



ESCUELA DE CUIDADORES

GIAFyS
CÁNCER
Fundación

1.1 Objetivos

Sabemos que te dejas la piel cada día y que haces un trabajo tan duro como maravilloso.

Tu labor requiere constancia, paciencia, mucho amor y empatía. Esta tarea no es nada sencilla a veces y tu día a día está lleno de retos que tienes que ir superando.

Todo lo que haces es muy importante para la sociedad, de ahí que tengas que sentir orgullo por lo que estás haciendo, pero sabemos que alguna vez estás sobrepasado.

Cuidar puede ser una experiencia maravillosa, aunque a veces es un pozo sin fondo del que cuesta salir.

¿Cuántas veces has escuchado que debes cuidarte? Algo fácil de decir, pero nada fácil de hacer cuando cuidas de un enfermo dependiente.

En esta escuela queremos caminar a tu lado para que nunca te sientas solo ni desbordado. Te enseñaremos cómo cuidar, pero también pondremos el foco en ti porque para nosotros tú eres igual de importante.

Esta escuela pretende ser un punto de anclaje y seguridad para ti, un lugar de formación e información, un espacio de encuentro y desahogo, un lugar donde te sientas también cuidado.

Buscamos aumentar tus conocimientos sobre cuidados y reducir tu carga emocional .

Cuidar de ti es para nosotros una obligación.

Duración:

a. Fecha de inicio: 6/10/2023.

b. Fecha de finalización: 20/12/2024.

Metodología:

Se llevarán a cabo 48 sesiones en total. Tendrán lugar todos los viernes, salvo que coincida algún festivo.

Localización:

Escuela de Cuidadores, C/ Santa Teresa 48 Bajo, de Miranda de Ebro.

1.2 Contenidos

CUIDADOS

Básicos

- Nutrición (enfermos)
- Higiene del paciente dependiente
- Movilización y transferencias, cuidados de la piel y prevención de úlceras
- Habilidades de comunicación

Avanzados

- Cuidados portadores de sonda vesical
- Cuidados portadores de SNG y gastrostomía
- Medicación oral, tópica, subcutánea, intradérmica
- Cuidados de úlceras y heridas
- Primeros auxilios y Reanimación Cardiopulmonar

AUTOCAUIDADO

Gestión emocional

- Hablemos de duelo
- Escaneo corporal: Mindfulness
- Escritura terapéutica
- Miedo y ansiedad
- Rabia y culpa
- “Alas para cuidar”
- Asertividad
- Relajación Autógena
- Relajación Progresiva
- Terapia grupal

Cuidar del propio cuerpo

- Zumba
- Actividad Física
- Taller de maquillaje
- Estimulación cognitiva
- Acuaterapia

Arteterapia

- Arte y emoción
- Origami
- Zentangle
- Bullet journal

Nutrición

- Batchcooking
- Taller de cocina
- Mindfulness eating

Risoterapia

- Circomotricidad
- Gimnasia de la risa

1.3 Donación

Donativo / Curso: Elije una cantidad entre 240 -300 euros/curso.

Puedes hacer la donacion en 1, 2 o 4 veces según el siguiente esquema.

- 1 vez: -Donativo seleccionado: Ingreso antes del día 19 de octubre 2023
- 2 veces: -Donativo seleccionado/2: Ingreso antes del día 19 de octubre 2023.
-Donativo seleccionado/2: Ingreso antes de 19 de noviembre 2023.
- 4 veces: -Donativo seleccionado/4: Ingreso antes del día 19 de octubre 2023.
-Donativo seleccionado/4: Ingreso antes de 19 de noviembre 2023.
-Donativo seleccionado/4: Ingreso antes de 19 de diciembre 2023.
-Donativo seleccionado/4: Ingreso antes de 19 de enero 2024.

Ingresar el donativo en número de cuenta Caixabank:

ES35 2100 2348 6302 0026 7686

Indicando en: -Concepto: **Donación EC.**

Si te animas a compartir con nosotros esta experiencia, no lo dudes:

¡Esta es tu casa!

Ven a nuestro centro y te daremos toda la información que necesites

Fundación GIAFyS Cáncer
Centro Deportivo de Rehabilitación Oncológica

C/ Santa Teresa, 50, Bajo (Patio interior)

Escuela de Cuidadores

C/ Santa Teresa, 48, Bajo

09200 Miranda de Ebro (Burgos), Castilla y León, España

+34 671574177

www.giafys.es

Ayuntamiento de



Miranda de Ebro



Fundación "la Caixa"