

Estudio de viabilidad y aceptabilidad de una intervención online dirigida a personas migrantes que cuidan de personas mayores con dependencia en el domicilio

García-Pena, F.¹, Etzeberria, I.¹, Irazusta, J.¹, Rodríguez, A.¹, Rezola, C.¹, Aiestarán, M.¹ y Gorostiaga, A.¹

¹ Universidad del País Vasco / Euskal Herriko Unibertsitatea



INTRODUCCIÓN

- La principal causa de dependencia es la demencia y, a medida que una persona mayor con dependencia requiere cada vez mayor asistencia y apoyo, es habitual la combinación de cuidado informal y formal.
- El cuidado formal es otorgado cada vez con mayor frecuencia por personas migrantes que, en ocasiones, no tienen experiencia previa en el cuidado ni la formación necesaria.
- Las pocas investigaciones que se han realizado sugieren que el cuidado tiene efectos negativos en los/as cuidadores/as migrantes de personas mayores con dependencia. Por ejemplo, cansancio, depresión, deterioro en la salud en general, disminución de la calidad de vida relacionada con la salud, etc.
- Existen pocas intervenciones dirigidas a mejorar la salud mental de los/as cuidadores/as formales de personas mayores con dependencia en el domicilio, a pesar de que se conoce que afecta a la calidad del cuidado que se ofrece.

OBJETIVOS

Evaluar la viabilidad y aceptabilidad de una intervención online grupal para personas cuidadoras migrantes de personas mayores con dependencia en el domicilio.

Analizar la eficacia del programa de intervención online implementado.

METODOLOGÍA

INTERVENCIÓN

Diseño cuasi-experimental pre-post de una intervención grupal de 6 sesiones, de una duración de 90 minutos, y que se llevaron a cabo semanalmente de manera online.

Componentes de la intervención:

Psicoeducación sobre el burnout y sus consecuencias para los/as cuidadores/as formales; definición e identificación de síntomas cognitivos y conductuales asociados a la demencia, y otros comportamientos problemáticos.

Entrenamiento en habilidades psicológicas: manejo de los síntomas y consecuencias del burnout, y de los síntomas psicológicos y conductuales y otros comportamientos problemáticos de la persona con dependencia.

Apoyo de un profesional: una psicóloga dirigía las sesiones online.

Interacción con pares: con otros cuidadores/as.

PARTICIPANTES

Criterios de inclusión: ser mayor de 18 años, tener mínimo 1 año de experiencia en el cuidado de personas mayores con dependencia, y cuidar en el momento del reclutamiento de una persona mayor con dependencia, al menos, 5 horas a la semana.

- Mujeres (90%) de procedencia extranjera, sobre todo latinoamericanas (78,50%).
- Edad media de 41 años, principalmente solteras (70%) y con una media de 2,18 hijos/as.
- El 80% eran cuidadoras externas y trabajaban de media 29,69 horas a la semana; el 20% eran cuidadoras internas, dedicando una media de 141,50 horas a la semana.
- El 20% cuida a personas con algún tipo de demencia.



RESULTADOS

OBJETIVO 1 VIABILIDAD Y ACEPTABILIDAD

ABANDONOS Y MOTIVOS DE ABANDONO

Grupo experimental (n = 20)

Intervención

Post-test (n = 7)

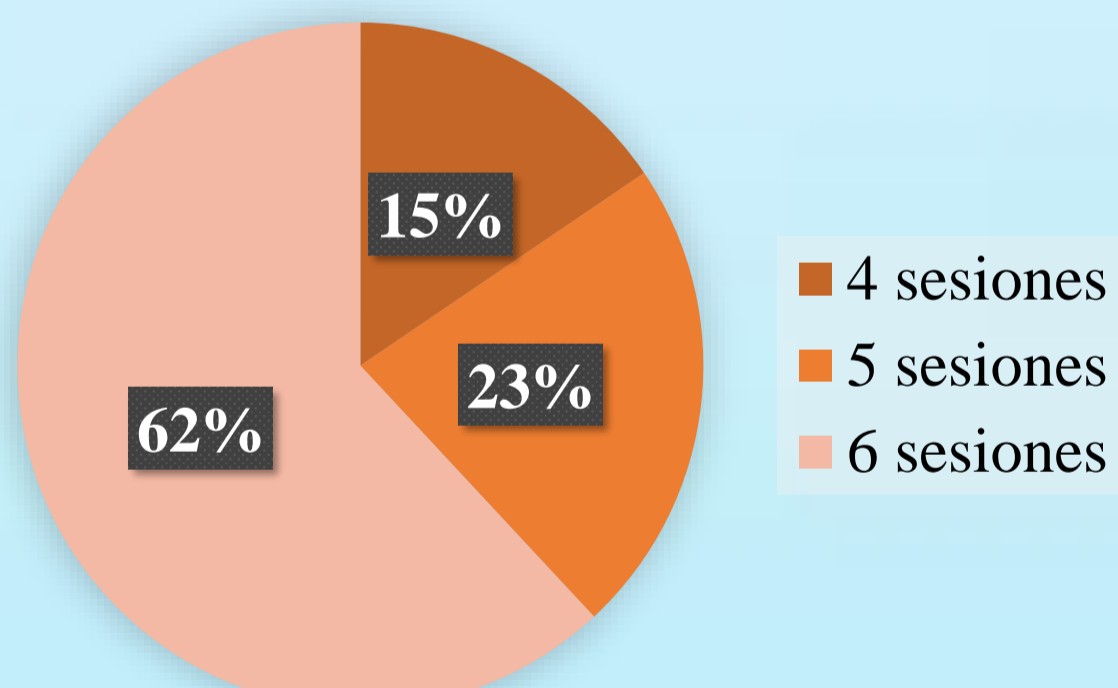
Perdidos antes de la 1ª sesión (n = 8)

- Cambio de trabajo (n = 1)
- Enfermedad cuidador/a (n = 2)
- Cambio horario de trabajo (n = 7)

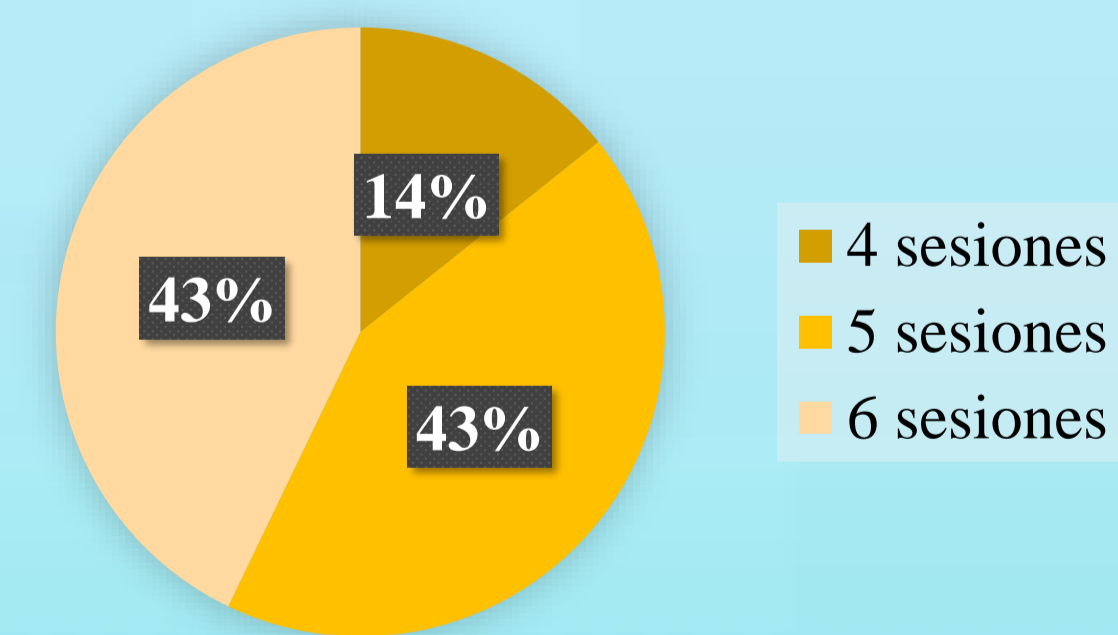
Perdidos durante la intervención (n = 5)

- Cambio de horario de trabajo (n = 3)
- Desconocido (n = 1)
- Motivos personales (n = 1)

ASISTENCIA



PARTICIPACIÓN Y TAREAS PARA CASA

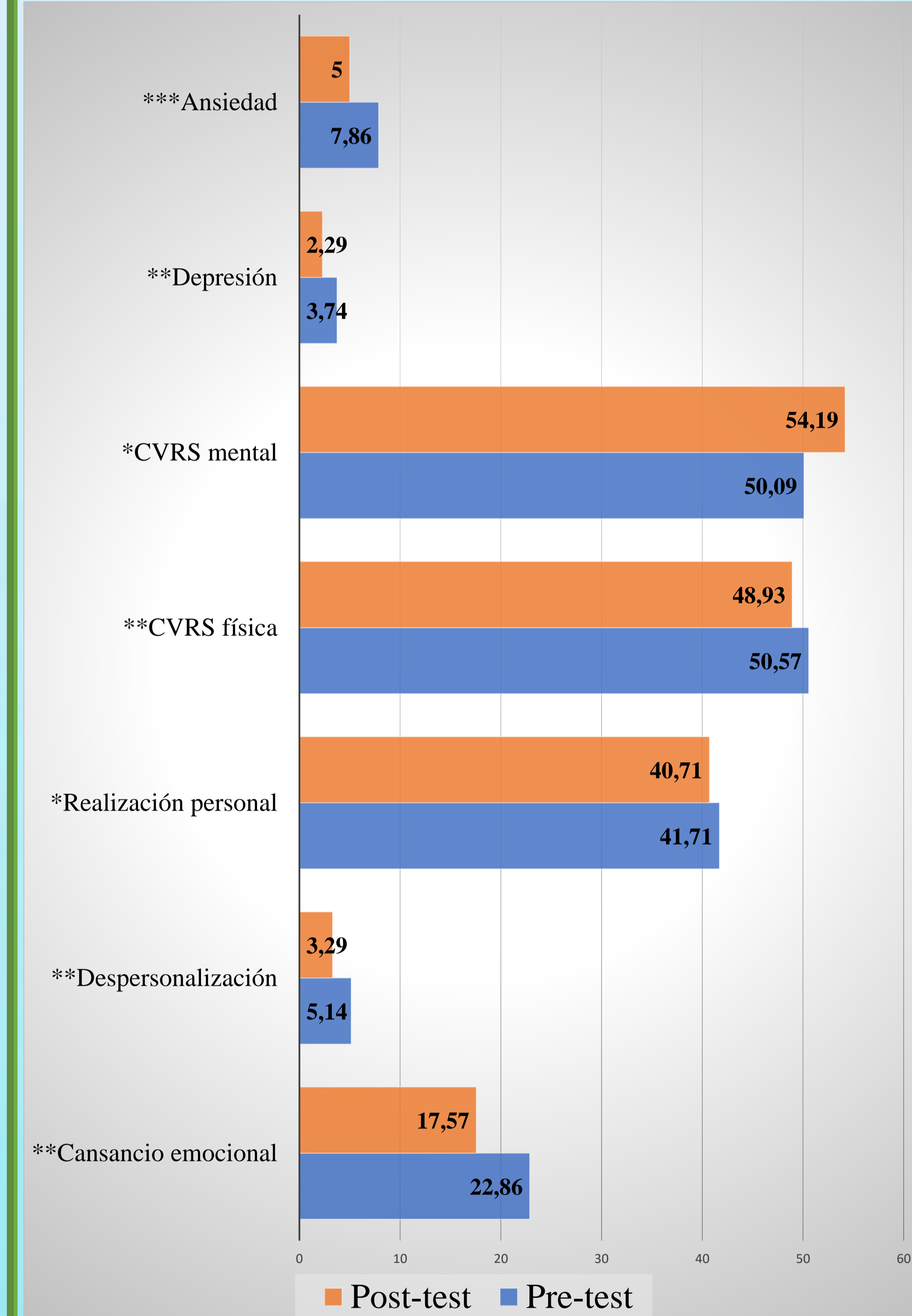


SATISFACCIÓN CON LA INTERVENCIÓN

- Alto nivel de satisfacción en general con la intervención y las técnicas aprendidas:
 - “Los contenidos son muy importantes y es muy útil”
- Valoración muy positiva de la para de pensamiento y la respiración diafragmática:
 - “La relajación nos ha servido porque en el momento te das cuenta y lo aplicas”
- Cambio en el comportamiento, tanto **propio** como el de la **persona a la que cuidan**:
 - “Cuando me apunté no creía, pero realmente me ha servido para mejorar el cuidado”
 - “No quería ocuparse de las plantas y no sabía por qué; ahora sé que es porque no se lo permitía el espacio (físico)”
- Valoración positiva del formato grupal:
 - “Las experiencias y las historias de los demás también me aportan”

OBJETIVO 2 EVALUACIÓN DE EFICACIA

Puntuaciones medias pre-post test



Tamaños del efecto:
*Bajo, **Medio y ***Alto

CONCLUSIONES

- Dificultades para manejar las nuevas tecnologías, pero es posible con la formación adecuada. Y dificultad de acceso a la muestra debido a cambios en el horario laboral, cuidaban a más de una persona con dependencia, estaban contratados/as como internos/as y no tenían tiempo.
- La intervención online permitió la asistencia a las sesiones de intervención debido a los exigentes horarios de trabajo de los/as cuidadores/as migrantes de personas mayores con dependencia.
- El uso del enfoque de atención centrada en la persona permitió que se utilizara el lenguaje no verbal, el contexto y el propio comportamiento para reducir los comportamientos problemáticos que podían surgir durante el cuidado.
- Los resultados cuantitativos deben ser interpretados con cautela (no hay grupo control, bajo tamaño muestral, falta de significación estadística).
- La intervención online grupal que se ha implementado es viable y aceptada por los/as cuidadores/as formales de personas mayores con dependencia que ofrecen asistencia en el domicilio.