

Objectius

- Facilitar coneixements bàsics a les persones cuidadores per millorar les cures sociosanitàries de les persones en situació de dependència.
- Promoure que les persones cuidadores apliquin els procediments i les estratègies més adients per mantenir i millorar l'autonomia personal del dependent, així com les seves relacions amb l'entorn.
- Oferir informació sobre productes de suport que faciliten les cures a si mateix de la persona dependent, com també la seva vida autònoma.
- Facilitar el suport emocional a les persones cuidadores a través d'actuacions d'autocures.
- Informar i orientar sobre els recursos sociosanitaris més adequats per garantir les cures, l'assistència i la vida autònoma de les persones dependents.
- Impulsar el reconeixement social de les persones cuidadores afavorint, si escau, l'orientació per a una futura integració en el mercat laboral.

A qui s'adreça?

Aquest curs s'adreça a persones interessades a adquirir coneixements sobre les cures de les persones dependents en l'àmbit familiar, especialment quan la persona a càrrec de les cures no és un professional de l'àmbit de la sanitat, encara que també pot ser útils per a ells.

Requisits

Es recomana tenir coneixements bàsics d'informàtica i ús de navegadors web (nivell d'usuari).

Unitats temàtiques

Unitat 1. El paper de les persones cuidadores no professionals.

1. Impacte familiar i personal de les cures d'una persona dependent.
2. Relacions amb la persona dependent i l'entorn social.
3. Habilitats de comunicació interpersonal: expressió de sentiments, assertivitat, empatia i escolta activa en relació a la persona cuidadora i a l'entorn.
4. Oci i temps lliure de la persona cuidadora.

Unitat 2. Mesures higienicosanitàries per a la persona cuidadora no professional.

1. Prevenció de riscos en el domicili.
2. Prevenció de lesions i higiene de la columna
3. Prevenció de l'estrès i la sobrecàrrega de la persona cuidadora.
4. Habilitats i estratègies d'autocura.

Unitat 3. Grups d'autoajuda i ajuda mútua.

1. Suport social de tipus emocional i informatiu.
2. Definir espais per compartir experiències i problemes derivats de les cures.
3. Intercanvi d'estratègies que utilitza cadascun dels membres.

Unitat 4. Cures bàsiques, que poden variar en funció de les característiques del grup.

1. Cures d'higiene de la persona en situació de dependència.
2. Activitats de la vida diària.
3. Mobilitzacions segons el grau de dependència. Deambular i traslladar.
4. Canvis posturals.
5. Cures, organització i atenció de les estances de l'habitatge. Adaptació i disseny.
6. Neteja de l'entorn de la persona en situació de dependència, habitacions i utensilis.
7. El menjar de la persona en situació de dependència: nutrició, elaboració i higiene alimentària.
8. Maneig dels productes de suport a la mobilitat i la vida diària: grues, llits articulats, elements per a la higiene, etc.

Unitat 5. Cures sanitàries.

1. Cures de la integritat cutània: prevenció i tractament d'úlceres i escares.
2. Administració de medicaments, cures de sondes i colostomies.
3. Actuació en cas d'urgència sanitària. Primers auxilis.

Unitat 6. Cures psicosocials.

1. Característiques i necessitats psicològiques de la persona en situació de dependència.
2. Tècniques, procediments i estratègies d'intervenció front a problemes de conducta i situacions de crisi de la persona dependent.
3. Manteniment i entrenament de les funcions cognitives en situacions quotidianes.
4. Tècniques per afavorir la relació social. Activitats d'acompanyament i de relació social. Estratègies d'intervenció.
5. L'oci i el temps lliure de la persona en situació de dependència.
6. Mort i pacient terminal: acompanyament en la mort.

Unitat 7. Informació sobre el Sistema per a l'Autonomia i l'Atenció a la Dependència.

1. Informació sobre prestacions del Sistema per a l'Autonomia i l'Atenció a la Dependència.
2. Catàleg de serveis del Sistema per a l'Autonomia i l'Atenció a la Dependència

Unitat 8. Informació sobre recursos socials.

1. Xarxes locals i teixit social de l'entorn.
2. Plataformes virtuals i fòrums.
3. Serveis i prestacions d'acord amb cada normativa autonòmica.

4. Sistema per a l'adquisició de serveis de suport.

Unitat 9. Dependència derivada de la malaltia física.

1. Definició.
2. Classificació.
3. Objectius i àrees de cures.
4. Intervenció cap a l'autonomia.
5. Barreres i accessibilitat.

Unitat 10. Dependència derivada de la malaltia mental greu.

1. Definició.
2. Classificació.
3. Objectius i àrees de les cures.
4. Intervenció cap a l'autonomia.
5. Barreres i accessibilitat.

Unitat 11. Dependència derivada de la discapacitat física o sensorial.

1. Definició.
2. Classificació.
3. Objectius i àrees de les cures.
4. Intervenció cap a l'autonomia.
5. Barreres i accessibilitat.

Unitat 12. Dependència derivada de la discapacitat psíquica i intel·lectual.

1. Definició.
2. Classificació.
3. Objectius i àrees de les cures.
4. Intervenció cap a l'autonomia.
5. Barreres i accessibilitat.

Objetivos

- Facilitar unos conocimientos básicos a las personas cuidadoras para mejorar el cuidado sociosanitario de las personas en situación de dependencia.
- Promover que las personas cuidadoras apliquen los procedimientos y estrategias más adecuadas para mantener y mejorar la autonomía personal de la persona en situación de dependencia y sus relaciones con el entorno.
- Ofrecer información sobre productos de apoyo que propicien el autocuidado de la persona dependiente y la vida autónoma de la persona en situación de dependencia.
- Facilitar un apoyo emocional a las personas cuidadoras a través de actuaciones de autocuidado.
- Informar y orientar sobre los recursos sociosanitarios más adecuados para garantizar los cuidados, la asistencia y la vida autónoma de las personas en situación de dependencia.
- Impulsar el reconocimiento social de las personas cuidadoras, favoreciendo, en su caso, una orientación para una futura integración en el mercado laboral.

¿A quién va dirigido?

Este curso va dirigido a personas interesadas en adquirir conocimientos sobre los cuidados de las personas dependientes en el ámbito familiar, especialmente cuando el cuidador no es un profesional del ámbito de la sanidad, aunque también puede ser útil para estos.

Requisitos

Se recomienda disponer de conocimientos básicos de informática y uso de navegadores web (nivel usuario).

Unidades temáticas

Unidad 1. Papel del cuidador o cuidadora no profesional.

1. Impacto familiar y personal del cuidado de una persona en situación de dependencia.
2. Relaciones con la persona en situación de dependencia y el entorno social.
3. Habilidades de comunicación: interpersonal, expresión de sentimientos, asertividad, empatía y escucha activa, con relación a la persona cuidadora y al entorno.
4. Ocio y tiempo libre de la persona cuidadora.

Unidad 2. Medidas higiénico-sanitarias para el cuidador o cuidadora no profesional.

1. Prevención de riesgos en el domicilio.
2. Prevención de lesiones, higiene de la columna.
3. Prevención del estrés y la sobrecarga de la persona cuidadora.
4. Habilidades y estrategias de autocuidado.

Unidad 3. Grupos de autoayuda y ayuda mutua.

1. Apoyo social de tipo emocional e informativo.
2. Definir espacios para compartir experiencias y problemas derivados del cuidado.
3. Intercambio de estrategias de afrontamiento que utiliza cada uno de sus miembros.

Unidad 4. Cuidados básicos, que podrán variar en función de las características del grupo.

1. Cuidados de higiene y aseo de la persona en situación de dependencia.
2. Actividades de la vida diaria.
3. Movilizaciones según grado de dependencia. Deambulación y traslados.
4. Cambios posturales.
5. Cuidado, organización y atención de las estancias de la vivienda. Adaptación y diseño.
6. Limpieza del entorno de la persona en situación de dependencia, habitaciones y utensilios.
7. La comida de la persona en situación de dependencia: nutrición y elaboración e higiene alimentaria.
8. Manejo de productos de apoyo para la movilidad y la vida diaria: grúas, camas articuladas, elementos para el aseo, etc.

Unidad 5. Cuidados sanitarios.

1. Cuidados de la integridad cutánea: prevención y tratamiento de úlceras y escaras.
2. Administración de medicamentos, cuidados de sondas y colostomías.
3. Actuación en caso de urgencias sanitarias. Primeros auxilios.

Unidad 6. Cuidado psicosocial.

1. Características y necesidades psicológicas de la persona en situación de dependencia.
2. Técnicas, procedimientos y estrategias de intervención ante problemas de conducta y situaciones de crisis de la persona en situación de dependencia.
3. Mantenimiento y entrenamiento de las funciones cognitivas en situaciones cotidianas.
4. Técnicas para favorecer la relación social. Actividades de acompañamiento y de relación social. Estrategias de intervención.
5. El ocio y el tiempo libre de la persona en situación de dependencia.
6. Muerte y paciente terminal: acompañamiento en la muerte.

Unidad 7. Información sobre el Sistema para la Autonomía y Atención a la Dependencia.

1. Información sobre prestaciones del sistema para la Autonomía y Atención a la Dependencia.
2. Catálogo de servicios del Sistema para la Autonomía y Atención a la Dependencia.

Unidad 8. Información sobre recursos sociales.

1. Redes locales y tejido social del entorno.
2. Plataformas virtuales y foros.
3. Servicios y prestaciones, de acuerdo con cada normativa autonómica.
4. Sistema para la adquisición de servicios de apoyo.

Unidad 9. Dependencia derivada de la enfermedad física.

1. Definición.
2. Clasificación.
3. Objetivos y áreas de cuidado.
4. Intervención hacia la autonomía.
5. Barreras y accesibilidad.

Unidad 10. Dependencia derivada de la enfermedad mental grave.

1. Definición.
2. Clasificación.
3. Objetivos y áreas de cuidado.
4. Intervención hacia la autonomía.
5. Barreras y accesibilidad.

Unidad 11. Dependencia derivada de la discapacidad física o sensorial.

1. Definición.
2. Clasificación.
3. Objetivos y áreas de cuidado.
4. Intervención hacia la autonomía.
5. Barreras y accesibilidad.

Unidad 12. Dependencia derivada de la discapacidad psíquica e intelectual.

1. Definición.
2. Clasificación.
3. Objetivos y áreas de cuidado.
4. Intervención hacia la autonomía.
5. Barreras y accesibilidad.