

La FAMÍLIA es una estructura adaptativa generalment capacitada per fer front, amb més menys esforç a les adversitats que en conjunt, o a alguns dels seus membres, els pertoqui enfrontar.

Les FAMÍLIES son el principal recurs d'atenció, cura i suport del malalt mental, no obstant es veu situat en un rol freqüentment no anticipat, gairebé mai decidit per pròpia voluntat.

Les qüestions que quedarien plantejades serien:



*Qui és, de la família, el principal cuidador?
Com ha adquirit aquest aprenentatge?
Es aquest basat en l'experiència?
Es la proximitat emocional, un element facilitador de la cura?
Quina actitud pren?
Quines emocions apareixen?
Qui li dona suport?*

El rol de cuidador principal porta de forma implícita que apareguin sentiments de tristesa, confusió, frustració, culpabilitat, desesperació, esgotament,... que suposen una disminució de la seva qualitat de vida.

QUÈ ES UN GRUP D'AJUDA MÚTUA PSICOEDUCATIU?

Es proporcionar un espai terapèutic on un grup de persones tenen la possibilitat d'expressar les seves idees, pensaments, ansietats i emocions amb l'objectiu d'assolir un major benestar i salut psíquica.

Basat en el programa d'intervenció del Centre d'Adults i Famílies de la Stanford University School of Medicine de Palo Alto, l'objectiu és ajudar als cuidadors a aprendre i establir estratègies psicològiques adaptatives per treballar les dificultats intrínseques a la cura i, en conseqüència, millorar la seva qualitat de vida.

CONTINGUT DE LES SESSIONS

Es pretén que sigui una intervenció centrada en el cuidador, en els seus pensaments, sentiments i reaccions derivades de la cura de la persona estimada. La cura d'una persona amb demència es una gran responsabilitat i el cuidador pot necessitar ajuda.

Objectius a treballar:

- *Tensió i benestar*: comprendre la relació entre tensió i sentiments.
- *Cadena de comportaments*: consisteix en entendre les conductes difícils dels seus familiars.
- *Canviar el comportaments*: per què tenen lloc aquestes conductes i aprendre a canviar-les.

- *Pensaments disfuncionals*: comprendre el que son i sobretot, com es detecten, una vegada s'hagi entès, s'ensenya com es canvien per altre més positius.
- *Estils de comunicació*: l'objectiu és que el cuidador entengui i posi en funcionament estratègies de comunicació per sol·licitar a familiars i amics que l'ajudin en la cura del malalt.
- *Planificació d'activitats agradables*: es facilitarà que el cuidador identifiqui i planifiqui activitats gratificants que ajudin a millorar el seu estat d'ànim.
- *Planificació del futur*: es focalitza en el futur de la persona malalta.

FACTORS TERAPÈUTICS

- **ACCEPTACIÓ**: es toleren les diferències de opinió.
- **ALTRUISME**: el consell d'un integrant del grup serveix d'ajuda a un altre.
- **COMPREENSIÓ**: la capacitat de posar-se en el lloc de l'altre i comprendre el seu pensament.
- **INTERACCIÓ**: intercanvi lliure i obert de idees entre els seus integrants.

COM SORGEIX LA IDEA?

- Soledat del pacient i de la seva família en moltes ocasions.
- Deteriorament de la relació amb el pacient, incomprensió davant moltes conductes.
- Observació de fatiga i desbordament dels cuidadors.

UBICACIÓ: SALA D'ACTES de l'Hospital Mare de Déu de la Mercè
(Passeig Universal, 34-44, Barcelona)

HORA: 17:00



Per a qualsevol informació, poden contactar amb la Sra. Anna Serra
Telfs. de contacte: 93 427 52 50

Grups d'Ajuda Mútua

GRUPS D'AJUDA MÚTUA CALENDARI DE SESSIONS		CALENDARI D'EDUCACIÓ SANITÀRIA AMB LA FAMÍLIA	
GENER	09-01-2018 23-01-2018	22-02-2018 Tratamiento de la Enfermedad Mental Dr. Ramon Cano Psiquiatre	
FEBRER	06-02-2018 20-02-2018	22-03-2018 Educación Sanitaria en Salud Mental Sra. Anna Ortiz Infermera en Salud Mental	
MARÇ	06-03-2018 20-03-2018	10-05-2018 Resiliència: Més enllà de la malaltia Dra. Anna Serra Psicòloga	
ABRIL	03-04-2018 17-04-2018	11-10-2018 RHB Psicosocial a l'HdD PSQ Sra. Emma Gallardo Auxiliar Psiquiatria	
MAIG	08-05-2018 22-05-2018	29-11-2018 Salut Mental i Addiccions. Cura en família Gemma González T treballadora Social	
JUNY	05-06-2018 19-06-2018		
JULIOL	10-07-2018 24-07-2018		
AGOST	07-08-2018 21-08-2018		
OCTUBRE	09-10-2018 23-10-2018		
NOVEMBRE	06-11-2018 20-11-2018		
DESEMBRE	04-12-2018 18-12-2018		



AREA DE PSIQUIATRIA