



P ROGRAMA

Cómo cuidar al Cuidador

- Fundamentos y objetivos de este seminario – taller.
- ¿Qué es un cuidador? ¿Cuidador principal?
- Cuidadores de ancianos profesionales.
- ¿Qué es el Síndrome “ burn-out ” de los cuidadores?
- Revisión de las posibles causas primarias del tipo psicológico - comportamental que originan desgaste en los cuidadores.
- Causas y factores productores de estrés crónico y por tanto del “burn-out” en los profesionales sanitarios.
- Signos que te avisan que tu trabajo/ocupación te están produciendo frustraciones, tensiones y agotamiento.
- Situaciones laborales que destacan los gerocultures y cuidadores de ancianos por su carga de estrés.
- ¿Conoces tu temperamento y carácter en relación con el Síndrome de agotamiento crónico del cuidador ? Test sencillo para averiguar con certeza el propio carácter.
- El Síndrome de “ burn-out ” en los cuidados paliativos.
- Conoces las causas de tu dolencia laboral. Relación entre la enfermedad diagnosticada y las condiciones de trabajo.
- Factores de riesgo psicosocial.
- Perfil del personal sanitario susceptible de padecer el Síndrome de “burn-out”
- Toma de decisiones difíciles.
- Valoración de la sobrecarga asistencial de los cuidadores mediante escalas y cuestionarios específicos.
- Escala de valoración sociofamiliar.
- El “ Mobbing ”
- Algo más sobre el acoso moral de los trabajadores sanitarios.
- Consecuencias generales del Síndrome “ burn- out ” sobre la salud del cuidador.
- Categorización de los niveles o grados de sobrecarga asistencial en los cuidadores de enfermos o ancianos dependientes.

- Fases del Síndrome del “cuidador quemado”.
- Prevención del Síndrome del “cuidador quemado”.
- Actividades saludables lúdicas y recreativas de interés para el cuidador.
- Pensamientos y frases que dan ánimo al cuidador.
- Listado general de terapias que se suelen emplear para prevenir y/o combatir el Síndrome del cuidador quemado.
- El programa de estimulación psicosocial para combatir el estrés y agotamiento de los cuidadores.
- Estrategias para mantener una entrevista eficaz con pacientes dementes tipo Alzheimer y otros pacientes mentalmente discapacitados.
- Escala de evaluación de los límites del cuidador principal frente a los compromisos y obligaciones de sus cuidados. Autoanálisis del perfil del cuidador.
- Las quejas y dificultades que manifiesta los gerocultores y cuidadores de los enfermos de Alzheimer.
- Técnicas para reforzar la autoestima.
- Actitud mental positiva.
- Cura de la triple relajación. Técnicas de relajación.
- Conozca los beneficios de la inteligencia emocional.
- Nutrición y agotamiento crónico del cuidador.
- Organización, estructura y fines de los grupos de autoayuda.
- Tipos de ayudas sociosanitarias al enfermo de Alzheimer y su familia.
- Cómo evitar y combatir el síndrome de “burn – out” con el auxilio de la música.
- Cómo reaccionar ante las dificultades y contratiempos.
- Cuestionario sobre índice de apoyo social.
- Cuestionario de actitudes: Clave de corrección de la escala de autoestima de Coopersmith en su versión de 25 ítems.
- ¿Cómo llevar a cabo una entrevista familiar?
- Repercusión de la sobrecarga de atenciones y cuidados que producen los enfermos de Alzheimer y mentalmente discapacitados.
- Algo más sobre la personalidad y la salud en los cuidadores en relación con el trabajo de cuidar.
- Fases que atraviesan los cuidadores de enfermos de Alzheimer.

- Secuencia de los sucesos patológicos que avorecen la aparición de la enfermedad de Alzheimer según la hipótesis de la cascada amiloide.
- La vida no sólo es trabajar.
- Palabra de reflexión y apoyo para los familiares de enfermos de Alzheimer.
- Algunas definiciones de interés para los alumnos de cursos de geriatría - gerontología.
- Bibliografía.
- Vocabulario Técnico comentado.
- Recordatorio de algunos consejos que son útiles para evitar el síndrome del cuidador quemado.
- Mejoras de la postura.
- Trabajo fin de curso.