MEMORIA 2016

asociación pro
para el
cuidador familiar

I N D I C E

1. **CARTA DE LA PRESIDENTE**

2. **ASOCIACIÓN PRO PARA EL CUIDADOR FAMILIAR (APCF)**

    - La Entidad

3. **PROGRAMA DE CUIDADORES FAMILIARES**

    - 1º Seminario
    - 2º Seminario
    - Talleres

4. **VOLUNTARIADO**

5. **MEDIOS DE COMUNICACION**

6. **RESUMEN DE ACTOS**

7. **ENTIDADES E INSTITUCIONES COLABORADORAS**

CARTA DE LA PRESIDENTE

Un año más, nos reunimos esta tarde en la asamblea anual de nuestra asociación, y tengo el placer de dirigirme a todos vosotros para cumplir el deber de informaros de nuestras actividades y hacer un balance de lo que ha sido la marcha de la asociación a lo largo del año pasado.

Quiero deciros que seguimos adelante, en circunstancias no muy favorables, gracias al esfuerzo y colaboración de todos. Podemos decir que en éstos nueve años nuestra asociación se ha consolidado, que nos reconocen en el área en que nos movemos; la asistencia a las personas mayores dependientes y a sus cuidadores, pero advierto la situación de una crisis de desarrollo. de un cierto estancamiento, que nos impide crecer como quisiéramos, llegar más lejos en nuestros objetivos, y ampliar nuestras actividades con nuevos horizontes y mayor altura. Para ello necesitamos una mayor implantación en nuestra sociedad, la captación de nuevos socios y nuevos voluntarios, y la sinergia con otras asociaciones que persiguen los mismos objetivos. Os invito a todos los aquí presentes a que nos ayudéis en todo ello.

Deseo también expresar nuestro agradecimiento a las instituciones y entidades privadas que nos prestan su ayuda: Gobierno Vasco, Diputación Foral de Guipúzcoa, Ayuntamiento de San Sebastián, Osteoplac, La Caixa, Sociedad Cooperativa Irizar, Nestle, y Tena. Sin su generosidad, hubiera sido totalmente imposible seguir adelante, que como todos sabéis persiguen un objetivo básico: contribuir en la medida de nuestras posibilidades a mejorar la formación integral de los cuidadores de las personas dependientes y, consecuentemente, las condiciones de las personas que se benefician de sus cuidados. Confiamos en merecer su confianza para seguir contando con su inestimable ayuda.

Finalmente, y no por ello menos importante, expresar mi agradecimiento a todos los cuidadores que se han acercado a la asociación y asistido y participado en nuestras actividades, por la confianza que han depositado en nosotros. Esperamos que esto haya sido para ellos una oportunidad agradable, útil y humanizadora.

Paso a continuación a presentaros a las personas que me acompañan en la mesa.

LA ENTIDAD

MISIÓN

Contribuir a la formación integral de los cuidadores de personas mayores dependientes. Tanto en aspectos técnico profesionales, como en su bienestar psíquico y social.

Asimismo, en el proyecto del voluntariado de acompañamiento de personas solas contamos ya con un buen grupo de voluntarios, que atienden a personas en distintas residencias de la ciudad.

VALORES

- Reconocimiento de la dignidad de la persona y respeto a su **libertad**.
- Apoyo a la familia y mutuo respeto.
- Constancia en el trabajo.
- Diálogo respetuoso sobre la persona y la sociedad.
- Solidaridad y autoestima.
- Profesionalidad con entrega y respuesta desinteresada.
- Compromiso en el voluntariado.

LA JUNTA DIRECTIVA

- **Presidente de honor**
  Mari Carmen Artime Fernández

- **Presidente**
  Milagros Tejedor González

- **Vocales**
  Juan Isturiz Marquina (Asesor Médico)
  Luis Paisán Grisolía
  Juan Mari Pardavila Herrero

- **Tesorero**
  Nicolás Pérez Rincón

- **Secretaria**
  Pilar Sánchez Martínez

  Hacemos hincapié en que muchas familias se han acercado a nosotros para solicitar nuestra ayuda, confiando en los valores y profesionalidad de los cuidadores que han asistido a las actividades de la asociación.

PROGRAMA DE CUIDADORES FAMILIARES

A lo largo del año se realizaron dos seminarios teórico-prácticos cubriéndose el aforo de las salas en las dos ocasiones.

1º Seminario

El primer seminario del año tuvo el título, “Que cada día tu vida se vuelva un jardín de oportunidades.”
Cinco ponentes escogidos entre profesionales del mundo de la medicina, farmacia, asistencia social y rehabilitación fueron los encargados de desarrollar el seminario.

1º Seminario	Inscritos			Asistentes		
4 Mayo al 15 Junio	Total	Nacionales	Extranjeros	Total	H	M
	100	6	94	64	5	59
Porcentaje		6%	94%	64 %	8%	92%

Ponentes	Fecha	Título de la ponencia
Dr. D. Joaquín Belzunegui Reumatología Hospital Donostia.	04/05/16	Cómo cuidar al enfermo en sus diferentes fases .
D. Josean Barcenilla Royuela Centro Guna SCA-TENA PANTS	11/05/16	Atención a personas en domicilio. Demostración de productos a los cuidadores.
Dr. D. Sandro Formica Martínez Neurólogo Hospital Donostia	18/05/16	Enfermedades neurológicas que producen dependencias.
Dª Ainhoa García Azcue – Dª Mª Pilar Lizarreta Egaña Fisioterapeutas Centro Salud Amara Berri	08/06/16	En forma mejor.
Dra. Dª Anna Tuneu Valls Dermatóloga	15/06/16	Cómo cuidar la piel en personas dependientes.

04.05.2016

Sentado extensión de la rodilla
08.05.2016

11.05.2016

- **2º Seminario**

Para el **segundo seminario** se eligió el título: "¡¡¡…Un gesto de cariño que llena cada día!!!".

2º Seminario	Inscritos			Asistentes		
19 de Octubre al 17 Noviembre	Total	Nacionales	Extranjeros	Total	Hombres	Mujeres
	71	4	67	62	8	54
Porcentaje		6%	94%	87%	13%	87%

Ponentes	Fecha	Titulo de la ponencia
D. Javier Martínez Ormazabal Fundación Matía	19/10/16	Higiene postural. Movilización, posturas, transferencias.
Dra. Dª Ana García Osta Investigadora Neurobiología del alzheimer en el CIMA (Universidad de Navarra)	02/11/16	Por qué perdemos memoria y cómo podemos conservarla.
Dª Sonja Massimo Psicóloga y Neuropsicóloga. Centro Sanitario Integral.	09/11/16	Manejo de aspectos psicológicos y de conducta en la demencia.
Dr. D. Wilson Astudillo Alarcón Médico neurólogo. Presidente Paliativos sin fronteras.	16/11/16	Cuidados del enfermo en el final de su vida.
Dr. D.Eduardo Alegría Ezquerra Cardiólogo de la Policlínica Guipuzcoana	17/11/16	Atención cardiovascular en personas de riesgo.

Para obtener el correspondiente diploma, los alumnos han de cumplir una asistencia de 20 horas lectivas y deben realizar un trabajo sobre cada una de las sesiones, que será evaluada por la junta directiva.
En cada seminario realizamos una encuesta de evaluación a los alumnos, que ha sido altamente calificada.

También se les ofrece la oportunidad de realizar prácticas en distintos centros asistenciales (Cruz Roja, Fundación Matía, Hermano Gárate) así como la de visitar el centro de material ortopédico Sumisan, a fin de conocer de primera mano, materiales útiles para las personas dependientes a su cuidado.

apcf

apcf

Talleres

Esta actividad se desarrolla en nuestra sede con una frecuencia semanal, y atienden a la formación integral de los cuidadores, son grupos de unas diez personas que se interesan especialmente. Con regularidad señalamos nosotros los temas a tratar dentro de un gran abanico, pero a veces se tratan temas que preocupan a los asistentes. El número total de participantes ha sido de 270 personas, asisten como descanso y aprendizaje.

Este año queremos retomar la actividad de cine y debate, que tiempo atrás tuvo buena acogida y participación.

A petición de muchos de nuestros cuidadores, hemos celebrado varias sesiones de cocina fácil tradicional, que se han impartido en la sociedad gastronómica KRESALA, esto viene dado por la necesidad que tienen los cuidadores de atender con calidad a sus mayores y aclimatarse a las costumbres de nuestro entorno.

PROGRAMA TALLERES 2016

Ponentes	Fecha	Titulo de la Ponencia	Nº asistentes	H	M	Extranjeros
Dª Teresa Echeverria Torres	18/01/16	Cómo ser libres: aceptarte a ti mismo para aceptar a los demás.	20	4	16	18
Dª Myriam Sánchez Guardamino	15/02/16	Arraigo social, agrupación familiar y nacionalidad.	27	6	21	25
Dª Ángela Freixas Romero	14-03-16	Excelencia en el cuidado: aptitud y formas.	24	5	19	23
Dª Ángela Freixas Romero	18-04-16	La excelencia en el cuidado: seleccionar y actuar. Atender. (2da parte)	41	3	38	39
Dª Jaione Azkona	16-05-16	Curriculum vitae y entrevista de trabajo.	35	3	32	34
Dª María Gorostidi	20-06-16	Cuidador ¿Cómo te cuidas?. Película : La habitación de Marvin.	13	2	11	11
Dª Miren Pinillos	19-09-16	Libertad y responsabilidad.	18	2	16	16
D. Ion Manterola y D. Carlos del Río (Caixa Bank)	17-10-16	Cultura financiera.	27	4	23	25
Dª Adriana Higueras	21-11-16	La estética del oprimido.	24	4	20	23
	19-12-16	Charla fin de año y celebramos Navidad.	36	4	32	25
		Totales	265	37	228	239
		%		14%	86%	90%

TALLERES DE COCINA 2016

Fecha	Clase	Asistentes
21-01-2016	Panchineta	8
18-02-2016	Paella	7
18-03-2016	Bizcocho	3
21-04-2016	Tortilla de patatas	9
19-05-2016	Quiche Lorraine	4
23-06-2016	Paella	4
20-10-2016	Ensalada alemana y empanada gallega	20
24-11-2016	Buñuelos de viento y alcachofas con jamón.	15
15-12-2016	Rosco de Reyes y ensalada Navarra	10

VOLUNTARIADO

El proyecto de voluntariado sigue en marcha, en la actualidad contamos con 47 voluntarios, legalmente inscritos, que desarrollan su labor en Cruz Roja, Fundación Zorroaga, Residencia San Ignacio, Matia Fundazioa y Sanitas. Nuestra actividad también llega a domicilios particulares. En el transcurso de este año 2017 lucharemos por la incorporación de nuevos voluntarios, tarea no fácil.

Desarrollo de nuestra labor formativa con los voluntarios:

Tuvo lugar en nuestra sede una charla formativa “Habilidades sociales e inteligencia emocional” con la ONG PRO MAIOREM de la Clínica San Ignacio.

El 27 de Octubre tuvimos nuestra segunda reunión anual de voluntariado impartida por Dª Eva Alonso y Dª Estibaliz Doñabeitia (Argibe de Bilbao), cuyo tema fue “Protagonista: la persona”.

Con motivo de que Hurkoa obtuvo el premio al voluntariado guipuzcoano 2016, asistimos al acto de su XXII edición en el Salón del Trono de la Diputación Foral de Gipuzkoa.

COMUNICACIÓN

El periódico EL DIARIO VASCO asistió a la última ponencia del Seminario de primavera el 15 de junio y también a la entrega de diplomas.

ejemplo, se me hace muy pesada. Ahora me he decantado más por la verdura, el pescado, las carnes blancas y la fruta. Esta no me gustaba y ahora que me he dado cuenta de que me va muy bien para el cuerpo, he cambiado el chip».

Y lo ha cambiado hasta tal punto de que la que era conocida como 'la chica del queso' ha dejado de comer este alimento. «No te voy a decir que no pueda comer un cachito, pero como tiene tanta grasa no me sienta bien», indica. «Quiero comer, pero no puedo. Tengo un estómago tan pequeñito que no me entra nada», añade. La cantidad de alimentos que comía antes es mucho mayor que la que ingiere ahora.

Innumerables ventajas

Tras un par de horas de operación y dos días de ingreso, el resultado ha sido «increíble. Mucho mejor de lo que me esperaba», asegura la paciente. Físicamente Sonia es otra persona, pero el aspecto es solo un cambio más en la lista de mejoras que han enriquecido su día a día. «Antes era imposible que cruzara las piernas al sentarme, en plan fino. Ahora lo hago perfectamente», dice mientras señala hacia abajo y muestra la postura en la que está sentada. Otro de los aspectos en los que ha percibido una gran mejoría y que en un principio parece de lo menos extraordinario es el de «correr detrás de mis hijas o incluso hacer ejercicio sin estar fatigada. Trabajo como auxiliar con personas mayores y antes llegaba mucho más cansada a casa, eso no era normal. Parecía que había estado subiendo un monte».

Pero como ella bien indica, «yo siempre he sido muy campechana. Esto no me ha dado más confianza, pero sí es cierto que estoy más contenta con mi vida. Mi día a día ha mejorado», reflexiona. Añade que en una de las paredes de su casa cuelga una foto de ella antes de la intervención y otra de cómo es ahora para no olvidarse de quién es Sonia Sacristán porque «no me tengo que avergonzar de ello».

Sus amigos y su familia le han apoyado en todo momento. «Mi marido me decía que sí era lo que yo quería tenía que hacerlo. Mi hija la mayor, que tiene 13 años, me dice que ahora le quito su ropa, que me vale a mí», cuenta entre risas. Sus prendas, además, han sido heredadas por una amiga, «a la que he vestido para todo el año», bromea.

A Sonia no le cabe duda de que esta es una de las mejores cosas que ha hecho en su vida. «Lo recomiendo. Está claro. El factor económico es muy importante pero si alguien quiere operarse y puede hacerlo, que no se lo piense dos veces. No me han quedado casi marcas ni grandes cicatrices», apunta. Eso sí, recuerda que «tienes que tenerlo claro, porque es entrar al quirófano voluntariamente. Los resultados casi siempre son positivos, pero no es agradable que te anden abriendo. De todas formas, esto ha supuesto un antes y un después en mi vida».

Expertos insisten en prevenir para evitar problemas en la piel de los dependientes

La dermatóloga Anna Tuneu asegura que «en caso de la piel seca se tiende a limpiarles con jabones, aunque no es lo más adecuado»

:: IRAITZ VÁZQUEZ

SAN SEBASTIÁN. La atención de las personas dependientes suele requerir mucho mimo por parte de la persona encargada de los cuidados. En la mayoría de las ocasiones, se debe hacer frente a más de una vertiente por lo que no es tarea sencilla llevarla a cabo de la manera más adecuada. Con el objetivo de arrojar luz sobre las cuestiones que puedan tener los cuidadores, la Asociación para el Cuidado Familiar ha organizado durante este último mes varias actividades que ayer tuvieron su jornada de clausura con una conferencia de la jefa de Dermatología del Hospital Universitario Donostia, Anna Tuneu, donde trató los problemas de piel que pueden sufrir las personas con movilidad reducida.

Tuneu subrayó que en la mayoría de los casos de personas mayores dependientes, el problema suele ser el picor, ya que «suelen tener una piel excesivamente seca. En estos casos se tiende a limpiarles con jabones o esponjas enjabonadas, que no suele ser la manera más adecuada». La dermatóloga reconoció que «lo más importante en este tipo de personas es la prevención, porque una vez que les salgan llagas es muy difícil que desaparezcan. En este sentido, son muy importantes los cambios de postura. Durante el día lo conveniente es realizarlos cada dos horas». En cuanto a las heridas que puedan surgir en los distintos puntos del cuerpo, explicó que «hay que ir vigilándolas, sobre todo en los huesos que sobresalen, ya que son los primeros en ponerse rojos y una vez instaurada la úlcera es complicado recuperar la zona».

La dermatóloga incidió en que «en muchas ocasiones los problemas de piel suelen ser un problema añadido. A la enfermedad que pueda sufrir hay que sumarle un dolor intenso como pueda ser el picor en la piel».

Tuneu también quiso hacer hincapié en la importancia de cuidar la piel durante toda la vida porque «la vida que haya podido llevar cada uno se queda marcada en la piel. Es muy importante tener en cuenta cosas sencillas como una buena alimentación o no fumar, ya que en los fumadores normalmente la piel termina por romperse». En cuanto a la importancia que se le da a la dermis hoy en día, señaló que «recuerdo que mi abuela se cuidaba mucho más. No hacían tanta vida social en la calle y casi siempre tenían algún kilito de más, que es especialmente bueno, ya que las prominencias suelen estar más tapadas por la piel».

USOZ

ENTREGA DE DIPLOMAS A LOS CUIDADORES

La Asociación por el Cuidado Familiar celebró ayer las jornadas que ha organizado este último mes, con el objetivo de instruir de la mejor manera posible a los cuidadores de personas dependientes. Al término de la conferencia de Anna Tuneu, se llevó a cabo la entrega de diplomas a los participantes.

El 3 de mayo nos hicieron una entrevista en la radio Onda Cero a la que acudió El Dr. Isturiz al inicio de nuestro Seminario de Primavera.

RESUMEN DE ACTOS

A lo largo del año nos hemos ido relacionando con distintas instituciones de la ciudad.
Hemos asistido a varias reuniones promovidas por el Ayuntamiento y la Diputación, además hemos participado en un curso organizado por Gizalde sobre la formación de las personas voluntarias y responsables de entidades sin ánimo de lucro. También asistimos a la reunión de Hurkoa sobre “atención a personas con enfermedad mental en situación de fragilidad”

El día 30 de noviembre se asiste a la entrega del premio del voluntariado guipuzcoano 2016 otorgado a Hurkoa, celebrado en el Salón del Trono de la Diputación.

En relación con el proyecto del voluntariado, hemos hecho una gran difusión entre empresas y entidades oficiales para tratar de conseguir nuevos voluntarios, tarea difícil y que seguimos impulsando para llegar a cubrir las distintas residencias de la ciudad con las que tenemos firmado convenios de colaboración.

Fuera de nuestra comunidad, estamos colaborando con Profesionales Solidarios de Pamplona, Fundación Argibe de Bilbao, y pertenecemos al grupo de asociados de la Fundación Redav de Madrid, en la que nos apoyamos mutuamente a efecto de formación de voluntarios.

A petición de muchos de nuestros cuidadores, hemos montado en la Sociedad Kresala de San Sebastián, una clase de cocina basada en dietas de mayores y cocina básica.

Generalmente en el mes de febrero celebramos nuestra asamblea anual en la que damos cuenta a nuestros asociados de la situación en la que se encuentra nuestra asociación.

ENTIDADES E INSTITUCIONES COLABORADORAS

A medida que vamos creciendo hemos podido conseguir contactar con varias instituciones y empresas de nuestra comunidad que nos ayudan y prestan su apoyo económico. Podemos decir que, además del Gobierno Vasco, la Diputación y el Ayuntamiento, también contamos con la ayuda de La Caixa, Irizar Sociedad Cooperativa, Tena, Osteoplac.