

TALLER DE CUIDADORES 2025

Objetivo General

Formar a los familiares y cuidadores para mejorar la calidad de atención de las personas en situación de dependencia desde una perspectiva integral, aportando estrategias que mejoren la calidad de vida.

Objetivos Específicos

1. Proporcionar un conocimiento global de funciones a desempeñar y habilidades y aptitudes necesarias para el desempeño de la labor de cuidador.
2. Informar sobre los hábitos saludables que pueden poner en marcha las personas dependientes para potenciar al máximo su bienestar físico e intelectual.
3. Mejorar la calidad en la atención a las personas en situación de dependencia.
4. Mejorar la calidad de vida tanto de la persona en situación de dependencia como de la persona que le atiende.
5. Aumentar la sensibilización social sobre la situación de dependencia.
6. Concienciar sobre la importancia de la relación interpersonal entre persona dependiente-cuidador y proporcionar herramientas, estrategias y alternativas para que la relación sea positiva, enriquecedora y saludable para ambos.
7. Fortalecer los valores sociales de solidaridad intergeneracional.
8. Contribuir a la disminución del estrés del cuidador, con la consiguiente mejora de la situación psicológica y emocional del mismo y de su familia.
9. Facilitar herramientas para la conciliación de la labor de cuidador informal con la vida personal, familiar y social.

Temas que se tratan:

- Cómo afectan a los cuidadores el envejecimiento, la discapacidad y la enfermedad crónica.
- Cuidar a los cuidadores: el cansancio, la soledad, la incertidumbre del futuro, la angustia, la tristeza son sentimientos habituales. Ansiedad, Depresión y problemas de sueño. Te enseñaremos estrategias para manejar tus emociones.
- Cuidados básicos necesarios para el familiar dependiente.
- Sentimiento de culpa en el cuidador.
- Disfagia. Aprendemos a reconocerla.

- Viviendas amigables para el Alzheimer.
- Autocuidados. Por Raquel Gálvez. Enfermera gestora de casos del Centro de Salud de Rincon de la Victoria.
- Registro de Voluntades Vitales Anticipadas. Por Raquel Gálvez. Enfermera gestora de casos del Centro de Salud de Rincon de la Victoria.
- Estrategias para manejar la agresividad y los cambios de humor en las personas con demencia.
- Abordaje de la Depresión en el Cuidador.
- Comportamientos provocadores.
- Manejo de las Alucinaciones.
- Comunicación en el Alzheimer.
- Modelo de Autocuidado en el Cuidador.
- Cómo motivamos en casa a las personas con Alzheimer.
- Trabajando la paciencia en los cuidadores de personas con Alzheimer.
- Consejos y Cuidados para afrontar el calor con una persona con Alzheimer.
- Charla sobre Ley de Dependencia. Respiro familiar y ayudas técnicas. Por Lorenzo. Trabajador Social. Centro de Salud de Rincón de la Victoria.
- Discapacidad, Incapacitación, Tarjeta+Cuidados, Tarjeta Andalucía Junta>65 y Teleasistencia. Lorenzo y Raquel. Centro de Salud de Rincón de la Victoria.
- Ayudas técnicas en el Alzheimer.
- Controlando la saciedad en personas con Alzheimer.
- Mantener la calma no siempre es fácil: practicaremos diferentes técnicas de relajación.
- ¿Qué son las dificultades cognitivas y que herramientas tenemos para entenderlas y afrontarlas?
- La comunicación y las relaciones interpersonales: dificultades habituales en la comunicación, habilidades sociales y soporte social y familiar.
- Los problemas de comportamiento: cuáles son y de qué forma se pueden manejar.
- Técnicas de intervención en primeros auxilios. RCP. Por profesionales del Centro de Salud de Rincón de la Victoria.
- La dependencia y los cambios que comporta en la familia. Hablaremos de cómo han cambiado vuestros roles y del impacto de la enfermedad sobre vuestra familia.
- Higiene y baño en las personas con Alzheimer.
- Cuidados básicos en el hogar.
- Competencias emocionales del cuidador.
- La soledad del cuidador.
- ¿Por qué me siento culpable?
- Conocemos los Fármacos en la Enfermedad de Alzheimer.
- Aprendiendo a decir adiós: cuando la persona que cuidamos ya no es la misma o cuando sentimos que se acerca la muerte empieza el proceso de duelo.

- Aprendiendo a vivir sin ellos. Fenómeno del nido vacío.

Metodología

Se realizan todos los viernes de 10:00 a 11:00. En la sede de ASALBEZ ubicada en Paseo de la Marina 5 B. Torre de Benagalbón. Málaga.

La inscripción es gratuita y para ello deberá llamar por teléfono al 951 92 13 03 / 610 620 106

Tiene una duración de anual. La mayoría son impartidas por V. Arminda Albarracín Castillo, psicóloga general sanitaria de ASALBEZ. No obstante se contará con la colaboración de otros profesionales que complementen las sesiones, tales como geriatras, trabajadores sociales, enfermeras, neurólogos, logopedas y fisioterapeutas.