

Apoyo en Cuidados Paliativos y Atención Humanizada

Melania Acuña Reyes
Psicóloga
Unidad Atención Integral al Usuario Y Participación Social
Fono: 25764684 Anexo: 264684 Celular: 8-9257411
Correo Electrónico: macuna@ssmsso.cl / melaniaar@gmail.com
Página Web: www.asistenciaespiritual.com
1 Página de Estudio: www.educa-online.com

Apoyo en Cuidados Paliativos

1. Objetivo:

- Entregar herramientas técnicas de apoyo a los Usuarios y Familiares del CASR en Cuidados Paliativos.
- Sensibilizar en conceptos de calidad humana y calidez en la atención

2. Contenido del Programa

- Perfil
- Actitudes
- Funciones
- Pautas para el apoyo a un enfermo.
- Cómo ayudar al enfermo en Fase terminal.
- El Necesario Cuidado del cuidador

3. Calidad Humana y Calidez en la Atención


4. Reflexión

Perfil: debemos evaluar al trabajar con pacientes y familiares en C.P. en que situación nos encontramos y la importancia de estos.

- **Madurez emocional, estabilidad psicoafectiva y flexibilidad cognitiva:** es importante que los y las funcionarias se encuentre en un momento personal equilibrado.
- **Acercamiento cordial a la realidad de la muerte y el sufrimiento:** Hay que tener presente nuestro sentimiento ante la propia muerte y nuestra capacidad de aceptación de la vivencia del propio sufrimiento como experiencia personal que nos construye.
- **Capacidad de acogida, escucha activa y comprensión:** nuestro trabajo nos exige estar preparados para la escucha y el respeto a la necesidad de comunicación del paciente.
- **Capacidad de trabajar en Equipo:** no estamos solos en la atención al paciente. Hay todo un equipo de profesionales con los que se trabaja y con quienes compartimos dudas, alegrías, dolor.
- **Creatividad e iniciativa** Debemos facilitar dentro de lo posible la propia autonomía del paciente y su familia.

Actitudes: Además de un perfil técnico y humano adecuado debemos los funcionarios desarrollar ciertas actitudes para vivir con sabiduría y estabilidad.

- **Tacto, diplomacia y discreción:** debemos tener la capacidad de poner los límites de su intervención.
- **Calor humano:** disponer de un tiempo en su intervención
- **Amabilidad, cariño y respeto:** el paciente por su situación está en un momento de debilidad y sufrimiento, y por ello necesita sentirse querido y respetado.
- **Capacidad de escucha:** Si nos ponemos en la situación del paciente de cuidados paliativos hemos de entender que se encuentra en un momento en el que se va desconectando de la vida y ahí es muy importante tener cerca una persona que le escuche.
- **Paciencia y tolerancia:** Debemos manejar bien la situación y tener paciencia. Es su momento y debemos acompañarlos según lo marquen ellos.
- **Creatividad:** El funcionario está ahí para fomentar la autonomía del paciente y su valía personal a través del refuerzo positivo (peinarse, jugar a las cartas, etc.).
- **Conocimiento y dominio de los propios sentimientos:** compartir el final de la vida es difícil y si no tenemos una suficiente madurez personal y un conocimiento de que todos vamos a vivir esa situación en un momento de nuestra vida, podemos confundir nuestros sentimientos y no acompañar al paciente adecuadamente.

- 
- **Cooperación con el resto del equipo**: debemos tener presente que nuestro trabajo está enmarcado dentro del trabajo de todo un equipo. No estamos solos.
 - **Secreto profesional**: nuestro trabajo está enmarcado dentro de un ámbito estructurado y no debemos olvidar nunca que lo que escuchamos y compartimos es privado y propio de cada paciente y familia. Se debe tener especial cuidado de lo que hablamos en los pasillos.

Funciones: de todas las funciones que desarrollamos los Funcionarios estas son fundamentales en el ámbito de C.P.

- Acompañar a los pacientes, principalmente a aquellos que están solos, estableciendo una comunicación activa y una respuesta empática y comprensiva.
- Fomentar el ocio y la calidad de vida de los pacientes y familias
- Fomentar la autonomía del paciente y su valía personal. Facilitar actividades lúdicas y de entretenimiento
- Realizar pequeñas tareas o encargos.
- Compartir con el equipo momentos de descanso, experiencias vividas, información recibida asistiendo y formando parte activa de las reuniones del equipo.
- Detectar necesidades y compartirlas con el equipo.
- Dar soporte emocional a la familia.
- Reforzar el vínculo entre el enfermo y su familia.
- Reforzar el vínculo entre la familia y el equipo.
- Formarse adecuadamente y participar activamente en aquellas sesiones y cursos de interés para mejorar la calidad de atención al paciente y familia.

¿Cómo ayudar al enfermo en Fase terminal? El Paciente se aísla física y emocionalmente

¿Cuál ha de ser mi comunicación con los enfermos?

Es normal que estos Pacientes expresen marcados sentimientos de regresión e intensas demandas de protección y afecto. Una buena comunicación favorece el control de la ansiedad y el dolor.

El éxito de la comunicación nace de la conjunción entre: **saber escuchar + empatía + aceptación.**

Más importante que saber qué decir es cómo hacer

- Adaptarse a la intensidad y forma de hablar del interlocutor. Imitar su tono de voz (susurro, lentitud...).
- Utilizar expresiones faciales, signos de asentimiento, parafrasear o hacer alguna pregunta o reformular
- “Saber estar” en silencio.
- No cambiar de tema a no ser que quiera el paciente.
- No dar consejos demasiado temprano.

¿Cómo manejar la comunicación no verbal?

Si las palabras bien usadas pueden ser terapéuticas, transmitimos mucho más con nuestra actitud y nuestros silencios y más aun cuando combinamos una respuesta verbal con un gesto táctil.

Cómo puedo responder ante su enfermedad?

Muchos enfermos presienten la gravedad de su mal y piden saber la verdad sobre su estado. En ese caso tendremos que averiguar qué es lo que saben y si esperan que se les tranquilice o si realmente desean conocer la verdad.

Dejar la puerta abierta a la esperanza no es lo mismo que dar falsas expectativas.

¿Qué es la conspiración de silencio?

El ocultamiento mutuo de la verdad impide una adecuada comunicación del paciente con la familia, basada en falsas esperanzas y verdades a medias, lo que lleva a la represión y al aislamiento emocional

¿Cómo ayudar a mantener la autoestima?

La fase terminal es un proceso de pérdidas sucesivas: habilidades físicas, identidad social, atractivo y sobre todo autonomía. Para fomentar la autoestima los funcionarios debemos evitar la sobreprotección. Debemos permitir que siga haciendo por él mismo las actividades que sea capaz y participando en su cuidado personal.

Pautas a seguir:

- Focalizar su atención en lo que todavía es capaz de hacer y no en las habilidades que ha perdido.
- Dar mensajes de comprensión y ayuda
- Permitir expresar libremente sus emociones.
- Atender los pequeños detalles.
- Hacer partícipe de las pequeñas decisiones.

¿Es posible que deseen la muerte?

Cuando un enfermo pide la muerte a pesar de los cuidados recibidos podemos descubrir lo que se esconde detrás de esta petición.

- Falta de apoyo psicológico.
- Angustia, desesperación.
- Insuficiencia de tratamiento paliativo.
- Dolor mal controlado.
- Miedo al tratamiento terapéutico.
- Sentimientos de ser una carga familia

El Necesario Cuidado del Cuidador.

Atender a un enfermo terminal y a su familia es una tarea agotadora y en ocasiones tremendamente dura, pero a su vez es una de las cosas más positivas que un ser humano puede hacer por otro.

El Equipo de trabajo para no “quemarse”, debe aprender a valorar lo que tiene sentido, a ser tolerante consigo mismo, a tomarse un descanso, a saber recargarse emocionalmente, a saber recibir ayuda, a dejar sitio para que otros también intervengan y emplear su tiempo libre en cosas que le hagan feliz, como cultivar la amistad y armonizar el trabajo en equipo y su vida familiar.

Medidas para protegerse.

En el ámbito del autoconocimiento personal

- Aprender a reconocer las propias limitaciones.
- Desarrollar expectativas realistas.
- Tener un soporte externo, mantener sus amistades.
- Saber comprender y disculpar.
- Cuidar de sí mismo y de los miembros de su familia.
- Cultivar el sentido del humor.

En el ámbito de la formación. La formación es clave para prevenir el síndrome del burnout.

- Formación en comunicación asertiva
- Formación en estrategias de solución de problemas, en técnicas reductoras de ansiedad
- Desarrollar la empatía para percibir los sentimientos de otras personas.
- Trabajo en equipo.
- Saber cómo poner límites a la demanda de los familiares y los pacientes.
- Técnicas de autocontrol emocional.
- Hacer explícitos los objetivos, de modo que sean realistas y realizables.
- Realizar actividades gratificantes fuera del ámbito del trabajo.
- Permitirse emocionarse: deben valorarse como algo natural y como procesos que facilitan la adaptación.
- Fomentar el sentido del humor y agradecer lo que uno tiene, en lugar de lamentarse por lo que no se tiene.

Estrategias interpersonales

- Saber pedir apoyo a los demás.
- Compartir información consensuando decisiones.
- Compartir dificultades.
- Facilitar con el comportamiento la cultura de equipo, reconocer los éxitos de todos, incluidos los de uno mismo.
- Admitir los límites personales.
- Utilizar el acuerdo y la negociación en lugar de la imposición, como forma de resolver conflictos.
- Convertirse en una figura facilitadora para el resto del equipo. Ser alguien que refuerza y da apoyo es, sin duda, un buen comienzo para ser apoyado y reforzado

Calidad Humana y Calidez en la Atención

- * ¿Qué es Calidad Humana?
- * ¿Cómo Surge esta Calidad Humana?
- * Orgullo
- * Humildad
- * Calidez (Afectividad, Cariño, Cordialidad, Dulzura en el trato, Lenguaje apropiado).
- * Cognitivo y Afectivo.
- * Paciente

El Don de la Atención
Humanizada es un
Don de Palabras y
Actitudes



✓ **Sonría**



- ✓ **Cariñosamente**
- ✓ **Amablemente**
- ✓ **Cordialmente**



- ✓ **Atentamente**
- ✓ **Delicadamente**
- ✓ **Cortésmente**

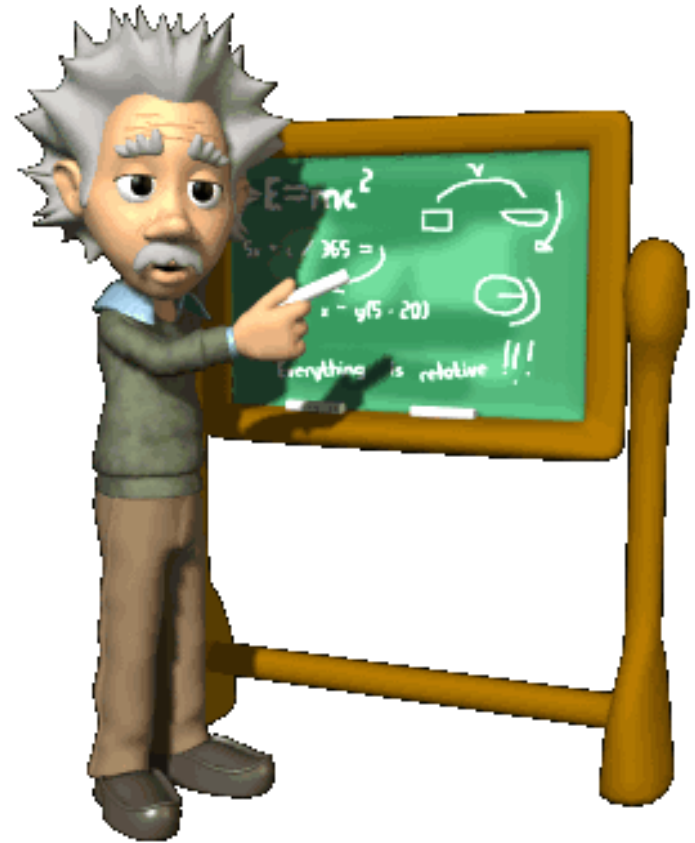




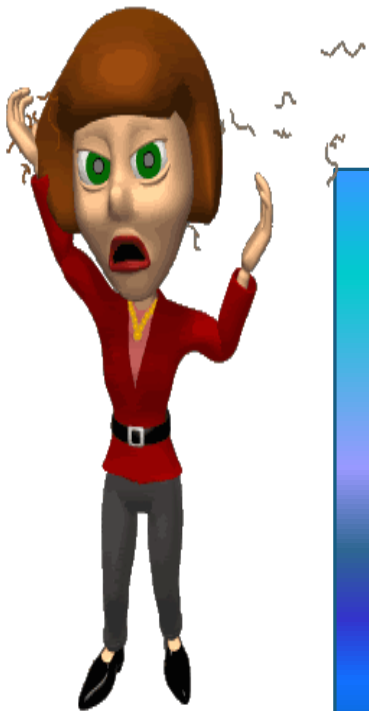
- ✓ **Amable**
- ✓ **Simpático**
- ✓ **Cariñoso**



- ✓ **Educar**
- ✓ **Enseñar**
- ✓ **Instruir**







- ✓ **El Estrés**
- ✓ **El Enojo**

**No Conduce a nada
bueno**



- ✓ **Amablemente**
- ✓ **Afectuosamente**



✓ **Disfruta la Vida Tal Cuál
Es**





“La Felicidad No es la Ausencia de problemas

La Felicidad es la habilidad de tratar con ellos”

S. Maraboli

Reflexión

Descubrir que la verdadera aventura de la vida no se encuentra en las grandes hazañas, sino en los lazos de unión cotidianos con nuestros seres queridos y resto de las personas, es lo que puede permitir lograr la humanización de la Salud, es entender esa relación de ayuda mutua, donde favorecemos la utilización de los recursos propios del que ayuda y de quien sufre; teniendo en consideración sus valores , creencias, actitudes y habilidades relacionales que le permitirá afrontar de forma más sana su enfermedad y adversidades de la vida.

Si somos capaces de realizar nuestras tareas profesionales desde la excelencia humana, podremos reconocer la dignidad de las personas a las cuales debemos ayudar, acoger y sanar en su dolor.