

Cuidando



al



Cuidador

Xerrada a carrec
de **DAVID PEÑA**
"informer" de la
creu roja de
Ferreries



Cercle Artistic
"es BORN"
dia 30 d'Abril
a les 20 hores

11 D'ABRIL
DIA MUNDIAL DEL
PÀRKINSON

Guión charla
"Cuidando al cuidador"

informativa

- 1.- Cuidar
 - a.- Qué es el acto del cuidar
 - b.- Perfil del cuidador
- 2.- Problemas a los que se enfrenta el cuidador
- 3.- Signos de alerta
- 4.- Pensamientos erróneos
- 5.- Lista de pensamientos erróneos
- 6.- Cómo manejar los pensamientos erróneos
- 7 - Soledad y aislamiento
- 8 - Insomnio
- 9 Problemas físicos
- 10.- Ansiedad
 - a Manejo de la ansiedad
 - b.- Técnicas para combatirla
- 11.- Actividad

