

la Colla Cuidadora



UNA RESPOSTA COMUNITÀRIA A LES NECESSITATS DE SUPORT I AJUDA MÚTUA DELS CUIDADORS FAMILIARS

Anna M^a: "el fet de ser cuidador en el meu cas, implica compaginar dos famílies, més el treball extern", "quan ets més jove tens més energia, però també tendeixes a fer més esforços i això pot provocar-te més lesions"

Lídia: "És una activitat que et trobes de cop i volta, sense buscar-la, i que necessita un aprenentatge diari; quan has après una cosa et surt una altra; els principis són molt durs", "però et ve una força, que no saps d'on ve, que et fa tirar endavant", "cada cas i cada persona és diferent i per això és important demanar ajuda per formar part d'aquests grups de cuidadors", "has d'acceptar la malaltia i acceptar que és un canvi de vida molt important", "és important l'edat de la persona malalta i la situació econòmica, que és la que t'ajuda a complementar la cura del malalt"



← Vols veure el vídeo?



María: "significa cuidar al enfermo 24 h, teniendo cura de ti misma", "cuando eres cuidadora te conviertes en niñera, enfermera... de todo más que una esposa", "el ser cuidadora varia dependiendo del tipo de enfermedad de la persona dependiente, pero todos tenemos el mismo problema, el mismo calvario"

Joan: "Ser cuidador significa poder interpretar que li passa a aquella persona des del seu interior, no des del nostre, i això a vegades és difícil", "l'estat d'ànim del cuidador té a veure amb la interpretació que es fa", "cal tenir molta paciència, a vegades és difícil per mi, però ho intento perquè l'he estimada molt". "Alguns cuidadors tenim molts remordiments de consciència i sentiments de culpabilitat"

Què i qui som

- Una **xarxa de grups** de persones que cuiden als seus familiars amb dependències (majoritàriament persones grans)
- Un **projecte fet en xarxa**
 - Interdisciplinar**
 - Interàmbits**
- **Integra i articula** les tres dimensions del treball social
 - Individual, Grupal i Comunitària**



Què pretenem

- **Donar suport** als familiars que cuiden
- **Crear un entorn on poder compartir** sentiments, experiències i adquirir estratègies per afrontar cada situació
- **Evitar l'aïllament** social del cuidador
- **Proporcionar tècniques d'autocura** i d'atenció al malalt
- **Proporcionar informació** dels recursos existents

I també contribuïm

- A **ser reconeguts** com a persones amb **projecte vital propi**
- Ajudant a recuperar el sentit de **gaudir de la vida**
- Donant-los la paraula i possibilitant la seva **participació social**
- Donant més atenció als **més vulnerables**
- Facilitant l'**accés als recursos**
- Fent visible la seva situació i treballant **pel seu reconeixement social i els seus drets**
- A una **percepció diferent dels serveis** i de les persones que atenem

Els grups

Els grups són **dinamitzats per un equip interdisciplinar** (treballadores socials, infermeres, psicòlogues) i **mixt** (professionals dels diferents serveis)

Dues línies d'acció

Els grups de suport

- 2003 Primer grup
- **12 persones** per grup
- **inici-final** (9-12 mesos)
- **semioberts**
- periodicitat **quinzenal**

El grup comunitari: **La Colla**

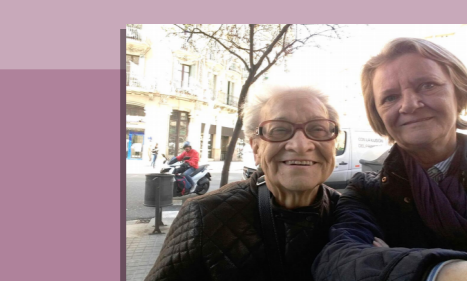
- **Inici 2005**
- grup **obert**
- **permanent**
- periodicitat **mensual + altres trobades**
- amb un **grup motor**: 6 cuidadors + 2 professionals
- Accions **orientades a d'altres cuidadors** de l'entorn
- Actualment som **26 persones**

Hem organitzat **23 grups de suport** i han participat més de **250 persones**

Algunes coses interessants



← El nostre bloc. 2009
www.lacollacuidadora.net



Miniàgora ciutadana. 2016



Trobada cuidadors Eixample-Guinardó 2013



Àgora ciutadana. 2016



← Vols contactar?

Xabier Ballesteros, Lara Gomariz | CSS Antiga Esquerra de l'Eixample. Institut Municipal de Serveis Socials. Ajuntament de Barcelona