

CURSO DE PREPARACIÓN PSICOLÓGICA PARA LA HOSPITALIZACIÓN Y CIRUGÍA



JUSTIFICACIÓN

Se levanta el telón. Empieza una nueva situación estresante en tu vida, que te genera volver a escribir un nuevo "guion" para ajustarlo al nuevo guion, el de paciente. Estas realidades son las escenas que vivimos con los cambios. La gran mayoría son experiencias nuevas para algunos pacientes, y esto provoca tasas altas de ansiedad, donde la hospitalización y el acontecimiento quirúrgico es evaluado como una amenaza, daño, pérdida o desafío.

Bienvenidos a este proyecto, donde se adquiere una mayor sensación de autoconfianza o una ampliación de la capacidad de control ante una situación quirúrgica. La propuesta del programa empieza por revisarnos, por escoger nuestra mejor parte, por descubrir lo que intuimos que ya llevamos dentro pero necesitamos darle valor, y aprender técnicas psicológicas que nos ayuden a adaptarnos a la nueva situación, sin dejarnos llevar por el miedo o las dudas a pasar por quirófano.

OBJETIVOS

1. Lograr que los pacientes adquirieran mayor confianza y que superen el miedo a pasar por quirófano.
2. Facilitar la comunicación y aclarar duda.
3. Crear un espacio de confianza en el que los participantes puedan expresarse emocionalmente con libertad y seguridad al compartir con sus iguales.
4. Conocer nuestras emociones como punto de partida y gestionar la mejor combinación de creencias, valores y sentimientos.
5. Mejorar la calidad del posoperatorio y la mejor adaptación al periodo de hospitalización. Se pretende que los pacientes asuman responsabilidad del autocuidado en la fase posoperatoria.
6. Controlar y mejorar la recuperación física y emocional del paciente en el periodo prequirúrgico.

FUNDAMENTACIÓN

Podemos concluir que existen miedos y preocupaciones específicas. La anestesia, por ejemplo, es uno de los acontecimientos que genera más miedos específicos (Regel et al, 1985)

No obstante, la situación quirúrgica no es considerada como estresor simple y unidimensional puesto que el mismo ingreso en el hospital incluye la adaptación a un ambiente extraño, cambios en los hábitos de comer, interacción con extraños, confusión y frecuente sentido de pérdida de control. Este proceso de adaptación puede producir cambios fisiológicos, así como emociones negativas. Por lo tanto, no es extraño considerar que la situación quirúrgica produzca estrés, y que los pacientes se encuentren ansiosos ante dicha situación.

Se tratará así de facilitar una disminución de ansiedad y recuperación postquirúrgica mediante utilización de técnicas psicológicas.

Field (1974) estudió los efectos de relajación en cassette con pacientes de cirugía ortopédica y obtuvo una correlación positiva entre profundidad de relajación y rapidez de recuperación.

Por otra parte, todos estamos influenciados por nuestros recuerdos y por experiencias que puede que no recordemos o que no comprendamos del todo. Francisco Shapiro, creadora del EMDR con el modelo de procesamiento adaptativo de información, estimula el cerebro con movimientos oculares. La estimulación bilateral, alternante relaja y se ha demostrado un tipo de ondas más lentas. La activación de la amígdala con la asociación del procesamiento del miedo baja. Se trata de un abordaje muy eficaz para el tratamiento de las consecuencias de estrés postraumático (TEPT) en adultos y niños y trastornos asociados a traumas. Ahondando en la ansiedad y el miedo y su relación con el apego inseguro,

entenderemos al paciente cómo desarrolla trastorno de ansiedad y como esta relacionado con las creencias en la dimensión de falta de seguridad/ peligro y la dimensión falta de control de poder.

Comentar también que si los pacientes más optimistas son los que mejor se recuperan será porque sufren menor ansiedad o si por ejemplo los pacientes que comparten su hospitalización con enfermos ya operados son los que disfrutan una mejor convalencia será porque les tranquiliza poder observar a otras personas que han superado con éxito una intervención quirúrgica.

Por consiguiente, la ansiedad es la variable clave, predictora de la recuperación.

Este programa se encamina a entrenar a pacientes a controlar su ansiedad y contribuir desde una perspectiva psicológica a que tengan una mayor calidad en su recuperación postquirúrgica.



El presente programa pretende que la intervención psicológica disminuya los niveles de ansiedad preoperatoria, y que potencie la recuperación postquirúrgica del paciente.

Concretamente:

- Evaluaremos el estado emocional, el curso de la enfermedad o cirugía prevista, la red de apoyo y estrategias de afrontamiento.
- Reestructuraremos los significados disfuncionales de la enfermedad o cirugía, disminuyendo el nivel de miedo
- Intervendremos para reducir el dolor y ansiedad asociada, la red de apoyo y el nivel de actividad reforzante del paciente y su adhesión al tratamiento.

- El material de preparación se irá aportando por fases para favorecer las fuentes de estrés en cada una de las fases.

Metodología, protocolo y presupuesto

- Metodología dinámica, activa y participativa.
Periodo de entrenamiento 15 días.
- Talleres grupales homogéneos a trabajar por operación donde los pacientes se sienten en un entorno seguro y puedan identificarse con sus iguales.
- Protocolo de intervención:
 - Fase Informativa
 - Fase de Entrenamiento
 - Fase de refuerzo y de Apoyo
- Presupuesto.....50€ sesión
(10€ por paciente taller completo)

CONTENIDOS DE LAS SESIONES:

- **FASE INFORMATIVA:**

- PRESENTACIÓN
- OFRECIMIENTO DEL PROGRAMA:
para qué le va a servir, en qué consiste.
Como se va a aplicar.
- Solicitud de aceptación del paciente
- Evaluación de la ansiedad
- Entrega de material consistente con
los siguientes contenidos
- Información sobre la operación
- Técnicas de relajación

FASE DE ENTRENAMIENTO:

- Aclaración de dudas sobre los contenidos
informados.
- Comprobación de la comprensión de los
contenidos de información mediante
cuestionarios.
- Comprobación del aprendizaje de la técnica
de relajación. Ensayo.
- Elaboración de una lista de acontecimientos
estresantes y de pensamientos negativos
- Entrenamiento o entrenar las bases del
cambio de pensamiento negativo y de la

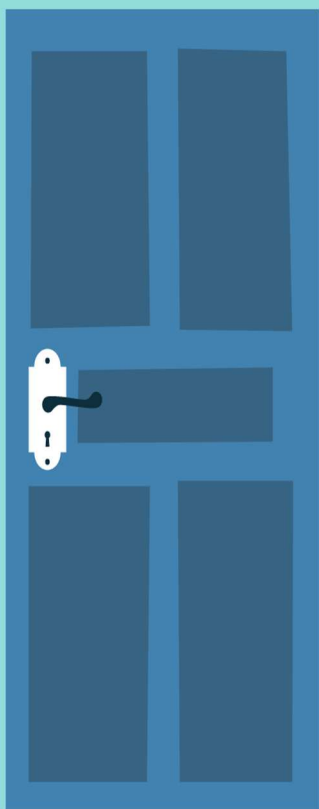
distracción cognitiva. Exposición de la técnica de sustitución de pensamientos negativos

FASE DE APOYO

- Aclaración de dudas sobre las técnicas
- Evaluación de la ansiedad
- Reforzar actitud mental positiva:
 - Tratar de mantener una actitud lo más meditativa posible.
 - Potenciar la aceptación y autocuidado

TERAPIAS

- Mindfulness en un mundo frenético
- EMDR. Terapia de Desensibilización y Reprocesamiento por medio de los Movimientos Oculares.



LLAMÓ EL MIEDO A LA PUERTA

ABRIÓ LA CONFIANZA Y
NO HABÍA NADIE, LUEGO
TUVO QUE CERRAR.

Clínica Forogestalt

¡ESTÁS MÁS QUE INVITADO A VISITARNOS!



CURSO DE PREPARACIÓN A LA HOSPITALIZACIÓN Y CIRUGÍA

para conseguir mejorar tu recuperación

1 Objetivos



- Conseguir confianza y superar miedo
- Facilitar comunicación y aclarar dudas entre pacientes y anestelistas
- Mejorar la vivencia del paciente en el ambiente hospitalario y expresión emocional
- Mejorar la adaptación y escucha de necesidades de los pacientes



2 Metodología Activa

Terapia individual y grupal



3 Fases del programa



- Fase informativa
- Fase de entrenamiento y de técnicas psicológicas
- Fase de apoyo social



4 Terapias



- Cognitivo Conductual
- Aceptación y Compromiso
- EMDR



5 Seguimiento psicológico y médico



Mejor calidad de recuperación postquirúrgica y mejor autocuidado

Más información 627898586

