

Los cuidados a las personas son un concepto muy amplio que engloba todas las actividades realizadas para dar respuesta a las necesidades físicas, psicológicas y emocionales de una o más personas. En este sentido, es evidente el papel que representan las familias en la atención y el soporte a las personas en situación de dependencia en los diferentes niveles de necesidades. A través de este programa formativo se pretende:

Dar apoyo a los cuidadores, familiares e informales acerca de recursos, técnicas y herramientas necesarias, útiles para mejorar el cuidado y la calidad de vida de la persona en la situación de cuidado.

Contribuir al desarrollo de estrategias de autocuidado, afrontamiento y de crecimiento personal para no enfermar o claudicar por asumir el ejercicio de este rol de cuidador.

Posibilitar un espacio de aprendizaje compartido, de reflexión y de intercambio de vivencias con otros familiares y cuidadores potenciando la posibilidad de tener un espacio en el que estrechar vínculos sociales y ampliar la red social.

Transporte Público:

Línea 1: Centro / Pajaritos/ Royales / Centro/ San Pedro / Hospitales / San Pedro / Centro (domingos y festivos sin servicio).

Línea 3: Centro / Royales / Pajaritos / Centro/ San Pedro / Hospitales/ San Pedro / Centro (domingos y festivos sin servicio).

Línea 4: Centro / Hospitales / Estación de Autobuses / Centro (sábados, domingos y festivos sin servicio).



+34 975 244 112



Calle Enrique Pascual Oliva,
número 7 ,42005, Soria.
www.credef.imserso.es



credef@imserso.es

Horario de atención al público
De 9:00 a 14:00 de lunes a viernes.

PROGRAMA DE FORMACIÓN PARA FAMILIARES, CUIDADORES Y ACOMPAÑANTES DE PERSONAS EN SITUACIÓN DE DEPENDENCIA



COLABORAN:



Cofinanciado por la Unión Europea



GOBIERNO DE ESPAÑA

MINISTERIO DE DERECHOS SOCIALES, CONSUMO Y AGENDA 2030

SECRETARÍA DE ESTADO DE DERECHOS SOCIALES

IMSERSO



EL PROGRAMA

Son 12 sesiones informativas distribuidas semanalmente y conducidas por profesionales especializados.

DIRIGIDO A:

Familiares y cuidadores informales, tanto al cuidador principal como a los cuidadores secundarios, de personas en situación de dependencia.

LUGAR

Credef de Soria. Imserso

HORARIO

Abril: días 2, 9, 16 y 30

Mayo: días 7, 14, 21 y 28

Octubre: días 8, 15, 22 y 29

De 16horas a 17.30 horas

SERVICIO DE ASISTENTE PERSONAL

Para facilitar la asistencia y participación de las personas cuidadoras, se ofrece en el propio Credef un servicio de atención a las personas en situación de dependencia, durante el tiempo que dura la sesión, cuyos familiares asistentes lo soliciten

CONTENIDO DEL PROGRAMA FORMATIVO

Los contenidos planteados se agrupan en las siguientes áreas temáticas:

1. *La llegada de la discapacidad a la familia:*

Cuando la discapacidad llega a la vida de una persona, lo hace de manera sobrevenida, produciendo una crisis en el sistema familiar, que conlleva un duelo no sólo para la persona con discapacidad, sino en todos los miembros de la familia. (elaboración de este tipo de duelo de manera activa, redefinir expectativas vitales, gestionar emociones, reajustar roles familiares, manejar la incertidumbre, el miedo al futuro).

2. *Entrenamiento de habilidades para el cuidado:*

La higiene, las alteraciones de la movilidad y del sueño, el riesgo de úlceras, la realización de transferencias y cambios posturales y el uso de los productos de apoyo. Disfagia. Nutrición. Curas básicas. Primeros auxilios. Pautas de medicación.

3. *La importancia de potenciar la autonomía personal:*

La dignidad y el derecho de autodeterminación, la gestión de los apoyos, el derecho y la necesidad de participación comunitaria.

4. *Acompañamiento emocional y buen trato:*

Pautas de comunicación asertiva, gestionar el enfado, fomentar la autonomía, no caer en el error de la sobreprotección, saber poner límites, entender las limitaciones y potenciar las capacidades.

5. *El ocio y la búsqueda de nuevos intereses:*

Explorar nuevos intereses. El deporte y el ocio adaptado. El riesgo de aislamiento social, de la soledad no deseada y la búsqueda de sentido, asociados a la discapacidad.

6. *Conocer los recursos y prestaciones sociales:*

El reconocimiento administrativo de la discapacidad y de la situación de dependencia. Las prestaciones económicas y los recursos sociales asociados a ese reconocimiento.

7. *La importancia del autocuidado: cuidarse para cuidar:*

El bienestar de la persona cuidadora y el riesgo de la sobrecarga del cuidador. Saber pedir ayuda. La importancia de la red de apoyo ante la necesidad de apoyo familiar y social al cuidador principal.