

¿A QUIÉN VA DIRIGIDO?

A personas que tengan a su cargo el cuidado de personas con algún grado de dependencia, o que prevéan encontrarse en esta situación a corto plazo.

Cada grupo estará formado por un máximo de 20 personas.

Para más información contacte con los Servicios Sociales de su Ayuntamiento.

No lo olvide:

El cuidador tiene el deber y el derecho de cuidarse. El bienestar de la persona cuidada depende en gran medida del bienestar de su cuidador.



Cuidarnos para cuidar mejor



PROGRAMA DE
**APOYO
A CUIDADORES**

Cuidarnos para cuidar mejor

El cuidado a personas en situación de dependencia en muchas ocasiones conlleva tal sobrecarga física y emocional que puede repercutir en la salud y en el bienestar del propio cuidador.

Si es usted cuidador/a y alguna vez ha sentido

- Estrés, ansiedad, tristeza, depresión,
- Alteración del sueño, irritabilidad,
- Problemas físicos: digestivos...
- Aislamiento y apatía, o incluso
- Abandono del cuidado y sentimiento de culpa...

ESTE PROGRAMA
PUEDE AYUDARLE

¿QUÉ PUEDE OFRECERLE ESTE PROGRAMA?

El objetivo de este programa es CUIDAR A LAS PERSONAS CUIDADORAS propiciando un espacio de encuentro, que les posibilite:

- Entrar en contacto con cuidadores que viven circunstancias similares.
- Formarse para prevenir los problemas derivados de su tarea.
- Intercambiar experiencias y soluciones sobre el cuidado de personas en situación de dependencia.
- Aumentar la capacidad de afrontar situaciones difíciles.
- Recibir y prestar comprensión y apoyo emocional, salir del aislamiento, vencer la ansiedad, y mejorar la autoestima y la situación vital, lo que redundará en una mayor calidad de los cuidados.

Todo ello, a través de un grupo de ayuda mutua coordinado por profesionales (psicólogos, enfermeras, trabajadores sociales, etc...)

PROGRAMA DE
APOYO
A CUIDADORES