



Subdirección de Gestión Clínica y de Calidad

Plan Personal Jerárquico

Atención al cuidador



Elaborado por

Área de Calidad
Subdirección de Gestión Clínica y Calidad
SESPA





El presente documento es una guía destinada a ayudar a los profesionales a utilizar correctamente el PPJ para la atención a personas cuidadoras.

Deben considerarse como recomendaciones, no como instrucciones. Desde el equipo de elaboración de este documento abogamos por seguir el mayor número de recomendaciones posibles, pues ello implicará una mejor cumplimentación y registro de las actividades realizadas.

Debe entenderse que los protocolos de OMIap pueden sufrir modificaciones de mayor o menor calado en función de la evolución de la evidencia científica y de las necesidades de los profesionales. Por tanto deberá tenerse en cuenta la posibilidad de que existan actualizaciones que puedan anular el presente documento.



Este Plan Personal Jerárquico se ha creado para dar respuesta a las necesidades de los profesionales de Atención Primaria que realizan trabajos de Educación a Grupos de personas que cuidan de pacientes, ya sean familiares o no.

Se basa en la Guía de Atención a las Personas Cuidadoras editada por el Servicio de Salud del Principado de Asturias.

Las modificaciones introducidas en estos protocolos se derivan de la necesidad de contar con información adecuada y evitar la realización de actividades que no reporten utilidad a los profesionales.



Acceso al Plan Personal Jerárquico

El acceso a este PPJ se realiza a través de la codificación de tres problemas de salud:

Z14 → Cónyugue gravemente enfermo

Z18 → Problema Atenc/Cuid de niños enfermos NC

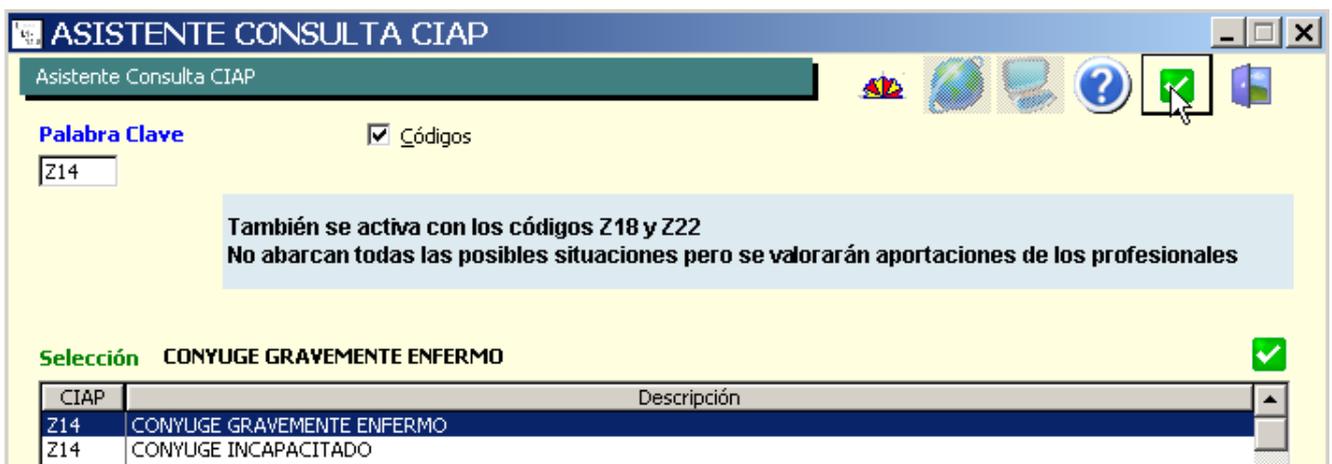
Z22 → Problema interperson (nc) con familiares cuidado por enf.

A primera vista, se aprecia que no cubre todas las posibilidades en las que puede encontrarse una persona cuidadora. Sin embargo, si es cierto que abarca la mayoría de las situaciones y permite trabajar con una relación de protocolos más limpia.

Una vez que indicamos que la persona desea acudir al taller, actuamos como es habitual en todos los casos:



Elegimos el código que más se ajusta a nuestra necesidad





Una vez realizado este paso, se activará el Plan Personal Jerárquico de Atención al Cuidador

5/08/11 8:37	Planes Personales		Nuevo valor		
	Actividades	Valor	Episodio	Fecha Prev	
	ACTIVIDADES PREVENTIVAS				
*	PROG. ACTIV. PREVENTIVAS VARON 14-39		PREVENCION	4/08/2013	
	.PREVENCION CA COLON		PREVENCION		
	ATENCION AL CUIDADOR/A				
	.CUIDADOR INICIAL		CONYUGE GRA		
	.CUIDADOR SEGUIMIENTO		CONYUGE GRA		

Protocolos del Plan Personal Jerárquico

Este PPJ consta de dos protocolos exclusivamente. Inicial y Seguimiento.

A aquellos profesionales que conocían el plan anterior, les llamará la atención la ausencia de los protocolos de cierre y la valoración de la calidad de vida.

En cuanto al protocolo de cierre, se consideró innecesario ya que en el protocolo de seguimiento se incluyen los ítems fundamentales y se modifica la encuesta de valoración de tal forma que, aunque no recoge los ítems de la Guía de Atención a Personas Cuidadoras de forma literal, sí lo hace en esencia y permite además una mejor valoración de las modificaciones que se producen en la persona cuidadora.

Por otro lado, la valoración de la calidad de vida se ha eliminado de estos protocolos. La razón para ello es la dificultad que tiene realizar una valoración correcta, más allá de la mera percepción del profesional sobre la existencia de mejoras o en este aspecto.





Protocolo de inicio

El protocolo de inicio recoge los datos de la encuesta inicial así como la intención de participar en los talleres destinados a las personas cuidadoras.

Se han modificado ligeramente las preguntas de la encuesta inicial para permitir una mejor valoración temporal de las modificaciones que pueda aportar la realización del taller en la persona que acude a los mismos.

El profesional podrá entregar la encuesta para que el usuario la conteste y, posteriormente, cumplimentar los campos del protocolo, o realizar la encuesta de forma verbal.

Evaluación | Evaluacion | Valoracion

Puede entregar el cuestionario y cumplimentar más tarde los datos o realizar el realizar el cuestionario verbalmente ahora

Cuestionario inicial

¿Cómo se enteró de este programa? Número de personas a las que cuida:

Relación con la persona(s) cuidada(s):

Padre/Madre Hijo/a Hermano/a
 Pareja Otros familiares Otros (no familiares)

Cuidados que presta:

Aseo, Vestido y/o alimentación Tareas del hogar, compras y/o gestiones
 Apoyo afectivo, entretenimiento y/o vigilancia Cuidado de su enfermedad (medicación, dietas...)
 Recuperación: ejercicios, estimulación, ...

¿Tiene algún tipo de ayuda? Sí No

Ayuda informal (amigos, familiares, ...) Ayuda formal (no institucional) Ayuda institucional

Con respecto a la ayuda que recibe, ¿la considera suficiente? Sí No
(en caso negativo, indique en qué tarea/s cree necesaria más ayuda)

Higiene Tareas del hogar Compañía
 Curas y cambios de postura Ayuda económica

¿Cree que cuidar este paciente le afecta en alguna faceta de su vida? Sí No

Trabajo Relaciones familiares Relaciones sociales
 Ocio / Descanso Situación económica

¿Sufre algún problema de salud que crea que está relacionado con estas tareas? Sí No

Estrés Insomnio Cansancio
 Depresión Dolor de espalda Dolor de cabeza
 Otros Indique



Evaluacion | Evaluacion | Valoracion

¿Ha consultado estos problemas en su Centro de Salud? Sí No

Desde que comenzó las tareas de cuidado, consulta en su C.S. por su salud:

¿Toma algún medicamento a raíz de estos problemas que ha mencionado? Sí No

Por su experiencia como cuidador/a, ...

¿Cuál cree que sería la mejor forma de disminuir el esfuerzo que supone?

- El ingreso temporal de la persona dependiente en residencias publicas
- El cuidado compartido por los familiares
- El apoyo del personal del Centro de Salud en el domicilio familiar
- La oferta de ayuda domiciliaria suficiente para vivir sin depender de la familia
- El apoyo de personas voluntarias en el domicilio
- La existencia de centros de día para personas dependientes
- La existencia de plazas publicas para ingreso definitivo
- Otro tipo de ayudas Indique:

¿Qué cree que necesita para mejorar el cuidado sin afectar a su salud?

- Aprender a relajarse en momentos de tensión o nerviosismo
- Saber decir no a las peticiones excesivas
- Aprender más sobre la enfermedad y los cuidados necesarios
- Aprender a cambiar los pensamientos negativos
- Saber pedir ayuda a otras personas
- Mejorar la forma de relacionarme con los demas
- Dedicarme más cuidados
- Cómo hacer frente a la pérdida de salud y de independencia de mi familiar

La última pestaña permite la realización de observaciones e indicar si, finalmente, se participará en el taller o no.

Evaluacion | Evaluacion | Valoracion

Observaciones

¿Participará en el Taller? Sí No

← **Esta pregunta es de obligada respuesta**





Protocolo de seguimiento

Consta de dos pestañas exclusivamente.

En la primera se valora la participación en el taller y si ha finalizado el mismo o no. En caso de retirarse del taller prematuramente, se pregunta sobre las causas

Valoracion1 | Valoracion2

Señale las Unidades Didácticas en las que ha participado

- UD 1 - El sistema informal de cuidados. Quien cuida y por qué
- UD 2 - En qué consiste cuidar
- UD 3 - Los pensamientos y los Sentimientos
- UD 4 - Las emociones en el proceso de cuidado
- UD 5 - Cómo mejorar la comunicación interpersonal
- UD 6 - El estrés
- UD 7 - El final de la vida y pérdidas
- UD 8 - El cuidado de la persona dependiente
- UD 9 - Cuidar nuestra salud

Valoración global del taller

Señale si finaliza la participación en el Taller: Sí No **Pregunta de obligada contestación**

(Independientemente de que haya cursado todas las Unidades o no)

Si no realiza el taller en su totalidad, indique la o las causas

- Falta de tiempo
- Horarios no compatibles
- No lo veo útil
- No necesita más ayuda
- Ha finalizado la tarea de cuidador/a



En la segunda pestaña, se realiza una valoración de las modificaciones, si han existido, de la actitud de la persona cuidadora.

Valoracion1 | Valoracion2

¿Sufría algún problema de salud que crea que está relacionado con estas tareas?
Si la contestación fue positiva, pregunte (en aquellos campos marcados)

	¿Ha mejorado?	En caso negativo, ¿cree que puede mejorar?
Estrés	<input type="radio"/> Sí <input type="radio"/> No	<input type="text"/>
Depresión	<input type="radio"/> Sí <input type="radio"/> No	<input type="text"/>
Insomnio	<input type="radio"/> Sí <input type="radio"/> No	<input type="text"/>
Cansancio	<input type="radio"/> Sí <input type="radio"/> No	<input type="text"/>
Dolor de cabeza	<input type="radio"/> Sí <input type="radio"/> No	<input type="text"/>
Dolor de espalda	<input type="radio"/> Sí <input type="radio"/> No	<input type="text"/>
Otros	<input type="radio"/> Sí <input type="radio"/> No	<input type="text"/>

En su opinión, el taller el ha ayudado para....

Aprender a relajarse en momentos de tensión o nerviosismo	<input type="radio"/> Sí <input type="radio"/> No	¿Lo creía necesario?
Saber decir no a las peticiones excesivas	<input type="radio"/> Sí <input type="radio"/> No	
Aprender más sobre la enfermedad y los cuidados necesarios	<input type="radio"/> Sí <input type="radio"/> No	
Aprender a cambiar los pensamientos negativos	<input type="radio"/> Sí <input type="radio"/> No	
Saber pedir ayuda a otras personas	<input type="radio"/> Sí <input type="radio"/> No	
Mejorar la forma de relacionarse con los demás	<input type="radio"/> Sí <input type="radio"/> No	
Dedicarse más cuidados	<input type="radio"/> Sí <input type="radio"/> No	
Cómo hacer frente a la pérdida de salud y de independencia del familiar	<input type="radio"/> Sí <input type="radio"/> No	

Por último, valore de 1 a 4 la satisfacción del taller

0=Nada satisfactorio 1=Poco satisfactorio 2=Satisfactorio 3= Muy satisfactorio

Cuando, en el protocolo inicial, hemos marcado las respuestas del usuario, en este protocolo se podrá valorar sobre qué ítems debemos realizar las preguntas y la valoración.





Sobre la afectación del estado de salud de la persona cuidadora podemos observar una situación como la que sigue:

Valoracion1	Valoracion2
¿Sufría algún problema de salud que crea que está relacionado con estas tareas? (5 - 5/08/2011) Si la contestación fue positiva, pregunte (en aquellos campos marcados)	
	¿Ha mejorado? En caso negativo, ¿cree que puede mejorar?
Estrés (1 - 5/08/2011)	<input type="radio"/> Sí <input type="radio"/> No <input type="text"/>
Depresión	<input type="radio"/> Sí <input type="radio"/> No <input type="text"/>
Insomnio (1 - 5/08/2011)	<input type="radio"/> Sí <input type="radio"/> No <input type="text"/>
Cansancio (1 - 5/08/2011)	<input type="radio"/> Sí <input type="radio"/> No <input type="text"/>
Dolor de cabeza	<input type="radio"/> Sí <input type="radio"/> No <input type="text"/>
Dolor de espalda	<input type="radio"/> Sí <input type="radio"/> No <input type="text"/>
Otros	<input type="radio"/> Sí <input type="radio"/> No <input type="text"/>

En este caso, el usuario indicó que sufría problemas de salud relacionados con las tareas de cuidado. Específicamente Estrés, Insomnio y Cansancio.

Es entonces en estos tres ítems donde debemos indagar si el taller le ha proporcionado mejoría y, en caso negativo (por que en ocasiones no ha pasado tiempo suficiente para tener esa seguridad), si cree que puede mejorar.

Sobre la ayuda recibida al realizar al taller, se presenta de la misma forma

En su opinión, el taller el ha ayudado para....	¿Lo creía necesario?
Aprender a relajarse en momentos de tensión o nerviosismo <input type="radio"/> Sí <input type="radio"/> No	(1 - 5/08/2011)
Saber decir no a las peticiones excesivas <input type="radio"/> Sí <input type="radio"/> No	(1 - 5/08/2011)
Aprender más sobre la enfermedad y los cuidados necesarios <input type="radio"/> Sí <input type="radio"/> No	
Aprender a cambiar los pensamientos negativos <input type="radio"/> Sí <input type="radio"/> No	
Saber pedir ayuda a otras personas <input type="radio"/> Sí <input type="radio"/> No	(1 - 5/08/2011)
Mejorar la forma de relacionarse con los demás <input type="radio"/> Sí <input type="radio"/> No	
Dedicarse más cuidados <input type="radio"/> Sí <input type="radio"/> No	(1 - 5/08/2011)
Cómo hacer frente a la pérdida de salud y de independencia del familiar <input type="radio"/> Sí <input type="radio"/> No	

Podemos apreciar que el usuario indicó los ítems que creía que debía mejorar. Será en estos ítems donde deberemos hacer hincapié.





Por último se pregunta sobre la satisfacción con el taller realizado en una escala de 0 a 3

Por último, valore de 1 a 4 la satisfacción del taller
0=Nada satisfactorio 1=Poco satisfactorio 2=Satisfactorio 3= Muy satisfactorio

De esta forma se consigue una valoración de los cambios en la persona que acude solicitando ayuda por estar cuidando de algún familiar enfermo.