

## **TALLER “CUIDAR-SE PER PODER CUIDAR”**

Xerrades a persones cuidadores no professionals.

És una activitat comunitària adreçada a cuidadors principals de persones amb demència. Organitzada per l'Ajuntament d'Hostalets que fa partícip diversos professionals com a treballadora social, psicòloga, terapeuta ocupacional i infermeria.

Al llarg d'una mica més d'un any, es fan xerrades a persones no professionals cuidadores principals de persones amb demència. Es fan a l'espai dels jubilats.

Prèviament a la xerrada impartida per infermeria, altres professionals han treballat els temes següents: com cuidar-se un mateix, tècniques de comunicació en la demència, memòria oblidada i com afrontar el dolor i les pèrdues.

Serveis Socials ens ofereix la possibilitat de participar-hi en dues de les xerrades, una de cures bàsiques i prevenció d'accidents a la llar i una altra conjuntament amb el responsable del BAT ( banc ajudes tècniques), per assessorament i correcte utilització del material.

El projecte sorgeix de la ma de Teresa Durán i Borràs, psicòloga i màster especialitzat en envelliment actiu, especialista en l'atenció a les demències i l'acompanyament integral a les persones cuidadores. Es compta amb un equip multidisciplinari com és l'Ajuntament de poble, la treballadora social i serveis socials, un terapeuta ocupacional i dues infermeres del CAP.

Hostalets compta amb un percentatge alt de població envellida més en situació de dependència. Tot i ser una patologia normalment d'instauració progressiva i lenta, molts dels familiars i persones de l'entorn se senten sorpresos i sovint amb manca de recursos per poder-los cuidar. A més, el gran impacte emocional que provoca en aquestes persones justifica aquest projecte. Per tant, cal la instrucció per part de personal especialitzat als cuidadors principals d'aquestes persones en coneixements sobre la malaltia, com solucionar les principals situacions que es poden presentar al domicili i com afrontar aquestes cures.

### **Objectius**

#### Objectiu general:

- Empoderar i donar suport tant emocional com a informació a cuidadors principals de persones dependents.

#### Objectius específics:

- Millorar els coneixements sobre demència de cuidadors.
- Instruir en tècniques de cura especials en el dia a dia de persones dependents.
- Oferir suport emocional i consciència als cuidadors principals de la importància de cuidar-se un mateix per poder cuidar els altres.
- Establir relació d'ajuda infermera-curador-pacient.
- Prevenir situacions de risc a domicilis de persones dependents o amb demència.

Tant l'objectiu general com l'objectiu específic tenen caràcter integral en què no només es pretén informar pacient i família sinó donar a conèixer aquest tipus d'activitats a la població. No només es tracta de donar recursos a aquests cuidadors, sinó també tenir-ne cura i salut. Són objectius de tipus educatius per l'explicació que es desenvoluparà de conceptes i adquisició d'habilitats per part dels cuidadors, així com de salut, ja que la finalitat és que a llarg termini tant cuidadors com pacients se sentin segurs, motivats i amb bones eines per poder adquirir una bona qualitat de vida que perduri en el temps.