

¿Quién es FUNDADEPS?

La **Fundación de Educación para la Salud (FUNDADEPS)** del Hospital Clínico San Carlos de Madrid, tiene como finalidad fomentar la salud a través de la promoción, la Educación para la Salud y la investigación científica y técnica, aumentando la calidad de vida de la ciudadanía por medio de la Cultura de la Salud y actuando en la prevención e investigación de las enfermedades. Una de las áreas de trabajo prioritarias de **FUNDADEPS** es el contexto familiar, desde la infancia hasta las personas mayores, incidiendo de forma especial, desde la perspectiva de género, en los servicios que favorezcan la conciliación de la vida familiar y laboral, o las acciones de apoyo hacia las personas dependientes o discapacitadas, cuyos cuidados recaen en la unidad familiar. Pensamos que el desarrollo de estas acciones conduciría a una mejora de la capacidad funcional de las personas, así como a una reducción en las desigualdades en salud y a un incremento generalizado de la calidad de vida de la población.

¿Quién es la Fundación CHH?

La **Fundación CHH**, entidad sin ánimo de lucro, tiene como fin primordial la atención, protección, ayuda y prestación de asistencia integral a: personas con discapacidad, cualquiera que sea su edad, personas mayores de 65 años y personas menores de 26 años, así como a sus familias. Es por ello que se une a **FUNDADEPS** en el desarrollo conjunto de este programa.

Algunos de los **servicios** de la Fundación CHH son: Atención Psicológica, Fisioterapia, Logopedia, cursos de desarrollo personal, formación a profesionales, actividades socioculturales, organización de viajes, campamentos, visitas guiadas por la ciudad, talleres de Pilates, Tai Chi, Chi kung...

Y otras actividades como talleres de memoria, grupos de apoyo, ocio intergeneracional, torneos benéficos...

¿Quién es PSF?

Psicólogos Sin Fronteras (PSF) es una ONG nacida en 1999, tiene por objeto acercar y difundir la psicología entre todas las capas de la sociedad, atendiendo especialmente a los colectivos más desfavorecidos de la misma. Entre nuestros principales programas están la atención psicológica para personas sin recursos, mediación familiar, atención a la diversidad o inmigrantes y personas mayores.

Actualmente PSF es una red de Asociaciones presentes en Madrid, Castilla La Mancha, Castilla León, Andalucía, Cataluña, Asturias y Navarra. También colabora a nivel internacional con PSF Bolivia, Suecia o Italia entre otros.

Lugar de realización

Se realizarán Cursos de Formación y Talleres de Reducción del Estrés, repartidos en **Barcelona, Burgos, Oviedo y Madrid**. **Por favor, envíe la ficha de inscripción a la ciudad y sede en la que desee asistir.**

Nota: en Madrid hay disponibles dos sedes, por lo que la elección de sede estará supeditada a la disponibilidad de plazas.

Sede BARCELONA

FUNDACIÓN CHH

Gran Vía de les Corts Catalanes, 474. 08015 Barcelona
Tel. 93 292 41 11 / 12. Fax 93 292 41 13
centrobarcelona@fundacionchh.org
www.fundacionchh.org

Sede BURGOS

PSICÓLOGOS SIN FRONTERAS

Centro de Referencia Estatal de Enfermedades Raras
C/ Bernardino Obregón, 24. 09001 Burgos
Tel. 947 253 950

Sede OVIEDO

FACULTAD DE PSICOLOGÍA de la Universidad de Oviedo

Plaza de Feijóo s/n. 33003 Oviedo
Tel. 985 104 192
bernardoana@uniovi.es

Sedes MADRID

FUNDADEPS

Hospital Clínico San Carlos
C/ Profesor Martín Lagos s/n. 28040 Madrid
Tel. 91 330 30 00 (ext. 7135)
Proyecto.sonrisas@hotmail.com
www.fundadeps.org

FUNDACIÓN CHH

C/ Rosalía de Castro, 80. 28035 Madrid
(Centro Domus Mirasierra)
Tel. 91 360 49 50 / 52. Fax 91 521 94 38
intervencionpsicologica@fundacionchh.org
www.fundacionchh.org

Cuota de inscripción: Sin coste para el usuario/a.
Se acreditará la asistencia

Con la colaboración de:



Hospital Clínico San Carlos

Comunidad de Madrid



GOBIERNO DE ESPAÑA
MINISTERIO DE SANIDAD, POLÍTICA SOCIAL E IGUALDAD

✓ POR SOLIDARIDAD
OTROS FINES DE INTERÉS SOCIAL

Cuidando al Cuidador desde las Familias

Programa de formación y de reducción del estrés para familias cuidadoras de personas dependientes



NOMBRE Y APELLIDOS

D.N.I.

FECHA DE NACIMIENTO

PARENTESCO CON LA PERSONA A LA QUE CUIDA

DIRECCIÓN

C.P.

LOCALIDAD

PROVINCIA

TÉLEFONO

E-MAIL

¿A QUE CURSO/TALLER DESEA INSCRIBIRSE?: CURSO DE FORMACIÓN ☐ TALLER DE REDUCCIÓN DE ESTRÉS ☐ AMBOS ☐

¿PERTENECE A ALGUNA ENTIDAD U ORGANIZACIÓN?: SI ☐ NO ☐ , cual _____

De conformidad con la Ley Orgánica 15/1999 de protección de datos de carácter personal, les informamos que los datos personales incluidos en este impreso serán incorporados a los ficheros de tratamiento manual e informatizado de esta entidad. El interesado consiente expresamente al tratamiento de los datos de salud en aquellos casos, que el conocimiento de los mismos por parte de los promotores de la actividad sea necesario para el buen fin la actividad solicitada. La respuesta a las preguntas planteadas es obligatoria para poder participar en el servicio ofertado. La negativa a suministrar dichos datos conllevará la imposibilidad de acceder al mismo. Por otra parte, autoriza la comunicación de los datos personales a las empresas prestadoras de servicios contratadas por la entidad para realizar las actividades que se solicitan, siendo dicha comunicación únicamente realizada para esta finalidad. Se concede expresamente a FUNDADEPS y a la Fundación CHH permiso para utilizar todos aquellos materiales fotográficos o de cualquier otro tipo en los que aparece el participante, para promoción o publicidad de sus programas. En caso contrario, deberá oponerse por escrito, dirigiendo a las oficinas de FUNDADEPS y/o de la Fundación CHH, en el plazo máximo de 15 días hábiles desde el fin de la actividad. El interesado tendrá la facultad de ejercitar los derechos de acceso, rectificación, cancelación y oposición en los términos de la ley 15/99 pudiendo dirigirse para ello a: Fundadeps, Hospital Clínico San Carlos, Servicio de Medicina Preventiva 4º norte, C/ Profesor Martín Lagos s/n - 28040 Madrid y/o Fundación CHH, c/ Rosalia de Castro, 80 - 28035 Madrid.

Programación

CURSOS DE FORMACIÓN

CONTENIDOS

Sesión 1. Introducción a la discapacidad y dependencia

- Tipos de discapacidades y grados de dependencia
- Apoyos que necesita una persona según discapacidades
- Ley de Promoción de la Autonomía personal y Atención a las Personas en Situación de Dependencia
- Recursos sociales de apoyo al cuidador

Sesión 2. Cuidados Básicos

- Higiene
- Farmacología
- Alimentación y nutrición
- El manejo de transferencias
- La persona encamada

Sesión 3. Protección del dependiente

- Incapacitación
- Internamiento
- Tutela
- Legislación

Sesión 4. Salud del cuidador

- Ocio y tiempo libre
- Programas de respiro para el cuidador
- Aprender a pedir ayuda

Sesión 5. Promoción de la Autonomía Personal

- Promoción desarrollo de las AVD's
- Ayudas técnicas y adaptación de la vivienda
- Ejercicios de mantenimiento cognitivo y físico

TALLERES DE REDUCCIÓN DEL ESTRÉS

CONTENIDOS

- Características y habilidades del buen cuidador
- Consecuencias del cuidado sobre el cuidador y familia
- Cuidado y salud del cuidador
- Como ayudarse así mismo
- La satisfacción de cuidar
- Las emociones: felicidad, rabia culpa, perdón miedo, confianza
- Habilidades sociales: escucha activa, asertividad, empatía
- Resolución de conflictos
- Motivación y autonomía

Se realizarán varios cursos y talleres entre los meses de abril y noviembre de 2011. Consulte fechas.

¿En qué consiste el programa?

Cuidando al Cuidador desde las Familias, pretende implantar un modelo de atención integral a las familias, que comprende tanto la formación del cuidador (cursos de formación), como el apoyo emocional (talleres de reducción del estrés).

Cuidar de una persona dependiente puede llegar a suponer una dura carga para cualquier persona que se vea sometida a dicha tarea y es frecuente que en algún momento las familias se sientan incapaces de afrontarlo debido a la falta de ciertos conocimientos, o a que su bienestar, e incluso su salud se haya visto comprometida. Hay que recordar que las mujeres son las mayores consumidores de salud para terceros, relegando sistemáticamente su autocuidado en aras del bienestar familiar (acompañamiento a consultas médicas, apoyo en las actividades de la vida diaria, etc).

Por ello desde FUNDADEPS, Psicólogos sin Fronteras y la Fundación CHH, con el apoyo del Ministerio de Sanidad, Política Social e Igualdad, desarrollaremos unos cursos de formación para familiares que cuidan de personas dependientes, con los que pretendemos proporcionar a los/as cuidadores/as información, conocimientos y habilidades, para que su tarea sea lo más gratificante posible, además de efectiva.

Asimismo, el programa se completa con unos talleres de reducción del estrés, dirigidos a aquellas personas que presentan una carga emocional debido a los cuidados que vienen desarrollando.

La persona interesada puede realizar tanto el curso como el taller o simplemente elegir ente uno de los dos.