

## Fonamentació

Els cuidadors i les cuidadores de persones dependents són aquelles que, per diferents motius, dediquen gran part del seu temps i esforç a atendre i cuidar persones dependents i, d'aquesta manera, contribueixen al desenvolupament de les activitats de la vida diària i incrementen la seva autonomia personal.



## Inscripció

**GRATUÏTA**

**Places limitades.**

**Inscripcions** fins al 31 d'octubre.

La inscripció s'ha de fer trucant al Servei d'Informació i Atenció a les Dones (SIAD) al **973 142 658** o per correu electrònic a [siad@garrigues.cat](mailto:siad@garrigues.cat)

ORGANITZEN:



**CONSELL COMARCAL  
DE LES GARRIGUES**

Av. Francesc Macià, 54  
25400 Les Borges Blanques  
Lleida

Telèfon: 973 142 658  
Fax: 973 140 106

**CONSELL COMARCAL  
DE LES GARRIGUES**

## Programa de formació sanitària a cuidadors/es no professionals



**Del 7 de novembre al 19 de desembre  
de 2012**

**Les Borges Blanques**

## Objectius

- Formar i orientar la figura del/de la cuidador/a no professional en uns coneixements teòrics i pràctics sobre la cura i atenció de persones dependents.
- Capacitar les figures dels/de les cuidadors/es no professionals en les estratègies, habilitats, valors, aptituds i actituds per augmentar la seva qualitat de vida i la de les persones dependents.

## Metodologia

### PROCEDIMENT

Aquest Programa va dirigit a persones que, de forma habitual, cuiden i atenen persones amb situació de dependència. Els continguts formatius s'impairaran a través de sessions formatives presencials. Un element important en aquest procés formatiu són les exposicions teòriques, que no han d'estar deslligades de la realitat. Es proposa la seva utilització incidint en referents pràctics aportats per les persones assistents procedents de l'àmbit personal o bé provinents de les observacions compartides en situacions reals, així com de la visualització de vídeos, de lectures especialitzades i altres.

En el treball diari, durant la realització de les sessions, es propiciarà la reflexió en les activitats d'ensenyament i aprenentatge de tal forma que el/la cuidador/a informal descobreixi la importància dels coneixements tecnològics com a instruments necessaris per poder desenvolupar correctament les tasques corresponents.

Les situacions en les quals el/la cuidador/a ha de prendre decisions o reaccionar davant un fet es poden tractar mitjançant simulacions, que ajudaran a integrar coneixements nous i també a realitzar l'anàlisi i verificació dels ja adquirits.

### CONTINGUTS FORMATIUS

#### 1. CUIDAR EL QUI CUIDA: SÍNDROME DEL CUIDADOR

- o El/la cuidador/a principal
- o Problemes i solucions
- o Consells al/la cuidador/a
- o Què fer amb els propis sentiments
- o Les set actituds positives del/de la cuidador/a

#### 2. HIGIENE DIÀRIA

- o Bany complet
- o Bany a la banyera
- o Bany al llit
- o Cura de la boca. Cura de la dentadura postissa
- o Cura de les ungles de les mans
- o Cura dels peus
- o Cura del cabell

#### 3. ALIMENTACIÓ

#### 4. HÀBITS INTESTINALS

- o Restrenyiment
- o Laxants
- o Ènemes
- o Diarrea
- o Incontinència fecal

#### 5. INCONTINÈNCIA URINÀRIA

- o Causes
- o Classificació
- o Programa d'educació vesical
- o Cures bàsiques de la sonda vesical
- o Col·lectors d'orina
- o Bolquers d'incontinència
- o Infecció urinària
- o Prevenció de la infecció urinària

#### 6. MEDICACIÓ

#### 7. IMMOBILITZACIÓ. EXERCICIS

- o Problemes
  - Musculoesquelètics
  - Urinaris
  - Gastrointestinals
  - Respiratoris
  - Cardiovasculars
- o Planificació i actuació relatives a la immobilitat
  - Exercici
  - Canvis posturals
  - La cura de la pell
  - Aliments i líquids
  - Rutina de l'intestí i de la bufeta
  - Interaccions socials
  - Presa de decisions

#### 8. DESCANS

- o Actuació per fomentar el descans i el son
- o Dolor

#### 9. ÚLCERES PER PRESSIÓ

- o Factors afavoridors de la seva aparició
- o Pacients amb risc i pla de prevenció d'úlceres per pressió
- o Massatge d'esquena
- o Cures de les úlceres per pressió

#### 10. DEMÈNCIA SENIL I ALZHEIMER

- o Característiques 1a fase Alzheimer
- o Característiques 2a fase Alzheimer
- o Planificació cures 3a fase Alzheimer

#### 11. GESTIÓ DE L'ESTRÈS. AUTOESTIMA. RELAXACIÓ

- o Estrès
- o Senyals d'estrès
- o Tècniques de relaxació
- o Autoestima

*\*El programa podrà estar subjecte a modificacions posteriors.*

## Professorat

Ana Cèlia González Álvarez, auxiliar d'infermeria

Beatriz Díaz Romero, diplomada en infermeria

Lidia Vicen Sauret, auxiliar d'infermeria

M. Àngels Teixidó Daura, diplomada en infermeria

Yolanda Bobillo Montes, diplomada en infermeria

## Lloc, dia i hora

Sala de plens del Consell Comarcal de les Garrigues

*Av. Francesc Macià, 54  
Les Borges Blanques*

Dies: dimecres i divendres

Horari: de 16 h a 18 h

Hores lectives: 24 hores