



Alcanar 2024



# ESCOLA DE CUIDAR



Organitza:

 Institut Català de la Salut  
Atenció Primària  
Terres de l'Ebre

Col·labora



 ASSOCIACIÓ FAMILIARS  
ALZHEIMER MONTSIÀ



El **cuidador o cuidadora informal**, o no professional, és aquella persona, familiar o no, que atén de manera continuada una persona en situació de dependència o discapacitat, convisca o no amb ella, i hi estiga o no vinculada afectivament.

Aquest espai va dirigit als cuidadors de familiars amb demència i hi participen de forma coordinada professionals del CAP la Ràpita, l'Àrea de Serveis Socials de l'Ajuntament de la Ràpita i l'Associació de Familiars d'Alzheimer del Montsià.

## Objectius Principals

- Proporcionar les habilitats necessàries a la persona cuidadora per millorar la seva qualitat de vida.
- Facilitar les eines que li permetin viure positivament l'experiència de cuidar.

## Objectius Específics

- Adquirir coneixements pràctics per efectuar la cura.
- Ajudar a resoldre problemes concrets i situacions difícils que es presentin en el dia a dia.
- Conèixer els recursos existents a la comunitat.
- Crear un espai de reflexió i si s'escau d'ajuda mútua.

### Dimarts de 9:30 a 11 h



**Casal cívic Alcanar**  
**Pl. Lluís companys, s/n**  
**Alcanar**

**Octubre : 22, 29**

**Novembre: 5, 12, 19, 26**

**Desembre: 3, 10**

## Sessions



**22 d'octubre: Presentació del programa: L'Escola de Cuidar.**

**Benvinguda.** Jèssica Duran, infermera, i Cynthia Del Pino, psicòloga Referent de Benestar Emocional del CAP La Ràpita - Alcanar.

**Maneig familiar a la nova situació de salut.** Meritxell Lluís, psicòloga de l'AFAM.

**29 d'octubre: Recursos socials i comunitaris.**

Clara Sánchez, treballadora social del CAP Alcanar i professionals dels Serveis Socials d'Alcanar.

**5 de novembre: Maneig del familiar: incontinència, cures generals i pauta conductual.** Jèssica Duran, Infermera de l'EAP La Ràpita - Alcanar.

**12 de novembre: Conceptes generals de les demències.**

Anna Curto, neuropsicòloga de l'Hospital de Tortosa Verge de la Cinta i de l'Hospital Comarcal de Móra d'Ebre.

**19 de novembre: Classe pràctica higiene postural.**

Marta Beltran, fisioterapeuta de l'EAP La Ràpita - Alcanar.

**26 de novembre: Resolem mites alimentaris i siguem detectius d'etiquetes nutricionals.** Evelin Mascarell, dietista-nutricionista d'Atenció Primària i Comunitària.

**3 de desembre: Cuidar-nos per Cuidar, autocura i gestió emocional.**

Cynthia Del Pino, psicòloga Referent de Benestar Emocional de l'EAP La Ràpita-Alcanar.

**10 Desembre : Cloenda**

