

SANT0078 Promoción del autocuidado en dependencia

Sku: PC991

Horas: 40

Formato: HTML

OBJETIVOS

- Este curso tiene como objetivo general fomentar y favorecer el cuidado y el autocuidado de las personas en situación de dependencia. Aborda el papel de la persona cuidadora no profesional, el impacto personal y familiar del cuidado, la comunicación con la persona dependiente y su entorno, así como la prevención de riesgos en el domicilio, la higiene postural y las estrategias para prevenir el estrés, la sobrecarga y promover el autocuidado.
- Además, profundiza en los cuidados básicos, sanitarios y psicosociales necesarios en situaciones de dependencia: higiene y aseo, movilizaciones y cambios posturales, alimentación e hidratación seguras, prevención de úlceras, administración de medicamentos, cuidados de sondas y colostomías, actuación ante urgencias, y acompañamiento ante necesidades psicológicas, alteraciones de conducta, crisis y mantenimiento de las funciones cognitivas y la relación social.
- También ofrece una visión práctica sobre los recursos sociales y el sistema de atención a la dependencia, incluyendo servicios, prestaciones y redes de apoyo disponibles. El curso ayuda a comprender los distintos tipos de dependencia asociados a enfermedad física, enfermedad mental grave y discapacidades físicas, sensoriales, psíquicas e intelectuales, poniendo el foco en la accesibilidad, la eliminación de barreras y la promoción de la autonomía.

CONTENIDOS

Unidad 1: El cuidador o cuidadora no profesional y grupos de ayuda

- En esta lección iniciarás la unidad con una visión general sobre qué significa cuidar a una persona en situación de dependencia y cuál es el papel de la persona cuidadora no profesional. Verás que cuidar no consiste solo en hacer tareas, sino también en

observar, acompañar, comunicarse con respeto y organizar mejor la vida cotidiana.

- También descubrirás por qué el cuidado afecta a toda la familia, por qué el hogar debe ser un lugar seguro y por qué el autocuidado y los apoyos sociales son parte del buen cuidado. No entraremos todavía en todos los detalles: aquí vas a construir el mapa inicial de lo que estudiarás después.

    - Impacto familiar y personal del cuidado

- En esta lección vas a analizar cómo el cuidado no profesional transforma la vida cotidiana de quien cuida y de toda la familia. Verás que el impacto del cuidado no se limita a las tareas visibles, como acompañar, asear o vigilar, sino que también incluye cansancio acumulado, preocupación constante, cambios en la convivencia, renuncias laborales y una reorganización profunda de las rutinas.
- Además, aprenderás a distinguir entre señales tempranas de sobrecarga, factores que aumentan el riesgo y elementos que ayudan a proteger a la persona cuidadora. La meta no es dramatizar el cuidado, sino comprenderlo mejor para poder sostenerlo de una forma más humana, realista y compartida.

    - Relacionescon la personadependientey el entornosocial

- En esta lección vas a profundizar en una idea esencial: cuidar no es solo ayudar en tareas, sino aprender a relacionarte de una manera nueva con una persona que sigue teniendo dignidad, preferencias, intimidad y derecho a participar en su vida cotidiana.
- También verás que el cuidado nunca ocurre en aislamiento. La familia, las amistades, el vecindario, los profesionales y los recursos comunitarios forman parte del entorno social que puede aliviar o aumentar la carga. Comprender estas relaciones ayuda a cuidar mejor y a sostener el cuidado de forma más humana.
- Habilidades decomunicación para el cuidado
- En esta lección aprenderás por qué la comunicación no es un complemento del cuidado, sino una parte central de él. Verás cómo el tono, las palabras, los silencios, la escucha y la forma de explicar lo que haces pueden reducir tensión, aumentar la colaboración y proteger la dignidad de la persona en situación de dependencia.
- También trabajarás estrategias muy prácticas para comunicarte mejor en tareas cotidianas, en momentos delicados y cuando hay dificultades de memoria,

comprensión o lenguaje. Además, revisarás cómo pedir ayuda con claridad y cómo evitar errores frecuentes que desgastan la relación.

- Prevención deriesgos en el domicilioe higiene postural

- En esta lección aprenderás a mirar la vivienda como un verdadero espacio de cuidado. Verás por qué un hogar conocido no siempre es un hogar seguro cuando aparece la dependencia, qué riesgos conviene detectar en pasillos, dormitorio, baño o cocina, y cómo pequeños cambios en el entorno pueden prevenir caídas, golpes, quemaduras y situaciones de improvisación.
- También trabajarás la higiene postural, es decir, la manera de colocar y mover tu cuerpo para cuidar sin dañarte. Aprenderás principios sencillos para proteger la espalda, los hombros y las rodillas, cómo aplicarlos en tareas cotidianas y cuándo conviene pedir ayuda o valorar productos de apoyo. La idea central es muy clara: un cuidado seguro protege a la persona dependiente y también a quien cuida.

- Prevención del estrés, sobrecarga y autocuidado

- En esta lección vas a aprender a reconocer cómo el cuidado continuado puede generar estrés y sobrecarga, y qué señales conviene escuchar antes de llegar al agotamiento. También verás por qué el autocuidado no es un lujo ni una forma de alejarse del cuidado, sino una condición para sostenerlo mejor en el tiempo.
- Además, trabajarás estrategias realistas para pedir ayuda, repartir mejor la carga y construir un pequeño plan personal de autocuidado. La meta no es hacerlo todo perfecto, sino cuidar de una manera más consciente, más compartida y más sostenible.

- Ejercicio prácticode libre expresión escrita

- En esta lección pondrás en práctica lo aprendido sobre el cuidado no profesional, la comunicación, la seguridad en el domicilio y el autocuidado de la persona cuidadora. Lo harás mediante propuestas de escritura abiertas, con espacio para la reflexión, la

creatividad y el uso de ejemplos cercanos a la vida real.

- Podrás escribir a partir de una situación real, observada o ficticia, siempre con lenguaje respetuoso y sin incluir datos personales identificables. Lo importante es demostrar que sabes analizar una situación de cuidado y proponer respuestas humanas, claras y realistas.

    - Role playing y estado de avance

- En esta lección revisarás las ideas esenciales de la unidad y comprobarás tu avance. Primero reforzarás conceptos clave con tarjetas de memoria y después aplicarás lo aprendido en una situación práctica de cuidado.
- El objetivo es que obtengas una visión integrada del cuidado: impacto familiar, comunicación, seguridad en el domicilio, higiene postural, autocuidado y petición de apoyos.

    - Evaluación de la unidad

- En esta evaluación comprobarás si has comprendido las ideas principales de la unidad: el papel de la persona cuidadora no profesional, el impacto del cuidado en la vida familiar, la comunicación respetuosa, la prevención de riesgos en el domicilio, la higiene postural, la sobrecarga y el autocuidado.
- Lee cada pregunta con atención y responde según lo trabajado en la unidad. El objetivo es consolidar lo aprendido e identificar qué aspectos puedes reforzar.

Unidad 2: Tipos de cuidados a realizar (I): cuidados básicos

- En esta lección de bienvenida vas a descubrir por qué los cuidados básicos son el corazón del cuidado cotidiano. Verás que acciones tan habituales como el aseo, levantarse, cambiar de postura, comer o usar apoyos para moverse influyen directamente en la seguridad, la comodidad y la dignidad de la persona cuidada.

- También tendrás una primera visión de los grandes temas de la unidad y una pequeña autoevaluación inicial. La idea clave con la que empezamos es sencilla: cuidar mejor no siempre significa hacer más, sino observar mejor y ayudar de forma más adecuada.

    - Cuidados dehigiene y aseo

- En esta lección aprenderás a realizar cuidados de higiene y aseo de forma segura, respetuosa y adaptada al grado de dependencia de cada persona. Verás cómo preparar el entorno, cómo acompañar el baño o el aseo sin invadir, qué zonas del cuerpo conviene observar y cómo actuar ante situaciones frecuentes como la incontinencia o el rechazo al baño.
- La idea central será muy práctica: un buen aseo no solo limpia. También protege la piel, previene problemas, favorece la autonomía posible y cuida la dignidad de la persona en uno de los momentos más íntimos del día.

    - Movilizaciones según grado de dependencia

- En esta lección aprenderás a ayudar a una persona a cambiar de postura o pasar de una superficie a otra de una manera más segura, más respetuosa y mejor adaptada a lo que realmente puede hacer. Verás que movilizar no significa arrastrar ni levantar a pulso, sino observar, preparar, explicar y acompañar el movimiento con buena técnica.
- También trabajarás cómo cambia la ayuda según el grado de colaboración de la persona, qué señales obligan a detener la maniobra y cuándo conviene usar productos de apoyo o pedir orientación profesional. La idea central es sencilla: una buena movilización protege a quien recibe ayuda y también a quien cuida.

    - Cambios posturales y prevención de lesiones

- En esta lección aprenderás por qué los cambios posturales son una parte esencial del cuidado diario cuando una persona pasa mucho tiempo en cama o sentada. Verás cómo una postura mantenida puede causar dolor, rigidez y lesiones en la piel, y cómo

una buena observación permite prevenir problemas antes de que aparezcan.

- También trabajarás cómo colocar mejor a una persona en la cama o en la silla, qué señales de alarma conviene detectar, con qué frecuencia revisar los apoyos y qué medidas complementarias ayudan a proteger el cuerpo, como el cuidado de la piel, el control de la humedad y el alivio de presión.

    - Alimentación adaptada de la persona dependiente

- En esta lección vas a aprender a organizar una alimentación adaptada para personas en situación de dependencia. Verás que adaptar no significa simplemente cambiar una dieta o triturar alimentos, sino ajustar la comida a la capacidad real, al apetito, a los gustos, al cansancio y al momento del día en que la persona come mejor.
- También trabajarás cómo observar antes de cambiar el menú, qué texturas pueden ayudar en distintas situaciones, cómo evitar restricciones innecesarias y qué medidas básicas de seguridad alimentaria conviene mantener en casa. El foco de esta lección está en qué ofrecer y cómo planificarlo; el apoyo directo durante la ingesta se desarrollará con más detalle en la siguiente lección.

    - Apoyo seguro en la ingesta e hidratación

- En esta lección aprenderás a acompañar de forma segura el momento de comer y beber cuando una persona necesita ayuda. Trabajarás la observación previa, la postura, el ritmo, las texturas, la hidratación y las señales que pueden hacer sospechar dificultad para tragar.
- La idea central será muy práctica: ayudar bien no significa dar de comer deprisa ni terminar el plato a cualquier precio, sino crear las condiciones para que la ingesta sea más segura, más cómoda y más respetuosa con la autonomía que la persona todavía conserva.

    - Manejo de productos de apoyo para la movilidad

- En esta lección aprenderás a elegir y utilizar productos de apoyo para la movilidad con una mirada muy práctica. Verás por qué conviene empezar observando la necesidad real de la persona, la tarea que resulta difícil y el entorno donde se mueve, antes de pensar en un bastón, un andador, una silla de ruedas o una ayuda para transferencias.
- También trabajarás cómo revisar si un producto está ayudando de verdad, qué señales indican que necesita ajuste o cambio y qué pequeñas adaptaciones del espacio pueden convertir un apoyo correcto en un apoyo realmente útil y seguro.

    - Ejercicio prácticode libreexpresión escrita

- En esta lección practicarás por escrito cómo organizar cuidados básicos en situaciones cotidianas de dependencia. Tendrás que aplicar lo aprendido sobre aseo, movilizaciones, cambios posturales, alimentación adaptada, apoyo en la ingesta e hidratación y uso de productos de apoyo.
- Las actividades están pensadas para que escribas con libertad, criterio propio y sentido práctico. Lo importante no es repetir teoría, sino explicar decisiones concretas desde la seguridad, la dignidad y la autonomía de la persona cuidada.

    - Role playing y estado de avance

- En esta lección vas a repasar las ideas esenciales de la unidad sobre cuidados básicos: higiene y aseo, movilizaciones seguras, cambios posturales, alimentación adaptada, apoyo en la ingesta e hidratación y manejo de productos de apoyo para la movilidad.
- Primero revisarás los conceptos clave con tarjetas de memoria y después participarás en una simulación guiada para aplicar lo aprendido en una situación de cuidado domiciliario realista, centrada en la seguridad, la dignidad y la autonomía.

    - Evaluación de la unidad

- En esta prueba vas a comprobar si has integrado los contenidos principales de la unidad sobre cuidados básicos.
- Lee cada situación con calma y elige la opción que mejor se ajuste a un cuidado seguro, respetuoso y adaptado a la persona en situación de dependencia.

Unidad 3: Tipos de cuidados a realizar (II): cuidados sanitarios y psicosociales

- En esta lección te situarás en el punto de partida de la unidad. Verás por qué los cuidados sanitarios y los cuidados psicosociales aparecen juntos en la vida diaria de una persona en situación de dependencia.
- También descubrirás el mapa general de lo que estudiarás después: piel, medicación, sondas y colostomías, urgencias, conducta, funciones cognitivas y acompañamiento. La idea no es entrar todavía en el detalle, sino empezar a mirar el cuidado de una forma más completa y segura.

    - Integridadcutánea: prevención de úlceras y escaras

- En esta lección aprenderás a observar la piel como una señal temprana de salud y de riesgo. Verás cómo se forman las lesiones por presión, qué personas tienen más probabilidad de sufrirlas, qué zonas del cuerpo conviene vigilar y qué hábitos cotidianos ayudan realmente a prevenirlas.
- También trabajarás las primeras señales de alarma, los errores que conviene evitar y cuándo pedir ayuda profesional. La idea central es sencilla: muchas lesiones graves pueden prevenirse si se detectan a tiempo y si el cuidado diario se hace con atención, suavidad y constancia.

    - Administración demedicamentos

- En esta lección aprenderás a apoyar la administración segura de medicamentos en el cuidado domiciliario o sociosanitario. Verás cómo leer una pauta, organizar una lista actualizada, comprobar lo esencial antes de cada toma y detectar cuándo no debes improvisar.
- También trabajarás situaciones frecuentes como la dificultad para tragar, los olvidos, la conservación adecuada, los tratamientos de alto riesgo y los cambios tras un alta hospitalaria. La idea central es sencilla: menos costumbre automática y más orden, observación y consulta cuando algo no encaja.

    - Cuidados desondas y colostomías

- En esta lección aprenderás a cuidar con más seguridad dispositivos que suelen impresionar al principio: la sonda vesical, la sonda nasogástrica, la gastrostomía y la colostomía. Verás qué vigilar, cómo mantener la higiene, cómo proteger la piel y qué señales de alarma no conviene normalizar.
- Además, trabajarás una idea clave de toda la unidad: estos cuidados no son solo técnicos. También implican intimidad, vergüenza, miedo y necesidad de ser tratado con respeto. Por eso, junto a los pasos prácticos, aprenderás a comunicarte mejor y a evitar improvisaciones que puedan empeorar la situación.

    - Actuación ante urgenciassanitarias

- En esta lección vas a aprender a reconocer una urgencia sanitaria, ordenar tus primeros pasos y actuar con seguridad mientras llega la ayuda. No se trata de convertirte en profesional de emergencias, sino de saber observar lo importante, proteger a la persona y evitar errores nacidos del susto o de la prisa.
- Trabajarás situaciones muy habituales en el cuidado a la dependencia: pérdida de conciencia, dificultad respiratoria, atragantamiento, sospecha de ictus o infarto, convulsiones, hipoglucemia, intoxicaciones, caídas y sangrados. La idea de fondo es sencilla: en una urgencia no necesitas saberlo todo, pero sí saber qué mirar primero, qué hacer y qué no hacer.

- Necesidades psicológicas, conducta y situaciones decrisis

- En esta lección vas a aprender a mirar la conducta de una persona dependiente con más profundidad. Verás que muchas reacciones que parecen oposición, mal carácter o falta de colaboración pueden estar expresando miedo, dolor, vergüenza, cansancio, desorientación o necesidad de sentirse segura.
- También trabajarás cómo observar mejor una situación, cómo comunicarte para bajar la tensión, qué hacer cuando aparece una crisis y en qué momentos conviene pedir ayuda profesional. El objetivo no es controlar a la persona, sino cuidar con más calma, más seguridad y más respeto.

- Funciones cognitivas, relación social y acompañamiento

- En esta lección aprenderás a mirar la dependencia no solo desde el cuerpo, sino también desde la mente, los vínculos y la presencia cotidiana. Verás qué son la atención, la memoria, la orientación, el lenguaje y las funciones ejecutivas, y cómo pueden influir en tareas tan normales como vestirse, comer, conversar o seguir una rutina.
- También trabajarás cómo apoyar estas capacidades sin convertir el cuidado en un examen, cómo sostener la relación social y cómo acompañar con dignidad cuando la fragilidad aumenta o cuando la persona entra en una etapa de final de vida.

- Ejercicio prácticode libre expresión escrita

- En esta lección vas a aplicar lo aprendido en la unidad a tres situaciones de cuidado realistas: la organización de un plan diario en casa, la respuesta ante una urgencia y el acompañamiento en una etapa de mayor fragilidad.
- Es una actividad de escritura abierta, así que puedes responder con tu propio estilo. Lo importante es que tu texto muestre observación, sentido práctico, seguridad y un trato respetuoso hacia la persona en situación de dependencia.

- Role playing y estado de avance

- En esta lección vas a repasar las ideas esenciales de la unidad y a comprobar si ya sabes aplicarlas con más orden y seguridad. Primero revisarás los conceptos clave mediante tarjetas de estudio. Después participarás en una simulación guiada de una tarde de cuidados en domicilio.
- El objetivo no es memorizar frases, sino reforzar una forma de cuidar más clara, más segura y más humana: observar mejor, priorizar riesgos, respetar la dignidad de la persona y saber cuándo consultar o pedir ayuda urgente.

- Evaluación de la unidad

- En esta evaluación pondrás a prueba los aprendizajes principales de la unidad sobre cuidados sanitarios y psicosociales en situaciones de dependencia. Encontrarás preguntas sobre piel, medicación, sondas y colostomías, urgencias, conducta, funciones cognitivas y acompañamiento.
- El objetivo es comprobar si sabes reconocer situaciones relevantes y elegir la actuación más segura, respetuosa y ajustada al papel de una persona cuidadora no profesional.

Unidad 4: Dependencia y recursos sociales

- En esta introducción vas a dar el primer paso para entender la dependencia desde una mirada más amplia. No solo pensarás en el cuidado diario, sino también en los derechos, los recursos sociales, el entorno y las barreras que pueden aumentar o reducir la autonomía de una persona.
- Además, conocerás el mapa general de la unidad: qué papel tiene el SAAD, por qué el territorio importa y qué grandes situaciones de dependencia estudiarás con más detalle en las próximas lecciones.

- Recursos sociales y sistema para la autonomía y atención a la dependencia

- En esta lección vas a pasar de la idea general de cuidado a una visión más amplia, social y práctica de la dependencia. Aprenderás qué significa que una situación de dependencia active derechos, qué es el Sistema para la Autonomía y Atención a la Dependencia y por qué no basta con conocer un diagnóstico para saber qué apoyo necesita una persona.
- También distinguirás entre servicios y prestaciones económicas, verás cómo se reconoce oficialmente la situación de dependencia y comprenderás cómo se pasa de una necesidad cotidiana de apoyo a una respuesta concreta. La meta no es memorizar siglas, sino aprender a leer mejor la realidad y a orientar el cuidado con más recursos y menos improvisación.

    - Catálogo de servicios del sistema para la autonomía y atención a la dependencia

- En esta lección aprenderás a leer el catálogo de servicios del sistema de dependencia como un mapa de apoyos y no como una lista administrativa. Verás qué aporta cada gran servicio, cuándo suele tener más sentido y por qué la respuesta adecuada siempre depende de la situación real de la persona.
- También trabajarás una idea clave de toda la unidad: el mejor recurso no es el más conocido ni el más intenso, sino el que mejor encaja con las necesidades, el entorno, la red familiar y el proyecto de vida.

    - Redes locales, tejido social y prestaciones autonómicas

- En esta lección vas a aprender a mirar la dependencia desde el territorio. Verás por qué dos personas con necesidades parecidas pueden vivir situaciones muy distintas según la red local disponible, la cercanía de los servicios sociales, el apoyo comunitario y la organización concreta de su comunidad autónoma.
- También distinguirás entre red local, tejido social y prestaciones autonómicas, descubrirás cómo orientarte mejor entre servicios y ayudas, y practicarás una idea clave de toda la unidad: cuidar bien no es solo ayudar dentro de casa, sino saber conectar a la persona con los apoyos que pueden sostener su vida diaria.

- Dependencia derivada de la enfermedad física

- En esta lección aprenderás a reconocer cuándo una enfermedad física deja de ser solo un problema de salud y empieza a convertirse también en una situación de dependencia. Verás por qué no basta con mirar el diagnóstico y por qué es más útil observar cómo cambian la movilidad, el autocuidado, la fatiga, la seguridad y la participación en la vida diaria.
- También trabajarás una idea clave para toda la unidad: cuidar bien no significa solo ayudar más, sino ayudar mejor. Eso implica identificar barreras del entorno, prevenir complicaciones, usar apoyos proporcionados y conservar, siempre que sea posible, la autonomía de decisión y la participación de la persona.

- Dependencia derivada de la enfermedad mental grave

- En esta lección vas a aprender a reconocer una forma de dependencia que muchas veces no se ve a simple vista. A diferencia de otras situaciones en las que la dificultad aparece sobre todo en el cuerpo, aquí el problema suele afectar a la organización del día, al autocuidado, a la continuidad del tratamiento, a la relación con el entorno y a la posibilidad real de sostener una vida cotidiana estable.
- También verás por qué no basta con mirar el diagnóstico. Lo importante es observar el impacto funcional, la necesidad de apoyos, las barreras del contexto y las intervenciones que ayudan a mantener autonomía, dignidad y participación social.

- Dependencia derivadade la discapacidad físicao sensorial

- En esta lección vas a aprender a distinguir entre discapacidad y dependencia, y a comprender cómo una discapacidad física o sensorial puede aumentar la necesidad de apoyos cuando el entorno no facilita la vida diaria. Verás que no basta con mirar el diagnóstico o la limitación corporal o sensorial: también hay que observar la vivienda, la comunicación, la información, los servicios y las barreras del contexto.
- Además, trabajarás las áreas de apoyo más importantes en discapacidad física, visual, auditiva y sordoceguera, y aprenderás a orientar la intervención hacia la autonomía. El objetivo no es hacer todo por la persona, sino identificar qué obstáculo pesa más, qué apoyo falta y qué cambio concreto puede permitir una vida más segura, participativa y

digna.

- Dependencia derivadade la discapacidad psíquicae intelectual

- En esta lección vas a estudiar una forma de dependencia que no siempre se ve a primera vista. A menudo no aparece tanto en la movilidad o en la fuerza física como en la comprensión de la información, la organización de la rutina, el manejo de situaciones nuevas, la autoprotección y la capacidad para participar en la vida diaria con apoyos adecuados.
- Aprenderás a diferenciar discapacidad intelectual y enfermedad mental grave, a observar el funcionamiento real de la persona en su vida cotidiana, a reconocer barreras del entorno y a orientar la intervención hacia la autonomía. La idea central será siempre la misma: no se trata de sustituir a la persona, sino de ayudarla a comprender mejor, decidir mejor y vivir con más seguridad, dignidad y participación.

- Barreras, accesibilidad e intervención hacia la autonomía

- En esta lección vas a aprender a mirar la dependencia de una forma más completa. No solo observarás las limitaciones de la persona, sino también el peso del entorno: la vivienda, la calle, los servicios, la comunicación, la tecnología y la forma en que se organiza la ayuda.
- Verás qué son las barreras, qué significa realmente la accesibilidad, por qué la accesibilidad cognitiva es tan importante y cómo intervenir para promover autonomía sin caer ni en el abandono ni en la sobreprotección.

- Ejercicio prácticode libre expresión escrita

- En esta lección vas a aplicar lo aprendido sobre dependencia, recursos sociales, territorio y accesibilidad mediante respuestas escritas personales y bien razonadas. No se trata de repetir definiciones, sino de analizar situaciones, explicar apoyos posibles y proponer intervenciones orientadas a la autonomía.

- Tendrás libertad para expresarte con tus propias palabras, organizar tus ideas y mostrar una mirada práctica y humana del cuidado. Lo importante será relacionar a la persona, el entorno, las barreras y los recursos disponibles.

    - Role playing y estado de avance

- En esta lección vas a repasar los conceptos esenciales de la unidad sobre dependencia y recursos sociales. Recordarás cómo se organiza el sistema, qué tipos de apoyos existen, cómo influyen el territorio y la red local, y por qué las barreras del entorno pueden aumentar o reducir la autonomía.
- Primero revisarás ideas clave con tarjetas de memoria. Después participarás en una simulación guiada para aplicar lo aprendido a un caso práctico, tomando decisiones sobre necesidades, barreras, recursos y promoción de la autonomía.

    - Evaluación de la unidad

- En esta evaluación vas a comprobar si ya distingues los recursos sociales vinculados a la dependencia, el funcionamiento básico del sistema de atención, los principales tipos de dependencia trabajados en la unidad y el papel de la accesibilidad para promover la autonomía.
- Lee cada pregunta con calma y selecciona la opción que mejor se ajusta a lo aprendido. La prueba recoge los contenidos esenciales de la unidad para ayudarte a consolidar una mirada práctica, social y orientada a la autonomía.

Unidad 5: Evaluación final

- En esta evaluación final pondrás a prueba los aprendizajes esenciales del curso. Encontrarás preguntas sobre el papel de la persona cuidadora no profesional, los cuidados básicos, los cuidados sanitarios y psicosociales, los recursos sociales, la accesibilidad y la promoción de la autonomía.

- La meta es comprobar si sabes observar, priorizar, comunicarte con respeto y proponer apoyos seguros, realistas y ajustados a la persona.