

FORMACIÓN A PERSONAS CUIDADORAS TEMAS BÁSICOS

Red adscrita  Salud Comunitaria Aragón

Temas

Salud mental/Bienestar emocional, Personas cuidadoras, Formación.

Descripción

1º SESIÓN: PRESENTACIÓN.

IMPARTIDO POR: TRABAJADORA SOCIAL.

VIERNES 11 DE OCTUBRE DE 16H A 18H.

Conceptos clave

sobre dependencia. Cuidadores: Tipos de cuidados, factores que influyen en el cuidado. Tarea de cuidar: fases, creencias erróneas. Relación de ayuda.

2º SESIÓN: PEDIR AYUDA Y RECURSOS DEL ENTORNO.

IMPARTIDO POR: TRABAJADORA SOCIAL.

VIERNES 18 DE OCTUBRE DE 16H A 18H.

La importancia

de pedir ayuda. Recursos para las personas en situación de dependencia. Recursos para los cuidadores.

3º SESIÓN: INTELIGENCIA EMOCIONAL. AFRONTANDO SITUACIONES DIFÍCILES EN LOS CUIDADOS.

IMPARTIDO POR: TRABAJADORA SOCIAL.

VIERNES 25 DE OCTUBRE DE 16H A 18H.

Concepto

inteligencia emocional. Funcionamiento emocional y social. Factores que influyen en el malestar emocional. Tema tabú. Estrategias para afrontar situaciones difíciles en los cuidados.

4º SESIÓN: AUTOCAUIDADO DEL CUIDADOR Y MEJORA DEL BIENESTAR.

IMPARTIDO POR: TRABAJADORA SOCIAL.

VIERNES 08 DE NOVIEMBRE DE 16H A 18H.

Toma de

conciencia e impacto de los cuidados en la vida del cuidador. Señales de alarma. Gestión del tiempo. Comunicación asertiva. Cuidado del entorno y de mí mismo: actitudes positivas para cuidarse y cuidar mejor.

5º SESIÓN: HIGIENE POSTURAL, PREVENCIÓN DE RIESGOS Y CAÍDAS. PRIMEROS AUXILIOS.

IMPARTIDO POR: TERAPEUTA OCUPACIONAL.

MARTES 12 DE NOVIEMBRE DE 16H A 18H.

Nociones

básicas de anatomía. Normas y pautas de higiene postural. Prevención de riesgos en el domicilio. Prevención de caídas. Primeros auxilios ante una emergencia, heridas, maniobra de Heimlich y RCP.

6º SESIÓN: PREVENCIÓN DE ÚLCERAS. MOVILIZACIONES Y TRANSFERENCIAS.

IMPARTIDO POR: TERAPEUTA OCUPACIONAL.

MARTES 19 DE NOVIEMBRE DE 16H A 18H.

Úlceras

por presión: concepto y prevención. Cambios posturales. Movilizaciones y consejos. Transferencias y consejos.

7º SESIÓN: PROMOVER LA AUTONOMÍA EN EL DÍA A DÍA (I).

IMPARTIDO POR: TERAPEUTA OCUPACIONAL.

MARTES 26 DE NOVIEMBRE DE 16H A 18H.

Concepto

autonomía personal. Concepto de accesibilidad, barreras. Adaptaciones y productos de apoyo. Promoción de la autonomía personal en: Aseo e higiene, vestido y desvestido.

8º SESIÓN: PROMOVER LA AUTONOMÍA EN EL DÍA A DÍA (II).

IMPARTIDO POR: TERAPEUTA OCUPACIONAL.

MARTES 03 DE DICIEMBRE DE 16H A 18H.

Promoción de la

autonomía personal en: alimentación; gestión y cuidado del hogar, compras, menú, cocina y administración de medicamentos; movilidad funcional y desplazamientos; comunicación; ocio y tiempo libre.

9º SESIÓN: ESTIMULACIÓN EN EL DOMICILIO.

IMPARTIDO POR: TERAPEUTA OCUPACIONAL.

MARTES 10 DE DICIEMBRE DE 16H A 18H.

Estimulación

cognitiva. Estimulación física. Estimulación social. Ideas para trabajar en el domicilio.

10º SESIÓN: TÉCNICAS DE RELAJACIÓN Y MANEJO DEL ESTRÉS.

IMPARTIDO POR: TRABAJADORA SOCIAL

VIERNES 20 DE DICIEMBRE DE 16H A 18H.

Concepto de
relajación. Niveles de la relajación. Cualidades de la relajación. Práctica:
Técnicas de relajación.

Población

Población Adulta (Mayores de 14 años) - Cualquiera (CUIDADORES DE PERSONAS DEPENDIENTES O EN SITUACIÓN DE FRÁGILIDAD)

Persona de contacto

ALMUDENA ARANDA PÉREZ (976 86 41 98) (gallur.pap@gmail.com)

Entidad participante/colaboradora/promotora

Instituto Aragonés de Servicios Sociales - IASS

Fecha de última actualización de la actividad

21/03/2025

Situación actual de la actividad

Histórica

Gratuita

Sí

Localización

Plaza LA JUSTICIA 6 50650 GALLUR Gallur Zaragoza Aragón España



Fecha de la Actividad

De 15/10/2024 a 20/12/2024

Imagen de la Actividad



FORM CUIDA



Espacio para
conocimientos

experiencias

