

CUIDADOS AL CUIDADOR

DURACIÓN: 30 horas

OBJETIVOS

El objetivo es ayudar a las personas cuidadoras a afrontar la tarea de cuidar con mayor fortaleza emocional, a saber pedir ayuda, a atender sus propias necesidades y sobre todo, a prestar los cuidados sin comprometer su salud

Cuidar el cuerpo y saber detectar y valorar los pequeños buenos momentos. Aprender a evaluar el nivel actual de autocuidado

Conocer qué barreras psicológicas impiden que el cuidador se cuide (por ejemplo, sentimiento de culpa, elevada autoexigencia...) y aprender cómo afrontarlas

Aprender a planificarse, a pedir ayuda de forma eficaz, a diversificar actividades y a conocer y respetar las propias limitaciones

Aprovechar la experiencia de cuidar como una oportunidad de crecimiento personal

Conocer las consecuencias que puede tener en la salud del cuidador la tarea de cuidar

CONTENIDOS

TEMA 1. Desarrollo de Aspectos Socio-Demográficos que nos Permitan definir el Perfil del Cuidador/a

TEMA 2. Repercusión del Cuidado sobre la Salud de la Cuidadora Familiar

TEMA 3. Expectativas de las Cuidadoras Familiares sobre los Sistemas Sociales y Sanitarios

TEMA 4. Cuidadoras Familiares de Grandes Discapacitados