



SANT ANDREU SALUT

## PROGRAMA CUIDADOR EXPERT CATALUNYA UNA EXPERIÈNCIA A HOSPITAL SANT ANDREU



**Maribel Martínez Prat**  
Psicòloga clínica Hospital Sant Andreu  
**Elena Rovira Hernández**  
Infermera Hospital Sant Andreu



## QUÈ ÉS EL PROGRAMA CUIDADOR EXPERT:

- És un programa comunitari d'aprenentatge entre iguals.
- La conducció del grup és a càrrec d'un cuidador expert amb llarga experiència en la cura d'una persona amb demència.
- El professional forma el Cuidador Expert i després actua com observador durant les sessions.

## **OBJECTIUS DEL PROGRAMA :**

- **Donar suport als cuidadors en el maneig i en tenir cura del seu familiar.**
- **Millorar la qualitat de vida dels cuidadors.**
- **Aconseguir la implicació i la satisfacció dels participants en el Programa.**
- **Millorar l'eficàcia dels cuidadors en la seva autocura i en la cura del seu familiar.**
- **Aprendre a identificar el grau de sobrecàrrega per part del cuidador.**
- **Incidir en aspectes de salut del cuidador relacionats amb el fet de cuidar.**

## METODOLOGIA

- **Selecció Cuidador Expert.**
- **Formació Cuidador Expert .**
- **Identificació de cuidadors participants del grup.**
- **Sessió informativa per la presentació PCE-CAT®.**



## Sessions:

- 1 Qui, què, perquè?
- 2 Els cuidadors. La tasca de cuidar.
- 3 Situacions més freqüents en el procés de cuidar.
- 4 Com tenir cura del familiar.
- 5 Estils de vida saludable.
- 6 Aspectes emocionals I.
- 7 Aspectes emocionals II.
- 8 Mesures jurídiques i recursos.
- 9 Revisió dels punts clau, resum i comiat.



## RESULTATS:

- **Escala Zarit**  
**Inici:**  
50% sobrecarrega intensa i 35% sobrecarrega lleu  
**Finalitzar programa:**  
50% sobrecarrega intensa i **18% sobrecarrega lleu**
- **Escala Euroqol 5**  
**Inici:**  
100% dels cuidadors tenen problemes de salut, relacionats amb ansietat/depressió, dolor/malestar.  
**Finalitzar programa:**  
Ansietat/depressió es manté igual.  
Dolor/malestar millora en un 27% dels cuidadors.
- **Assistència**  
99% d'assistència. Elevada participació del grup.
- **Enquesta satisfacció**  
85% dels participants, puntua molt alt el programa en aprenentatge, temes tractats i experiència grupal.



## CONCLUSIONS:

- **La totalitat del grup recomanaria l'experiència.**
- **El grup s'ha trobat identificat i comprès al poder compartir les situacions i vivències del dia a dia.**
- **Han après noves estratègies d'afrontament i aprenentatges.**
- **El grup ajuda a relativitzar i adquirir nova perspectiva de la seva realitat.**
- **Parlar del benefici del programa del Cuidador Expert es complexa des de una perspectiva quantitativa.**

*Pel cuidador el què compta és com s'ha sentit acompanyat i l'experiència viscuda com un tot.*



*El grup és una forma d'empoderar-lo, ja que és escoltat, és acompanyat i rep la seva empatia*

