

Curso de

Prevención del síndrome del cuidador

INTRODUCCION

Asumir el papel de cuidador de un ser querido que atraviesa por una enfermedad compleja o de mal pronóstico, supone un cambio de vida radical que predispone a padecer psicopatologías tales como el estrés, la ansiedad o el ánimo depresivo. Dichos problemas, a menudo son infravalorados respecto a la repercusión que tienen sobre la persona afectada y sobre el rendimiento a nivel de cuidados del enfermo. Cada vez más se insiste en formar a las personas que se han visto obligadas por las circunstancias a esta labor, para prevenir lo que, de hace pocos años a esta parte, ya se describe como el Síndrome del Cuidador.

OBJETIVOS

- ✦ Proporcionar estrategias para mejorar la calidad de vida del familiar del paciente crónico y/o paliativo.

CONTENIDOS

- ✦ Identificar indicadores de psicopatología de alta incidencia en el familiar cuidador: ansiedad, estrés, depresión.
- ✦ Favorecer la adhesión del cuidador al equipo profesional de referencia
- ✦ Proporcionar herramientas de comunicación para el familiar cuidador
 - ✦ EE asertivas en relaciones socio-familiares y con profesionales
 - ✦ EE comunicación al final de la vida. Cómo abordar malas noticias
- ✦ Proporcionar herramientas de autocuidado para el familiar cuidador
 - ✦ Gestión de tiempos de respiro
 - ✦ Adhesión a hábitos saludables
 - ✦ Entrenamiento en técnicas de relajación

DURACION: 3 sesiones de 90 minutos

Garantía GHS: Todos nuestros cursos son flexibles y adaptables a sus necesidades.