



La Ràpita 2024



ESCOLA DE CUIDAR




Organitza:

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

Collabora



 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 a millorar la seua qualitat de vida.
- Facilitar les eines que li permeten 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 presenten en el dia a dia.
- Conèixer els recursos existents a la comunitat.
- Crear un espai de reflexió i si s'escau d'ajuda mútua.

Dijous de 9:30 a 11 h

Octubre: 10, 17, 24, 31

Novembre: 7, 14, 21, 28



**A la Casa del Mar de La Ràpita
Carrer de l'Arenal, s/n
43540 La Ràpita**

Sessions



10 d'octubre: Presentació del programa 'L'Escola de Cuidar' i benvinguda. Jèssica Duran, infermera, i Cynthia Del Pino, psicòloga Referent de Benestar Emocional, de l'EAP La Ràpita - Alcanar.

Cuidar-nos per Cuidar, autocura i gestió emocional. Cynthia Del Pino, psicòloga Referent de Benestar Emocional de l'EAP La Ràpita-Alcanar.

17 d'octubre: Maneig del familiar: incontinència, cures generals i pauta conductual. Jèssica Duran, infermera de l'EAP La Ràpita - Alcanar.

24 d'octubre: Recursos socials i comunitaris. Clara Sánchez, treballadora social de Salut i professionals dels Serveis Socials de l'Ajuntament de la Ràpita.

31 d'octubre: 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.

7 de novembre: Maneig familiar a la nova situació de salut. Meritxell Lluís, psicòloga AFAM.

14 de novembre : Salut Bucodental. Maria Jesus Garcia Celma Odontòloga i Ruben Ramon Higienista Dental del de l'EAP La Ràpita - Alcanar.

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

28 de novembre: Classe pràctica d'higiene postural. Cloenda Marta Beltran, fisioterapeuta de l'EAP La Ràpita - Alcanar.

