

Impartido polo docentes da **Facultade de Ciencias da Saúde:**

- **Profa. Dra. Adriana Ávila Álvarez**, Profesora Contratada Doutora
- **Prof. Dr. Iván De Rosende Celeiro**, Profesor contratado interino de sustitución
- **Prof. Dra. Nereida Canosa Domínguez**, Profesora Colaboradora

Catro sesións teóricas de dúas horas de duración **(de 11 a 13 horas)** a desenvolver os días **26 de febreiro, e 5, 12 e 26 de marzo de 2021**, nas instalacións da **Universidade Sénior en Normal** (Paseo de Ronda, 47, 1º) **da Coruña.**

As **prazas son limitadas**, tendo **preferencia os alumnos e alumnas matriculadas** na Universidade Sénior no **curso 2020-2021**, e serán **asignadas por rigurosa orde de inscrición.**

A **inscrición**, que é **gratuíta**, só poderá realizarse **mediante formulario electrónico** no seguinte **prazo: do 13 ao 21 de febreiro de 2021**, a través da páxina **web: www.udc.gal/senior**, ou o seguinte código QR:

Mais información:

Universidade Sénior
- A Coruña
Edificio Normal
Campus de Riazor
Tlf. 881014507
udc.senior@udc.es

Inscrición:



UNIVERSIDADE SÉNIOR - UNIVERSIDADE DA CORUÑA

SEMINARIO

**COIDADORES E ATENCIÓN ÁS
SITUACIÓNS DE DEPENDENCIA:
COÑECEMENTOS, MÉTODOS E
FERRAMENTAS FACILITADORAS**



Febreiro e Marzo de 2021

MAIS INFORMACIÓN E INSCRICIÓN NA
SECRETARÍA DA UNIVERSIDADE SÉNIOR



WWW.UDC.GAL/SENIOR

Descrición:

Na nosa sociedade, cada día, unha proporción moi significativa de coidadores (maioritariamente, coidadoras) desempeña unha labor fundamental na promoción do benestar das persoas en situación de dependencia. É común a atención a persoas cunha demencia ou tras un accidente cerebrovascular. Dedicar o seu esforzo e tempo nestas tarefas repercute de forma relevante no seu estado de saúde.

O seminario analizará diferentes estratexias prácticas dirixidas a afrontar as tarefas de coidado coa menor percepción de sobrecarga, física e/ou mental, posible. A través da aprendizaxe de coñecementos, ferramentas tecnolóxicas, xestos, posturas e técnicas de mobilización, economizando esforzos e promovendo a súa seguridade, o programa formativo pretende dar ferramentas para que o coidador poida implicarse nunha contribución activa no coidado da súa propia saúde e calidade de vida.

Contidos:

Primeira clase

- As situacións de dependencia. Os grados de dependencia e o procedemento oficial para o seu recoñecemento.
- El Sistema para a Autonomía e a Atención á Dependencia (SAAD): dereitos, servizos e prestacións económicas. Servizos de atención á dependencia: atención residencial, centros de día, teleasistencia e axuda a domicilio.
- Coidadoras/es. Necesidades de saúde e benestar. As situacións de sobrecarga.
- Coidar ao coidador. Estratexias de promoción da saúde e calidade de vida.

Segunda clase

- Produtos de apoio e ferramentas tecnolóxicas para facilitar as tarefas de coidado.
- Selección de produtos de apoio: grúas, camas articuladas, adaptación de cadeiras de rodas, etc.
- Como adaptar os fogares para facilitar a atención á dependencia?
- O proceso de adaptación funcional: adaptamos a entrada, a habitación, o cuarto de baño... e todos os espazos cotiáns cun significado na súa vida.

Terceira clase

- Como axudar a mover á persoa coidada? Principios básicos e técnicas de mobilización, seguridade, economía de esforzos e ergomotricidade.
- “Aplicámolo ao accidente cerebrovascular (ictus)”: cómo axudar, na súa vida diaria, a unha persoa coa metade do corpo paralizada?
- Por que non presta atención ao lado do corpo afectado? A heminegligencia. A importancia do esquema corporal.

Cuarta clase

- “Aplicámolo ás demencias”: como axudar, na súa vida diaria, a unha persoa con demencia (p.ex. Alzheimer)?
- As demencias: tipos, estadios e abordaxe práctico de situacións comúns nos domicilios.
- Estratexias para facilitar as actividades da vida diaria no fogar.
- “Reforzamos a súa identidade a través da historia de vida”: a narración en familia de historias de vida como ferramenta terapéutica.