

## **CURS PER A CUIDADORS NO PROFESSIONALS**

Creu Roja Sant Feliu Vall d'Aro ha començat un curs adreçat a les persones cuidadores no professionals i que sovint sou familiars que teniu cura de persones dependents, i que us podeu sentir en molts moments sense prou eines per afrontar la situació diària que això comporta.

Parlem del que significa ser cuidador/a i quins recursos existeixen. Donem accés a consells d'higiene: com tenir cura de les mans, els peus, boca i dents, cara i cabells. Quins són els productes de suport més adequats.

Com actuar davant deliris i al·lucinacions, o davant una conducta agitada o bé apàtica. Prevenció de demències.

Incidim en les emocions dels mateixos cuidadors: prevenir la depressió, controlar els pensaments erronis, la soledat i l'aïllament. Adonar-nos dels beneficis de ser cuidador i aprendre a ser assertiu.

Aprenem a mobilitzar els cossos de la forma més adient i a pujar i baixar escales.

També ens endinsem en nocions bàsiques de primers auxilis: el protocol PAS, els signes vitals i l'obstrucció de la via respiratòria.

Consells de salut com la prevenció de llagues, pla de medicació, recomanacions per a facilitar el descans i pautes per a una bona alimentació

Quines són les recomanacions per demanar ajuda i com prevenir els usuls conflictes familiars. Consells per a posar límits i quins són els drets dels cuidadors. Què puc fer per a cuidar-me a mi mateix?

Parlem dels recursos per a aconseguir-ho: El servei del RESPIR, els Grups d'Ajuda Mútua (GAM), el Servei d'ajuda domiciliària i els Centres de dia.

De ben segur aquesta edició serà profitosa, l'excusa per a organitzar-ne una propera, doncs sou molts els que us trobeu en aquest rol.

**CUIDADOR/A, NO ESTÀS SOL!!**

Feliç setmana a tots!