

"Como coidarse para coidar? Estratexias e coñecementos para coidadoras/es nos fogares"



Impartido por:

- Adriana Ávila Álvarez e Iván de Rosende Celeiro, profesores da Facultade de Ciencias da Saúde e terapeutas ocupacionais

Descrición:

As persoas coidadoras desenvolven un papel clave na sociedade actual, prestando coidados nos fogares a persoas con enfermidades como a demencia, que pasan por situacións de dependencia ou discapacidade. Esta importante labor soe repercutir no seu estado de saúde e na súa vida cotiá, ocasionando unha sobrecarga a nivel físico e na saúde mental, coñecida como a “síndrome do coidador”. Polo tanto, é preciso apoiar ás persoas coidadoras, aportándolles estratexias dirixidas ao seu propio coidado, que faciliten, dende a prevención, un maior benestar e calidade de vida. O seminario incluírá coñecementos aplicados de relevancia para as persoas coidadoras e persoas achegadas do seu contorno habitual, ensinándolles como se poden coidar (auto-coidar), para poder coidar a outra persoa, nas mellores condicións de calidade de vida.

Obxectivos:

1. Recoñecer a importancia das persoas coidadoras no coidado de persoas dependentes/con discapacidade e como inflúe esta labor na súa propia saúde.
2. Coñecer a rede de servizos públicos de apoio ás persoas coidadoras, o sistema de atención á dependencia e o proceso de valoración da dependencia.
3. Adquirir coñecementos aplicados sobre a adaptación dos fogares e as tecnoloxías que facilitan os coidados.
4. Analizar as estratexias que promoven a saúde e o benestar das persoas coidadoras.
5. Identificar as principais características das terapias non farmacolóxicas aplicadas aos coidados, como a terapia con cans, a musicoterapia e a psicomotricidade.

Metodoloxía:

Sesións formativas nas que se abordarán os diferentes contidos do seminario, dunha forma maioritariamente práctica, buscando a súa aplicación ás necesidades na vida cotiá das persoas coidadoras.

Contidos:

1. As persoas cuidadoras: o seu papel no coidado de persoas dependentes/con discapacidade e como repercute o coidado no seu estado de saúde.
2. A rede de servizos públicos, sociais e sanitarios, de apoio ás persoas cuidadoras. O sistema de atención á dependencia galego e os pasos a seguir no proceso de valoración da dependencia.
3. Como podemos adaptar os fogares para facilitar os coidados de persoas dependentes/con discapacidade?
4. Que tecnoloxías, produtos de apoio e axudas poden utilizar as persoas cuidadoras para facilitarlles o seu labor de coidados?
5. Como se pode favorecer a saúde e o benestar das persoas cuidadoras?
6. A relevancia das terapias non farmacolóxicas nos coidados, como a terapia con cans, a musicoterapia ou a psicomotricidade.

Calendario e horario

Catro sesións de dúas horas (**de 11 a 13 horas**), os **días 12 e 26 de marzo, e 9 e 16 de abril de 2026**, nas instalacións da **Universidade Sénior** en Normal (Paseo de Ronda, 47) da Coruña.

Inscripción e matrícula

As prazas son limitadas e serán asignadas por rigorosa orde de inscrición. A inscrición só poderá realizarse mediante formulario electrónico, **do 13 de febreiro ao 1 de marzo de 2025**, a través da páxina web: www.udc.gal/senior. Máis información: **Secretaría da Universidade Sénior** (Tlf. 881014507 – secretaria.senior.coruna@udc.es)