

AUTOCUIDADO

Objetivo: Reflexionar sobre los cambios que genera el cuidado continuado de una persona dependiente y promover hábitos de autocuidado.

“LA ANSIEDAD EN EL CUIDADO: APRENDIENDO A CONTROLARLA”

Temas que se abordarán:

- Análisis de las fuentes de ansiedad.
- Nuestras habilidades sociales.
- Los pensamientos y las emociones en el cuidado.
- Aprender a utilizar nuestro tiempo.

- **Cuándo:** Marzo: 7, 14, 21, 28 / Abril: 18, 25 / Mayo: 2, 9, 16, 23
- **Horario:** 17.00-18.30
- **Lugar:** Pinondo Etxea (Durango)

TALLER DE RELAJACIÓN

Objetivo: Proporcionar herramientas para la práctica habitual de la relajación como método de autocuidado.

- **Cuándo:** Enero: 12, 19, 26 / Febrero: 2, 9, 16, 23 / Marzo: 1, 8, 15, 22, 29 / Abril: 19, 26 / Mayo: 3, 10, 17, 24, 31 / Junio: 7, 14, 21, 28
- **Horario:** 15.30-17.00
- **Lugar:** Centro municipal para personas mayores de Durango

“APOYO A PAREJAS CUIDADORAS Y SERVICIO DE APOYO A SUS FAMILIARES DEPENDIENTES”

Temas que se abordarán:

- Manejo de las alteraciones del comportamiento de las personas dependientes.
- Las emociones y sentimientos de las parejas cuidadoras y autocuidado.

- **Cuándo:** Enero: 23 / Febrero: 6, 20 / Marzo: 5, 19 / Abril: 16 / Mayo: 7, 21 / Junio: 4, 18
- **Horario:** 10.30-12.00
- **Lugar:** Ludoteca de Durango

FORMACIÓN: PATOLOGÍAS FRECUENTES EN MAYORES DEPENDIENTES

Objetivo: Aprender y desarrollar estrategias dirigidas al cuidado de mayores dependientes para afrontar el cuidado de la manera más adaptada posible.

LA ENFERMEDAD DE ALZHEIMER Y OTRAS DEMENCIAS

Temas que se abordarán:

- ¿Qué es la demencia? Manifestaciones más frecuentes.
- Cómo actuar ante una persona con demencia: fomentar la autonomía y la autoestima.
- Pautas para facilitar la comunicación.
- Las alteraciones de la conducta y su manejo.
- Tratamiento de los síntomas cognitivos: la estimulación.

- **Cuándo:** Marzo: 15, 22, 29 / Abril: 19, 26 / Mayo: 3
- **Horario:** 17.30-19.00
- **Lugar:** Residencia JM Barandiaran

Para participar en los grupos y/o recibir atención y apoyo individual en torno al cuidado:

PROGRAMA ZAINDU

Servicio de apoyo, atención y orientación a familiares cuidadores de personas mayores dependientes

94 603 00 46

zaindu@durango-udala.net

FORMACIÓN: EL CUIDADO DE LAS PERSONAS MAYORES DEPENDIENTES

Objetivo: Aprender y desarrollar estrategias dirigidas al cuidado de mayores dependientes y afrontar el cuidado de la manera más adaptada posible.

PATOLOGÍAS MAS FRECUENTES Y CUIDADOS BASICOS DE ENFERMERÍA

Temas que se abordarán

- Patologías más frecuentes en las personas mayores dependientes.
- Higiene. La piel, prevención de upp, cuidado de la boca.
- Alimentación: alimentación en PMD, administración, tipos de dietas, trastornos...
- Administración de medicamentos.

- **Cuándo:** Abril: 17, 24 / Mayo: 8, 15, 22, 29
- **Horario:** 17.30-19.00
- **Lugar:** Residencia J.M. Barandiaran

MOVILIZACIONES Y TRANSFERENCIAS DE PERSONAS MAYORES DEPENDIENTES

Temas que se abordarán

- Conceptos básicos de la anatomía y fisiología de la columna vertebral y el movimiento.
- Higiene postural.
- Movilizaciones y transferencias.

- **Cuándo:** Junio: 5, 12, 19, 26
- **Horario:** 17.30-19.00
- **Lugar:** Residencia J.M. Barandiaran

CURSO BÁSICO DE HABILIDADES DOMÉSTICAS

Dirigido a varones cuidadores o a cualquier persona cuidadora que tenga dificultades en el ámbito doméstico:

- Cocina: alimentación equilibrada, recetas, trucos.
- Ropa: uso de lavadora, pequeños arreglos, plancha.
- Mantenimiento general del hogar.

<p>ZAINDU PROGRAMA</p>	<p>2012 INTERBENTZIOAK</p>	<p>94603 00 46 zaindu@durango-udala.net</p>
<p>NORK BERE BURUA ZAINTZA</p>	<p>PRESTAKUNTZA: ADINEKOEK JASATEN DITUZTEN OHIKO GAIXOTASUNAK.</p>	<p>PRESTAKUNTZA: MENDEKOTASUNA DUTEN NAGUSIAK ZAINTZA</p>

Helburua: Mendekotasuna duen pertsonaren luzaroko zaintza-lanen ondorioak hausnartu eta osasunean ohitura egokiak sustatu.

“ANTSIETATEA ZAINZAN: KONTROLATZEKO BALIABIDEAK”

Landuko diren gaiak:

- Antsietate-iturrien azterketa.
- Gure trebetasunak giza harremanetarako.
- Pentsamenduak eta emozioak zainzuan.
- Gure denbora erabiltzen ikasi.

- **Noiz:** Martxo: 7, 14, 21, 28 / Apirila: 18, 25 / Maiatza: 2, 9, 16, 23
- **Ordutegia:** 17:00 - 18:30
- **Lekua:** Pinondo Etxea (Durango)

ERLAXAZIO TAILERRA

Helburua: Erlaxazioa egunero erabili ahal izateko tresnak eskaini, nor bere burua zaintzeko metodo bezala.

- **Noiz:** Urtarrila: 12, 19, 26 / Otsaila: 2, 9, 16, 23 / Martxo: 1, 8, 15, 22, 29 / Apirila: 19, 26 / Maiatza: 3, 10, 17, 24, 31 / Ekaina: 7, 14, 21, 28
- **Ordutegia:** 15:30 – 17.00
- **Lekua:** Durangoko Adinekoen udal egoitza.

“BIKOTE ZAINZAILLEENTZAT LAGUNTZA ETA MENDEKOTASUNA DUEN SENIDEARENTZAKO LAGUNTZA ZERBITZUA”

Landuko diren gaiak:

- Mendekotasuna duten pertsonen portaeraren nahasteak nola bideratu.
- Bikote zaintzailearen pentsamendu eta emozioak.
- Norberaren burua nola zaindu.

- **Noiz:** Urtarrila: 23 / Otsaila: 6, 20 / Martxo: 5, 19 / Apirila: 16 / Maiatza: 7, 21 / Ekaina: 4, 18
- **Ordutegia:** 10:30 - 12:00
- **Lekua:** Durangoko ludoteka

Helburua: Mendekotasuna duten pertsona nagusiek jasaten dituzten ohiko gaixotasunei buruzko informazioa eman.

“ALZHEIMERRA ETA BESTE DEMENTZIA BATZUK”, MINTEGIA

Landuko diren gaiak:

- Zer da dementzia? Zelan agertzen da?
- Nola jokatu dementziadun pertsonarekin: autonomia eta auto-estimua sustatu.
- Komunikazioa sustatzeko aholkuak.
- Portaeraren arazoak eta zelan bideratu.
- Sintoma kognitiboen tratamendua: estimulazioa.

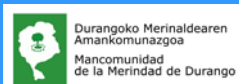
- **Noiz:** Martxo: 15, 22, 29 / Apirila: 19, 26 / Maiatza: 3
- **Ordutegia:** 17:30 – 19:00
- **Lekua:** J.M. Barandiaran Egoitza

Taldeetan parte hartzeko edo/eta zaintzaren inguruan banakako arreta eta laguntza jasotzeko:

ZAINDU PROGRAMA Mendekotasuna duten adinekoen senide zaintzaileentzat laguntza, prestakuntza eta orientazio zerbitzua

94 603 00 46

zaindu@durango-udala.net



Helburua: Mendekotasuna duten nagusiak zaintzeko baliabideak ikastea eta garatzea, zaintza-lanari modu egokienean aurre egiteko.

OHIKO PATOLOGIAK ETA OINARRIZKO ZAINKETARAKO ERIZAINZTA-TEKNIKAK

Landuko diren gaiak:

- Mendekotasuna duten pertsona nagusien ohiko patologiak.
- Garbitasuna: azala, presiozko ultzerak, ahoaren zainketa.
- Elikadura: mendekotasuna duen adinekoaren elikadura, emateko moduak, dieta motak, nahasteak.
- Botikak emateko moduak.

- **Noiz:** Apirila: 17, 24 / Maiatza: 8, 15, 22, 29
- **Ordutegia:** 17:30 – 19:00
- **Lekua:** J.M. Barandiaran Egoitza

“MENDEKOTASUNA DUTEN ADINEKOAREN MOBILIZAZIOAK ETA TRANSFERENTZIAK”

Landuko diren gaiak:

- Bizkar hezuraren eta mugimenduaren anatomia eta fisiologiaren oinarriko kontzeptuak
- Postura-higienea
- Mobilizazioak eta transferentziak

- **Noiz:** Ekaina: 5, 12, 19, 26
- **Ordutegia:** 17:30 – 19:00
- **Lekua:** J.M. Barandiaran Egoitza

ETXERAKO TREBETASUNAK LANTZEKO OINARRIZKO IKASTAROA

Etxean zailtasunak dituzten gizonezko zaintzaileentzat edo/eta edozein zaintzaileentzat zuzenduta:

- Sukaldea: elikadura orekatua, errezetak, trikimailuak.
- Arropa: labadoraren erabilera, konponketa txikiak, plantxa.
- Etxeko mantentze-lan orokorra.