

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'ensenyà 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.
- **COMPRENSIÓ**: 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: 16.00

Preguem confirmin l'assistència contactant amb Judith Pérez, Mar Ruiz o Belén Garzón

Telfs. de contacte: 93 427 52 50 // 93 219 96 75

Correus electrònics de contacte: jperez.merced@hospitalarias.es

mruiz.merced@hospitalarias.es

bgarzon.merced@hospitalarias.es

GRUPS D'AJUDA MUTUA PSICOEDUCATIUS PSICOGERIATRIA: CALENDARI SESSIONS

GENER 2018

10-01-2018
24-01-2018

FEBRER 2018

07-02-2018
21-02-2018

MARÇ 2018

07-03-2018
21-03-2018

ABRIL 2018

04-04-2018
18-04-2018

MAIG 2018

02-05-2018
16-05-2018
30-05-2018

JUNY 2018

13-06-2018
27-06-2018

SETEMBRE 2018

05-09-2018
19-09-2018

OCTUBRE 2018

03-10-2018
17-10-2018
31-10-2018

NOVEMBRE 2018

14-11-2018
28-11-2018

DESEMBRE 2018

12-12-2018

Grups d'Ajuda Mútua Psicoeducatiu



Àrea de Psicogeriatria Any 2018



Germanes
Hospitalàries
HOSPITAL MARE DE DÉU DE LA MERCÈ