



Anexo 2
FORMULARIO DE POSTULACIÓN DE EXPERIENCIAS EN
APS
JORNADA DE SALUD FAMILIAR
CMVM, 2019

1. INFORMACION GENERAL

Nombre Experiencia	
Jornadas de Capacitación: Una herramienta de autocuidado contra la sobrecarga	
Nombre Institución	Central de Atención Primaria de la Armada
Nombre Responsable	Cynthia Cortes
Cargo	Enfermera
Dirección	Av. Alesandri SN
Teléfono	9-81390890
E-Mail	ccortesr@sanidadnaval.cl
Organizaciones Participantes	

2. DESCRIPCION DE LA EXPERIENCIA

2.1 Antecedentes: breve resumen de la realidad del Centro de Salud y el contexto en que surge la experiencia.
<p>El centro de salud de atención primaria de la armada de Chile, inicia el Programa Dependiente severo de larga estadía el 01 de enero 2016 con 30 pacientes, en la actualidad atendemos a 120 familias.</p> <p>Se da inicio a un Programa inexistente en la atención primaria y entregando calidad y continuidad en la atención de salud a estos pacientes que por su condición de Dismovilidad severa no pueden asistir a sus controles, por lo tanto estas familias han cuidado a sus enfermos por años sin ninguna capacitación previa.</p>

2.2 Problema a intervenir

- Cuidador único, sin redes de apoyo
- Escaso conocimiento teórico – práctico en el cuidado del enfermo
- Sobrecarga del cuidador
- Angustia por déficit de conocimiento

2.3 Objetivos de la iniciativa

- Lograr el empoderamiento de la cuidadora en los cuidados básicos del enfermo con dependencia severa
- Lograr generar redes de apoyo
- Implementar el concepto de autocuidado como herramienta contra la sobrecarga del cuidador

2.4 Desarrollo

Las jornadas de capacitación al cuidador nacen de la necesidad de empoderar, educar y crear en ellas mismas el concepto de autocuidado, brindando una jornada dedicada a ellas con la oportunidad de generar más redes de apoyo y concientizar sobre la importancia de generar estos espacios para prevenir los cuadros de sobrecarga.

El área a trabajar en sus inicios fue teórico-práctico como herramienta de empoderamiento y en la actualidad estas jornadas están basadas en el autocuidado mental físico y espiritual de los cuidadores. Estas jornadas nacen el 05 de agosto de 2016

Estas jornadas son 1 vez al año en el auditorio del Hospital Almirante Nef y su duración es de 8 horas pedagógicas, se entrega un certificado de participación a cada cuidador.

Esta jornada tiene la dualidad de contar con exposiciones teóricas:

- Nutrición enteral
- Signos de alarma del adulto mayor
- Prevención de neumonías aspirativas
- Envejecimiento exitoso
- Riesgo de caída y demencia
- Sobrecarga del cuidador
- Ergonomía del cuidador
- Etapas del duelo
- Obstinación terapéutica

y talleres prácticos de aprendizaje:

- Manejo de heridas
- Redes de apoyo: voluntariado
- Manejo de inhalador dosis medida y nebulización
- Manejo de dispositivos: sonda vesical, gastrostomía, sonda naso gástrica, colostomias.

2.5 Resultados

El impacto generado fue el empoderamiento de los cuidadores en el manejo de los cuidados. Esto fomentó la creación de un voluntariado propio para generar mayor redes de apoyo entre ellos mismos.

El número de invitados creció debido a la necesidad de capacitar e informar a más gente en esta temática.

Los invitados a exponer hoy en día son externos entre ellos; fonoaudiólogo, dentista, geriatra.

Se logró mantener el nivel de sobrecarga, ya que se entregaron mayores herramientas para su manejo, prevención y detección.

3. Conclusiones

Desde que se iniciaron las jornadas se ha notado una mejor comunicación entre cuidadores, donde se buscan redes de apoyo entre ellos mismos e incluso la formación del voluntariado. Esto ayudó a disminuir la carga asociada a ser un cuidador principal de una persona con dependencia severa.

Los asistentes han respondido tan bien que incluso son ellos los que proponen nuevas temáticas a tratar o formas de auto cuidado.

Sería interesante poder expandir las jornadas de capacitación y auto cuidado al resto de cuidadores, dentro de éste sistema de salud, que necesiten sobre esta guía tan fundamental.