



PROJECTO DE ACOMPANHAMENTO, ORIENTAÇÃO E INFORMAÇÃO A CUIDADORES INFORMAIS DO CONCELHO DE ÉVORA

ACÇÃO:

“Cantinho do Cuidador”: Espaço de apoio, acompanhamento e (in)formação a cuidadores informais do concelho de Évora.

FUNDAMENTAÇÃO DA ACÇÃO:

“A vida de quem cuida de alguém é um novelo de rotinas deveres e tarefas complexas que queremos ajudar a desenrolar.”

Ser cuidador informal é uma tarefa a tempo inteiro para a qual não se recebeu formação específica e pela qual não se auferem remuneração. Para além disso os laços afectivos que os impõem para a prestação de cuidados também lhes aumentam a ansiedade e angústia face ao estado de saúde do seu ente querido. Ao cuidador cabe a tarefa de assegurar a continuidade (e qualidade) dos cuidados prestados ao seu utente, familiar, que muitas vezes é vítima de grandes níveis de dependência.

A literatura descreve a síndrome de exaustão do cuidador como uma entidade causadora de sofrimento, altamente perturbadora da dinâmica de vida de quem dela padece.

Este projecto designado de “Cantinho do Cuidador Informal” visa prevenir as situações de exaustão/burnout do cuidador, disponibilizando-lhes um conjunto de serviços que vão desde apoio emocional, orientação ensino e formação, Pretende ainda ser um espaço de partilha e socialização para quem muitas vezes não dispõe de tempo para essas tarefas. A pareceria com o Voluntariado de Proximidade da Fundação Eugénio de Almeida visa contemplar a resposta de acompanhamento ao utente que permitirá aos cuidadores saírem de casa para participarem neste espaço.

Desta forma a Equipa de Cuidados Continuados Integrados do Centro de Saúde de Évora cumpre uma dupla missão: cuidar de quem cuida e em simultâneo garantir a qualidade dos cuidados prestados ao dependente. Para tal disponibiliza os recursos de toda a sua equipa multidisciplinar.

OBJECTIVOS:

- Optimizar estratégias adequadas aos cuidadores e familiares na adaptação à doença e suas consequências – *Gestão das expectativas*;
- Promover a qualidade da prestação dos cuidados de saúde diários, potencializando a aquisição de estratégias de resolução de problemas;
- Promover um ajustamento emocional à doença;
- Fornecer suporte informativo;
- Proporcionar suporte social e partilha de experiências.

POPULAÇÃO ALVO:

Cuidadores Informais do Concelho de Évora

INTERVENIENTES:

Equipa de Cuidados Continuados Integrados do Centro de Saúde de Évora;
Cuidadores Informais; prelectores convidados (a designar).

Responsável pelo projecto: Ana Carla Coelho (Enfermeira ECCI Évora)

METODOLOGIA:

- Atendimento Individualizado (telefónico ou presencial)
- Sessões temáticas de suporte e informação

PERIODO DE EXECUÇÃO:

Data: Início a 19 Agosto 2010
Avaliação intermédia em Março 2011

Horário:

Atendimento Individual: Terças-feiras 18-19h
Sextas-feiras 10-11h

Sessões temáticas: de 3/3 Semanas às Quintas-feiras às 17-18h

Local: Centro Saúde Évora Unidade Porta de Avis

PLANO DE ACTIVIDADES:

Objectivo	Actividades	Indicadores de Avaliação
Garantir o envolvimento da comunidade na execução da actividade e a viabilização do projecto	Reunião com responsáveis da “Fundação Eugénio de Almeida” e estabelecimento de acordo de parceria	
Divulgar a Iniciativa na comunidade convidando os cuidadores informais	- Elaboração de cartaz e convite de divulgação da iniciativa - Divulgar a iniciativa junto das instituições de apoio domiciliário - Entregar convite em mãos aos cuidadores dos utentes em ECCI - Divulgar a iniciativa nas Unidades Funcionais do Centro de Saúde Évora - Divulgar na comunicação social regional a iniciativa (Diário do Sul e Rádio telefonia)	Nº de cartazes distribuídos Nº de instituições de apoio domiciliário contactadas Nº de convites entregues Nº de Unidades Funcionais com divulgação da actividade Nº de notícias emitidas referentes á iniciativa

“Cantinho do Cuidador”

Projecto de Acompanhamento ao Cuidador Informal

Divulgar o projecto através de sessão de apresentação do mesmo	- Realizar sessão de informação sobre o projecto para divulgação das actividades e confraternização entre cuidadores e técnicos	- Nº de participantes na sessão de divulgação																				
Atendimento individual	- Divulgação do atendimento na sessão de apresentação do projecto - Elaboração e distribuição de cartões com horário do atendimento - Definição de escala de técnicos para o atendimento - Divulgação do circuito do atendimento junto das telefonistas e seguranças da Unidade Saúde.	- Nº de cartões de informação distribuídos - Nº de atendimentos realizados																				
Sessões temáticas de suporte e informação	- Definição de temas e prelectores para cada sessão - Definição de data e duração das sessões - Divulgação das sessões temáticas na iniciativa de apresentação - Divulgação das sessões e temas nas Unidades funcionais do Centro Saúde	<table border="1"> <tr> <td colspan="2">- Nº Sessões planeadas</td> </tr> <tr> <td>A vida do Cuidador - <i>Princípios básicos</i></td> <td>16/09/2010</td> </tr> <tr> <td>O cuidador e o seu doente na comunidade</td> <td>07/10/2010</td> </tr> <tr> <td>Mais Vale Prevenir que Remediar – Acidentes Domésticos</td> <td>28/10/2010</td> </tr> <tr> <td>Como poderei gerir o stress?</td> <td>18/11/2010</td> </tr> <tr> <td>Estar ocupado é estar estimulado</td> <td>09/12/2010</td> </tr> <tr> <td>SOS Ajuda</td> <td>06/01/2011</td> </tr> <tr> <td>É impossível não comunicar</td> <td>24/01/2011</td> </tr> <tr> <td>Como lidar com a Depressão</td> <td>17/02/2011</td> </tr> <tr> <td>Como lidar com a Demência</td> <td>10/03/2011</td> </tr> </table> <p>- Nº sessões realizadas - Nº de participantes nas sessões</p>	- Nº Sessões planeadas		A vida do Cuidador - <i>Princípios básicos</i>	16/09/2010	O cuidador e o seu doente na comunidade	07/10/2010	Mais Vale Prevenir que Remediar – Acidentes Domésticos	28/10/2010	Como poderei gerir o stress?	18/11/2010	Estar ocupado é estar estimulado	09/12/2010	SOS Ajuda	06/01/2011	É impossível não comunicar	24/01/2011	Como lidar com a Depressão	17/02/2011	Como lidar com a Demência	10/03/2011
- Nº Sessões planeadas																						
A vida do Cuidador - <i>Princípios básicos</i>	16/09/2010																					
O cuidador e o seu doente na comunidade	07/10/2010																					
Mais Vale Prevenir que Remediar – Acidentes Domésticos	28/10/2010																					
Como poderei gerir o stress?	18/11/2010																					
Estar ocupado é estar estimulado	09/12/2010																					
SOS Ajuda	06/01/2011																					
É impossível não comunicar	24/01/2011																					
Como lidar com a Depressão	17/02/2011																					
Como lidar com a Demência	10/03/2011																					
Avaliação da sobrecarga dos cuidadores que ocorrem ao “Cantinho do Cuidador”	- Aplicação de questionário Quasci aos cuidadores alvo	- Nº questionários respondidos																				
Avaliação periódica do projecto e dos técnicos envolvidos	- Discussão das questões relativas ao projecto nas reuniões semanais da equipa ECCI. - Reunião da equipa após 6 meses de execução do projecto	- Nº de momentos de avaliação realizadas - Nº de técnicos envolvidos nos momentos de avaliação																				

RECURSOS

Humanos:

- *Equipa Multidisciplinar da ECCI (Psicólogas; Técnica Serviço Social; Enfermeiras; Médica). 2h/semanais (em média)*

- *Técnicos Especializados convidados para dinamizar algumas das sessões temáticas.*

- *Voluntários da Fundação Eugénio de Almeida que acompanharão os utentes no domicílio de acordo com as necessidades dos cuidadores.*

Materiais:

<i>Sessão de apresentação do projecto (19 Agosto 2010)</i>	<i>Poster de divulgação do projecto 4 bolos 3 Garrações de água 1 cx. de unidoses de chá 100 Guardanapos de papel 100 Copos de 200ml Projector vídeo e PC Fruta variada</i>
<i>Atendimento</i>	<i>Gabinete com telefone 100 Panfletos de divulgação do atendimento</i>
<i>Sessões temáticas</i>	<i>100 Panfletos de divulgação da resposta “sessões temáticas” Sala de reuniões da Unidade Saúde Portas Avis PC e Projector vídeo Folhas A4 (2 Resmas) Canetas (50)</i>

Nota final: Após a avaliação prevista para o final do 1º semestre de funcionamento será redigido novo documento de projecto com os eventuais reajustes.