

SI VOLEU MÉS INFORMACIÓ

Centre de salut

Adreça

Telèfons

Demaneu per

US IDENTIFIQUEU AMB ALGUN D'AQUESTS SUPÒSITS?

Teniu al vostre càrrec una persona amb un problema de salut crònic o una dependència.

...

Teniu alguna dificultat per seguir el tractament de la persona que cuideu.

...

La malaltia de la persona que cuideu afecta molt la vostra vida diària.

...

Voleu recuperar la confiança en vosaltres mateixos.

...

Voleu conèixer altres persones en una situació similar.

...

Voleu compartir la vostra experiència i, alhora, ajudar altres persones.

...

Voleu saber com millorar la vostra qualitat de vida.

SI LA RESPOSTA ÉS SÍ,
NOSALTRES US PODEM AJUDAR

PROGRAMA CUIDADOR EXPERT CATALUNYA®

Programa de nou setmanes de durada per a cuidadors que conviuen amb persones amb problemes de salut crònics o dependències



EL NOU REPTE PER AL SEGLE XXI
ÉS COMPARTIR LES RESPOSTES

PROGRAMA CUIDADOR EXPERT CATALUNYA®

QUÈ ÉS EL PROGRAMA CUIDADOR EXPERT CATALUNYA®?

El **Programa Cuidador Expert Catalunya®** és un nou programa comunitari que dona suport als cuidadors, sovint familiars, d'infants o adults amb malalties cròniques i/o discapacitats que depenen d'ells per a realitzar les activitats bàsiques de la vida diària. Així doncs, està adreçat a cuidadors d'una o més persones amb algun tipus de dependència.

Molta gent pot estar preparada per cuidar altres persones que tenen malalties cròniques, però la pregunta és: "Com fer-ho?"

El **Programa Cuidador Expert Catalunya®** dona per descomptat que els cuidadors ja coneixen bé les condicions de les persones a qui cuiden, per això l'objectiu d'aquest Programa és més aviat ajudar els cuidadors a millorar la seva situació.

CONVIVIU AMB UNA PERSONA AMB PROBLEMES DE SALUT CRÒNICS O DEPENDÈNCIA?

Voleu augmentar la vostra seguretat a l'hora d'atendre-la i també preservar els aspectes importants de la vostra vida personal?

Si ho voleu, aleshores, el **Programa Cuidador Expert Catalunya®** us pot ajudar.

US PROPOSEM:

Sessions gratuïtes d'una hora i mitja setmanal durant nou setmanes, en horari de matí o tarda.

El Programa està dissenyat per donar suport a la cuidadora o cuidador durant la convivència i el maneig quotidià dels problemes de salut de la persona a qui cuideu.

En aquest Programa la confidencialitat i el respecte s'acorden i queden assegurats des de la primera sessió.

Les sessions són participatives, informatives i divertides. Estareu en un petit grup de persones que també conviuen amb un pacient amb alguna malaltia crònica o dependència.



QUÈ VOLEU ACONSEGUIR?

Conèixer millor els aspectes relacionats amb el fet de cuidar el vostre familiar rebre suport per tal de:

- Millorar la vostra qualitat de vida.
- Millorar l'eficàcia en la vostra autocura i la cura del vostre familiar.
- Aprendre a identificar el grau de sobrecàrrega associat a fer de cuidadora o cuidador.
- Incidir en aspectes de la vostra salut relacionats amb el fet de cuidar.

QUI CONDUEIX LES SESSIONS?

La persona que condueix les sessions és també el cuidador o cuidadora d'un pacient crònic o dependent, que té el suport dels professionals de la salut que també participen en el grup com a observadors.

REQUISITS PER PARTICIPAR-HI

Heu d'emplenar el full d'inscripció que us facilitarem en la sessió informativa de presentació del Programa.

Us comunicarem per telèfon quin grup us correspon.