

GRUPO TERAPÉUTICO PARA PERSONAS CON DOLOR CRÓNICO

5ª edición



ÍNDICE

1. JUSTIFICACIÓN

2. BENEFICIARIOS/AS

3. OBJETIVOS

- 3.1. Objetivos generales
- 3.2. Objetivos específicos

4. METODOLOGÍA

5. ESTRUCTURA Y HORARIO DEL CURSO

6. TEMPORALIZACIÓN DEL PROGRAMA

7. CONTENIDOS

8. EVALUACIÓN

1. JUSTIFICACIÓN

El dolor es *"una experiencia sensorial o emocional desagradable asociado a daño tisular real o potencial"* según la definición de la Asociación Internacional de Estudio del dolor (IASP). Por otro lado, según la Organización Mundial de la Salud (OMS) ***"El dolor crónico es una enfermedad y su tratamiento, un derecho humano"***.

Es conocido por la mayoría que la trascendencia del dolor va más allá de los aspectos físicos que éste desencadena. En muchas ocasiones éste conlleva altos niveles de sufrimiento y consecuencias notables en la calidad de vida de la persona, afectando a áreas tan importantes como la laboral, la familiar y las relaciones sociales, derivando, incluso, en discapacidad.

El dolor está presente en nuestros días mucho más de lo que nos pueda parecer. Muchas personas lo sufren a diario de alguna manera y muchas de éstas deben convivir con él para el resto de sus vidas. Se trata indudablemente de un problema sanitario importante, que conlleva no solo un alto coste económico, sino también grandes dificultades a la hora de tratar la salud y la relación médico-paciente.

La idea de llevar a cabo, desde la Asociación de Hemofilia de la Comunidad Valenciana (ASHECOVA), este grupo terapéutico para personas con dolor crónico surge de la necesidad de ofrecer un tratamiento integral a los pacientes con hemofilia.

Las personas con hemofilia tienen una cantidad de factor de coagulación insuficiente en sangre lo que provoca que, ante la aparición de sangrados, necesiten factores de coagulación externos (administrados por vía intravenosa) para que las hemorragias cesen. Esto conlleva para la persona con hemofilia, especialmente aquellos que tienen hemofilia A grave, consecuencias que inevitablemente les conllevan a convivir con el dolor de forma diaria. Por un lado, el dolor derivado de la administración intravenosa del tratamiento para su hemofilia. Por otro, y quizás aún más grave, el desgaste progresivo articular que muchos de ellos padecen derivado de las recurrentes hemorragias localizadas en estas zonas (Codos, tobillos, rodillas, caderas) produciendo pérdida de movilidad, deformaciones, y como no, dolor crónico.

Abordar el tratamiento de las personas con hemofilia conlleva indudablemente tratar los aspectos relacionados con el dolor crónico. Es necesario contribuir e intervenir a que el sufrimiento, las frustraciones y las emociones, así como otros factores psicológicos y sociales, no contribuyan a amplificar la sensación y percepción de dolor que estos pacientes tienen. Para

ello, el papel que juega la propia persona es fundamental, puesto que va a ser un agente activo frente al dolor y la enfermedad.

Esta concepción biopsicosocial del dolor permite hablar de nuevas alternativas terapéuticas directamente relacionados con la vivencia del dolor: Estrategias de afrontamiento que la persona emplea, habilidades de autocuidado, recursos personales, técnicas de relajación, meditación, autoconcepto y un largo etc. *Si se consigue disminuir el grado de sufrimiento, aunque la intensidad del dolor siga siendo la misma, el impacto de éste, sobre la vida de la persona, será mucho menor.*

El inicio de los grupos terapéuticos para personas con dolor crónico se materializó en el año 2017 tras la presentación a la Consellería de Sanidad y Atención al Paciente del proyecto HEMO-HOSPI para la atención a personas con hemofilia residentes en la Comunidad Valenciana. Cuatro años más tarde, queremos seguir apostando por la aplicación de este tipo de recursos, dando lugar a su 5ª edición.

Se apuesta nuevamente por la extensión del recurso a las personas que conviven en el barrio y comunidad que sufren diferentes patologías asociadas al dolor con nuestro objetivo de contribuir a la atención y mejora de su salud. Pensamos que una sociedad sana contribuye al bienestar de todos, además de que las experiencias compartidas enriquecen y ayudan a todos los participantes del grupo.

La experiencia vivida por las personas que han participado en anteriores ediciones indica un beneficio en su salud, mayor conciencia de su papel activo en la percepción del dolor, mayor autocontrol sobre éste, así como una mejora del apoyo social.

2. BENEFICIARIOS/AS

Personas mayores de 18 años que conviven con dolor crónico.

3. OBJETIVOS

GENERAL

Ofrecer a los participantes un papel activo en el manejo de su dolor, contribuyendo así, a un mayor autocontrol sobre éste y un menor sufrimiento.

ESPECÍFICOS

- Crear un grupo terapéutico para personas con dolor crónico.

- Disminuir los efectos secundarios asociados al dolor, especialmente aquellos que dañan la autoestima y el autoconcepto.
- Dotar a los participantes de nuevas estrategias y recursos para hacer frente al dolor.
- Mejorar y fortalecer habilidades y recursos personales que disminuyan la percepción del dolor.
- Mejorar la calidad de vida del paciente a través de los cambios que pueda ir realizando en el transcurso del trabajo en grupo.
- Ofrecer un recurso social a las personas de la comunidad que tengan dolor crónico.

4. METODOLOGÍA

El grupo se llevará a cabo a través de la intervención grupal en su formato de terapia de grupo. Por experiencia sabemos que el trabajo en grupo facilita a sus integrantes la posibilidad de compartir experiencias e intercambiar información dotando a los mismos de nuevas herramientas y aprendizajes, favoreciendo la comunicación y la creación de redes de apoyo (tan necesario para estas personas).

El trabajo combinará una metodología práctica y vivencial con la finalidad de favorecer la toma de conciencia de los/las participantes en sus modos de relacionarse con su propio dolor, y mejorar así, sus propias experiencias. También habrá un aporte teórico que ofrezca a los integrantes información sobre recursos sociales y comunitarios.

5. ESTRUCTURA Y HORARIO DEL CURSO

Seis sesiones, de frecuencia semanal y de dos horas de duración cada una, siendo el horario de 10:00 a 12:00 de la mañana. De tal forma que:

- 1ª sesión: 22- 09-2021

- 2ª sesión: 29- 09-2021
- 3ª sesión: 6-10-2021
- 4ª sesión: 13-10-2021
- 5ª sesión: 20-10-2021
- 6ª sesión: 27-10-2021

Las 5 primeras sesiones estarán facilitadas por la Psicóloga y Terapeuta Gestalt Dña. Sonia Laguna, psicóloga de la Asociación. La última sesión será facilitada por Dña. Ester Andrés, Trabajadora social de la Asociación.

Para este año, con motivo del día mundial de las personas con dolor crónico (17 de octubre) se va a incorporar al programa dos sesiones de trabajo de Mindfulness a cargo del psicólogo e instructor en Mindfulness D. Cisco Carles, que, no solo nos hablará de los beneficios que puede acarrear la práctica de esta técnica para aquellas personas que tienen dolor crónico, sino que además, la podremos poner en práctica.

Estas dos sesiones tendrán plazas reservadas para los participantes del grupo y, a su vez, estarán abiertas a la comunidad. Únicamente será necesaria la previa inscripción. Ambas sesiones serán gratuitas.

- 1ª sesión : 14 de octubre de 17:00 a 19:00 h
- 2ª sesión: 15 de Octubre de 10:00 a 12:00 h

6. TEMPORALIZACIÓN DEL PROGRAMA

Para llevar a cabo el programa se realizará un trabajo previo de difusión de la actividad por los diferentes centros de salud y servicios sociales de la zona, así como en la Unidad de Hemostasia y Trombosis del Hospital Universitario la Fe de Valencia, por ser centro de referencia en el cuidado de personas con coagulopatías congénitas.

El calendario con las actividades a desarrollar será el siguiente:

GRUPO TERAPEUTICO PARA PERSONAS CON DOLOR CRÓNICO. V EDICIÓN												
MESES	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12
Preparación de materiales, sesiones de trabajo por parte de la técnica del servicio.						X	X	X				
Elaboración de materiales de difusión: Trípticos y carteles.						X	X					
Difusión de la actividad: Visitas centros de salud y SS.SS, correos, difusión redes sociales: web, Instagram, etc							X	X	X			
Desarrollo e implantación del recurso									X	X		
Desarrollo de las sesiones de Mindfulness										X		
Evaluación del recurso											X	
Introducción de datos de las actividades en la Base de Datos.											X	

DESARROLLO DE LAS SESIONES DEL GRUPO
MESES: SEPTIEMBRE - OCTUBRE
FECHAS: 22, 29 de septiembre y 6, 13, 20, 27 de octubre.
DESARROLLO SESIONES MINDFULNESS
FECHAS: 14 y 15 de octubre.

7. CONTENIDOS

Los contenidos del trabajo en grupo estarán estructurados del siguiente modo:

Sesión1: ¿Qué es el dolor?

- Presentación integrantes del grupo
- Objetivos del taller.
- ¿Qué es el dolor? Factores determinantes.
- Mi dolor...

Sesión 2: Dolor y emociones

- Identificación de las emociones personales en torno al dolor.
- Expresión.

- Elaboración.

Sesión 3: Habilidades para el manejo del dolor I

- Descubriendo mis modos de relación en el manejo del dolor.
- La habilidad del "Darse Cuenta".
- La habilidad de escucha

Sesión 4: Habilidades para el manejo del dolor II

- Las habilidades de pedir y recibir.
- El Apoyo
- Aprendiendo a poner límites que me cuiden

Sesión 5: Técnicas, no farmacológicas, para el manejo del dolor

- Visualización
- Relajación
- Cierre de la terapia de grupo.

Sesión 6: Atención integral de las personas con dolor crónico

- Importancia del apoyo social
- Recursos sociales: redes de apoyo
- Prevención y asesoramiento frente a futuras complicaciones.
- Cierre grupal.

8. EVALUACIÓN

Habrá un registro de firmas al comienzo de cada sesión.

Al finalizar el curso se entregará a cada uno de los y las participantes encuesta de valoración con la finalidad de reflejar el grado de satisfacción así como las cuestiones a mejorar, cambiar, etc: Encuesta de valoración, S.1. PE3.3- Ed. 01.