

“DEPENDENCIA, CUIDADO Y AUTOCUIDADO”

FORMACIÓN GRATUITA PARA CUIDADORAS/ES DE PERSONAS MAYORES DEPENDIENTES*

INICIO: 15 DE OCTUBRE / FINALIZACIÓN: 3 DE DICIEMBRE DEL 2016

Inscripción con entrevista previa en Cruz Roja

Lugar: Cruz Roja, C/ Arq. Gaspar Bennassar, 73. 07004 Palma **Aula 6, planta 3.**

Para más información: Tel.: 971 29 50 00 – Deyana o demisa@cruzroja.es

Módulo 1. Sábado, <u>15 de octubre</u> 10-13 h.	LAS PERSONAS MAYORES: CAMBIOS Y NECESIDAD DE CUIDADOS <ul style="list-style-type: none">• <i>Las personas mayores dependientes y sus necesidades</i>• <i>Ser cuidador/a: tareas a asumir, derechos y deberes</i>• <i>¿Qué riesgos existen y cómo prevenirlos?</i>
Módulo 2. Sábado, <u>22 de octubre</u> 10-13 h.	LAS EMOCIONES DEL/LA CUIDADOR/A <ul style="list-style-type: none">• <i>Las emociones: ¿cómo reconocerlas y gestionarlas?</i>• <i>¿Cómo prevenir la sobrecarga y la depresión del/la cuidador/a?</i>• <i>Los pensamientos erróneos del/la cuidador/a</i>
Módulo 3. Sábado, <u>29 de octubre</u> 10-13 h.	LA COMUNICACIÓN CON LA PERSONA MAYOR DEPENDIENTE <ul style="list-style-type: none">• <i>La comunicación afectiva y la comunicación efectiva</i>• <i>¿Cómo manejar los comportamientos difíciles?</i>
Módulo 4. Sábado, <u>5 de noviembre</u> 10-13 h.	EL BUEN CUIDADO DE LA PERSONA MAYOR DEPENDIENTE <ul style="list-style-type: none">• <i>Consejos para la higiene</i>• <i>Curas básicas</i>• <i>Movilizaciones y transferencias</i>• <i>Consejos de salud</i>
Módulo 5. Sábado, <u>12 de noviembre</u> 10-13 h.	LA ENFERMEDAD DE ALZHEIMER Y OTRAS DOLENCIAS EN LA VEJEZ <ul style="list-style-type: none">• <i>La enfermedad de Alzheimer y otras demencias</i>• <i>La importancia de la estimulación física y cognitiva</i>
Módulo 6. Sábado, <u>19 de noviembre</u> 10-13 h.	RECURSOS A DISPOSICIÓN DEL CUIDADOR/A <ul style="list-style-type: none">• <i>¿Qué es la Ley de Dependencia y cómo acceder a sus servicios?</i>• <i>Grupos de ayuda mutua (GAM)</i>• <i>¿Qué son los productos de apoyo y cómo conseguirlos?</i>
Módulo 7. Sábado, <u>26 de noviembre</u> 10-12 h.	PERFECCIONAR LOS CONOCIMIENTOS <ul style="list-style-type: none">• <i>Ejercicios prácticos en el Hospital de Cruz Roja.</i>

*En caso de que fuera necesario, el/la cuidador/a puede acudir acompañado por la persona cuidada, que quedará a cargo de voluntarios/as de Cruz Roja.



Cada vez más a prop de las personas

