



## Cuidar A Los Que Cuidan. Qué Y Cómo Hacerlo

**Sku:** CURURJONL0007

**Horas:** 125

### OBJETIVOS

Mejorar la calidad de vida de los cuidadores mediante el aprendizaje de conocimiento, actitudes y habilidades que les servirán para un mejor cuidado de su familia. Facilitar el trabajo de las personas que atienden a mayores respondiendo a sus necesidades en el ámbito psicológico, para lograr un mejor cuidado del enfermo y favorecer una mejor actividad en el cuidador. Aprender las técnicas y medidas de autocuidado y los hábitos saludables recomendables para el cuidador. Conocer las técnicas psicológicas de autoayuda para evitar problemas psicológicos en el cuidador. Conocimiento de las terapias psicológicas para tratar los problemas del cuidador.

### CONTENIDOS

Módulo I: Cuidar a los que cuidan. Qué y cómo hacerlo 1. El envejecimiento y sus implicaciones para el cuidado. 2. Trastornos de la vejez. La enfermedad de Alzheimer. 3. Sobre los cuidadores. 4. Preparándose para el cuidado. 5. Consecuencias del cuidado en la vida del cuidador. 6. El cuidado del cuidador : cómo cuidarse mejor (I). 7. El cuidado del cuidador: cómo cuidarse mejor (II). 8. Cómo ayudar a los cuidadores. La importancia del apoyo psicológico formal.