cuidadoras está haciendo, surge nuevamente la importancia de dotar recursos que faciliten ese cuidado y contribuyan a la calidad de vida de las personas en su proceso de envejecimiento. Se plantea también desde esta idea el concepto **de urbanismo de los cuidados**. La importancia de disponer, no solo de un domicilio en condiciones y adaptado a las necesidades de la persona mayor, sino de recursos en el entorno próximo a la vivienda que sirvan de

apoyo; que tanto sus equipamientos, sus servicios como la comunidad de vecinos y vecinas estén en disposición de contribuir al cuidado y la calidad de vida que todas las personas merecen. Dar importancia a lo local, lo cercano, reforzar el concepto de **comunidades cuidadoras**, comunidades en las que se viva la **corresponsabilidad** de la población en el cuidado. "todas las personas somos interdependientes y los cuidados no pueden ser a costa de una parte de la población Refuerzo de nuestros servicios.

Se incide por otro lado en la importancia y necesidad de retomar y reforzar esos momentos de **respiro para las cuidadoras**, sin los cuales no van a poder soportar más presión y finalmente llegarán a renunciar, muy a su pesar, a cuidar de su familiar y llevarle a una residencia.

- La administración debiera hacerse cargo de esta situación y ser consciente del inevitable colapso que puede producirse en el sistema si no se ponen medidas de apoyo para que las familias cuidadoras no vivan la sobrecarga y efecto negativos derivados de su labor de cuidado.

Por otra parte se plantea también la necesidad de **facilitar el acceso a la formación**, promover cursos de capacitación sobre el cuidado y atención a personas dependientes, ya que falta personal formado para atender en los domicilios. Estas dificultades de acceso se ven ahora, con la pandemia, agravadas dado que muchas de las formaciones son online y las que son presenciales, solo pueden desarrollarse en grupos muy pequeños.

- Necesidad de ofrecer **formación** tanto a profesionales del cuidado como a cuidadores familiares para que entre todos y todas puedan desarrollar su labor con seguridad y garantía de estar haciéndolo correctamente.
- También necesidad de **apoyo económico** para poder realizar esta formación, dado que muchas de las personas cuya labor profesional enfocan a esta tarea, son mujeres con pocos recursos económicos y en algunos casos mujeres inmigrantes que tienen a su espalda incluso alguna deuda.