

1

REVISIÓN DE LA EVIDENCIA EN GAMs ONLINE

9 prácticas prometedoras y 19 referencias revisadas con la cooperación de expertos

PUNTOS CLAVE

- El impacto positivo de los GAM en el bienestar de los cuidadores informales;
- Potencial de las TIC para superar los problemas de accesibilidad;
- ¡No dé por sentadas las habilidades digitales de sus usuarios!
- ¡Adáptese a la situación de los cuidadores!
- La experiencia y las habilidades sociales son muy valoradas con respecto a la facilitación;
- Los antecedentes de políticas en este ámbito también son clave.

2

EL MODELO GAM ONLINE

ESTRUCTURA DEL GRUPO

Sincrónico (sistema de teleconferencia)
+
Asincrónico (Foro)

PREPARACIÓN

Un contacto preparatorio con cada participante permite:

- Conocer a los participantes en un contexto protegido
- Probar las funcionalidades de las TIC

COFACILITACIÓN

Dos facilitadores: un cuidador con experiencia o un cuidador activo y un profesional (psicólogo, educador, trabajador social...).

PLANIFICACIÓN

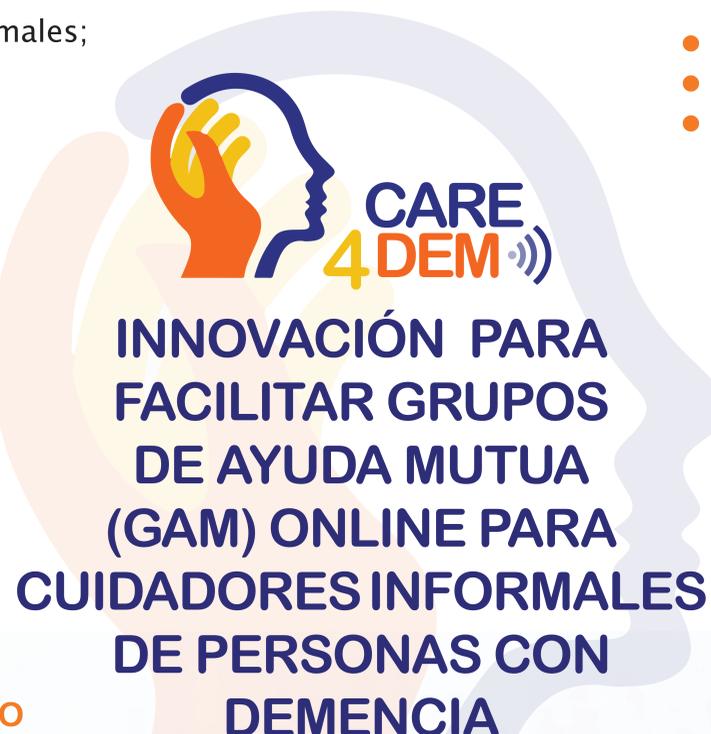
- Sesiones de 60 a 90 minutos de duración
- 9 reuniones dirigidas por con los facilitadores para formar un grupo

GRUPO OBJETIVO

- Tener 18+
- Llevar cuidando a una persona con demencia durante al menos 6 meses
- Tener acceso a dispositivos TIC
- Aceptar y consentir participar en el Grupo de Ayuda Mutua

3

CONJUNTO DE HERRAMIENTAS PARA LOS FACILITADORES



PERFIL DE COMPETENCIA: una herramienta para identificar, valorar y empoderar a los cuidadores:

- Competencias transversales sociales
- Competencias transversales relacionadas con las TIC
- Competencias específicas relacionadas con la demencia y los servicios de apoyo

HERRAMIENTA DE AUTOEVALUACIÓN EN LÍNEA

Permite a los facilitadores evaluar fácilmente fortalezas y debilidades sobre su conocimiento personal.

ENTRENAMIENTO COMPLETO (ONLINE Y PRESENCIAL)

27 horas en total (12 presenciales - 15 online)

- Aprendizaje online
- Sesiones de docencia
- Estudios de caso y actividades

4

RESULTADOS DEL PILOTO

“CONTENIDO REALISTA Y BIEN ELEGIDO”

“ESPERABA CON ANSIAS ESTA REUNIÓN CADA SEMANA Y DESPUÉS SIEMPRE ME SENTÍ CON MÁS ENERGÍA, CON UN CANSANCIO EMOCIONAL REDUCIDO”

PILOTO DE LA INTERVENCIÓN EN ITALIA, RUMANIA Y PORTUGAL

90 inscritos
35 participantes activos
7 grupos

FORMACIÓN DE FACILITADORES

- 4 cursos piloto impartidos
- 36 facilitadores certificados
- Muy buena evaluación (general). Ha despertado el interés de muchos profesionales (70 inscritos en el curso pero no todos han asistido) - 1227 visitas al curso de e-learning abierto.

- 100 % de los participantes confirmaron su satisfacción con su experiencia con el Grupo de Ayuda Mutua (GAM) según cuestionario de satisfacción.
- El 93% considera que el GAM les ayudó a comprender la relación entre estrés, cuidados y su propia salud y bienestar.

Todos los resultados del proyecto están disponibles en [el sitio web Care4Dem](https://eurocarers.org/care4dem)
<https://eurocarers.org/care4dem>
Contacto: **Mayte Moreno Investén** (ISCIII)
(mmoreno@isciii.es)



Cofinanciado por el programa Erasmus + de la Unión Europea

El apoyo de la Comisión Europea a la producción de esta publicación no constituye un respaldo del contenido que refleja únicamente las opiniones de los autores, y la Comisión no se hace responsable del uso que pueda hacerse de la información contenida en ella.

*Datos de los cuestionarios cumplimentados por 14 participantes