

UBICACIÓ

CSMIA Gràcia

Avinguda del Santuari de St. Josep de la Muntanya, 12

HORARI

Les sessions es realitzen els **dilluns de 11:30 a 12:30, sala 1.**

CONFIRMACIÓ D'ASSISTÈNCIA

Tractant-se d'un grup reduït, serà necessari contactar per verificar disponibilitat de plaça.

Les persones de contacte seran: Marcos Orejas i/o Mar Ruiz

Telèfons de contacte: 93 4275250 // 93 2189302

Correus electrònics de contacte:

morejas.merced@hospitalarias.es

mruiz.merced@hospitalarias.es

GRUPS DE FAMÍLIA PSICOEDUCATIUS

CSMIA Gràcia



Germanes
Hospitalàries

HOSPITAL MARE DE DÉU DE LA MERCÈ

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

El cuidadors són el principal recurs d'atenció, cura i suport del malalt psiquiàtric. Tot i així, es veu situat en un rol freqüentment no anticipat; i gairebé mai, decidit per pròpia voluntat.

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 ÉS UN GRUP DE FAMÍLIA PSICOEDUCATIU?

És 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 que comporten la cura del familiar i, en conseqüència, millorar la seva qualitat de vida.

ESTRUCTURA DE LES SESSIONS

Es pretén que sigui una intervenció centrada en el cuidador, l'objectiu serà donar formació i treballar els pensaments, sentiments i reaccions derivades de la cura de la persona estimada. La cura d'una persona amb demència és una gran responsabilitat i el cuidador pot necessitar ajuda.

Guió de les sessions:

1. Què és el trastorn mental greu?
2. Diferents diagnòstics, impacte similar: elements comuns de les diferents malalties
3. Clima familiar i convivència: apatia, impulsivitat, i altres alteracions de conducta
4. Assertivitat i gestió de conflictes
5. La importància de la autocora: Cuidar d'un mateix
6. Eines de autoregulació i autogestió emocional
7. Recursos de suport en la comunitat
8. Mirant al futur. Tancament

CALENDARI DE LES SESSIONS

1ª Sessió: 17/04/2023

2ª Sessió: 24/04/2023

3ª Sessió: 08/05/2023

4ª Sessió: 15/05/2023

5ª Sessió: 22/05/2023

6ª Sessió: 29/05/2023

7ª Sessió: 12/06/2023

8ª Sessió: 19/06/2023