

Programa de bienestar físico

① Aprende a tu ritmo y desde casa

Podrás organizar tu tiempo de estudio en función de tus necesidades laborales y vitales, de una forma completamente flexible.

② Este programa es para ti si:

- » Quieres mejorar tus conocimientos en el cuidado de la salud, tu autonomía personal y tu autocuidado
- » Eres cuidador familiar y quieres mejorar tus conocimientos en cuidados básicos a personas dependientes
- » Eres cuidador profesional y sientes la necesidad de unas mejores bases de autoconocimiento para realizar mejor tu labor
- » Eres cuidador y quieres tener una formación continua, práctica y económica
- » Quieres regalar formación para el cuidado integral de la salud
- » Eres un cuidador y por falta de tiempo no puedes asistir a clases
- » Eres empresario y te preocupas por la salud y bienestar de las familias de tus trabajadores

③ Sabemos lo que necesitas

Detectamos qué necesitas para desempeñar tu tarea de cuidador en las mejores condiciones posibles.

④ Siempre con apoyo

Desde el primer momento tendrás a tu disposición un tutor para guiarte en tu aprendizaje y solventar cualquier duda que pueda surgirte.

⑤ Una empresa al servicio del cuidador

SUPER Cuidadores está especializada en la formación online. Su metodología, de probada eficacia, potencia la participación del alumno y la educación personalizada.

OBJETIVOS

Con este programa aprenderás a:

- » Prevenir el deterioro físico
- » Saber cómo actuar ante diferentes tipos de enfermedades
- » Dar soluciones a problemas derivados de la dependencia, como la accesibilidad
- » Conocer los beneficios de las actividades diarias
- » Convivir con ciertas patologías



Programa de bienestar físico

CERTIFICADO ACREDITATIVO

Las personas que realicen este programa recibirán un certificado acreditativo de SUPERCUIDADORES, avalado por la UNIR, la Universidad Internacional de la Rioja.

	
<p>La Universidad Internacional de la Rioja</p> <p>A través de su empresa SUPERCUIDADORES que tiene entre sus objetivos:</p> <p>Formar y proporcionar servicios a los cuidadores familiares y profesionales, así como a empresas e instituciones que tienen personas mayores y dependientes a su cargo</p> <p>CERTIFICA que:</p> <p>Nombre de la persona</p> <p>Con DNI [] ha participado en la acción formativa sobre:</p> <p>Programa de bienestar físico</p> <p>Cursada en el mes de [] de 2018 y de [] horas de duración</p> <p>Y para que conste a los efectos oportunos, firma el presente certificado en Madrid, a [] de 2018</p> <p>El Consejero Delegado de SUPERCUIDADORES</p> <p> </p>	
<small>El presente Título Propio no tiene carácter oficial, de acuerdo con lo establecido en el artículo 34.1 de la Ley Orgánica 6/2001, de 21 de diciembre, de Universidades, modificada por Ley Orgánica 4/2007, de 12 de abril.</small>	

Programa de bienestar físico

CONTENIDOS

1. Masterclass: ¿Sabes qué es la Asistencia Personal?

- » La Asistencia Personal está actualmente reconocida en la Ley 39/2006, de 14 de diciembre, de Promoción de Autonomía Personal y Atención a las Personas en situación de dependencia. En esta sesión, proponemos un acercamiento a las bases que regulan la figura laboral del/la Asistente Personal, y su papel para garantizar el derecho a la vida independiente y la igualdad de oportunidades de las personas con discapacidad.

2. Masterclass: Accesibilidad: Soluciones y Derechos en nuestra vida diaria

- » La accesibilidad universal es fundamental para preservar los derechos de las personas. En esta sesión se analizarán las condiciones de rampas y ascensores accesibles, así como posibles alternativas, se indagará en la forma de solicitar medidas de accesibilidad en las comunidades de vecinos o en los servicios públicos y privados y por último, se tratará sobre la accesibilidad en la vivienda.

3. Masterclass: Aprender a fomentar la autonomía y la independencia en el domicilio

- » En esta masterclass, elaborada en colaboración con la Fundación Pilares para la autonomía personal, se hace un recorrido por las principales técnicas de comunicación para establecer la mejor relación de ayuda posible desde la escucha activa y la práctica de la empatía. Además, se tratan los conceptos fundamentales del modelo AICP: autonomía, independencia, derechos y dignidad... Se trata de favorecer el mejor clima posible para llevar a cabo las actividades de la vida diaria junto con la persona que cuidamos, comunicándonos mejor, fomentando su autonomía e independencia y favoreciendo el respeto mutuo.

4. Masterclass: Atención a lo que nuestro cuerpo nos está diciendo

- » En esta masterclass vamos a establecer las bases fundamentales para poder desarrollar al máximo nuestro autoconocimiento.

5. Masterclass: Beneficios de las actividades diarias para la persona en situación de dependencia

- » En esta masterclass, elaborada en colaboración con la Fundación Pilares para la autonomía personal, hablamos sobre los efectos terapéuticos que tienen sobre nuestra salud y nuestra funcionalidad las actividades más elementales y cotidianas de la vida diaria, tales como bañarse, vestirse, comer, etc.

6. Masterclass: Cómo adecuar la vivienda para la persona en situación de dependencia

- » En esta masterclass, elaborada en colaboración con la Fundación Pilares para la autonomía personal, se aborda un tema prioritario en la vida de aquellas personas en situación de dependencia: la vivienda.

7. Masterclass: Cómo cuidar a niños y adolescentes con lumbalgia y dolor de espalda

- » Conoce cómo afecta este trastorno musculoesquelético crónico en niños y adolescentes en edad escolar. Aprende a detectarlo a tiempo para ayudar y cuidar a quienes lo sufren.

8. Masterclass: Cómo cuidar a niños y adolescentes con obesidad

- » La Obesidad es un problema de salud pública que se está extendiendo, de forma alarmante, entre niños y adolescentes en edad escolar. Además, la Obesidad es también un factor de riesgo de padecer enfermedades cardiovasculares en la edad adulta. Aprende a frenarlo y educales para prevenir una de las enfermedades del siglo XXI.

Programa de bienestar físico

9. Masterclass: Cómo vivir con Asma

- » Vivir con Asma es aprender a vivir cuidándonos. Para tener un buen control del Asma es necesario que el paciente modifique su estilo de vida y aprenda a cuidarse. Tiene que saber cómo prevenir los cuadros agudos, evitar infecciones respiratorias que agraven la enfermedad, cómo prepararse para hacer deporte, etc.

10. Masterclass: Cómo vivir con obesidad

- » En esta masterclass vamos a repasar este trastorno para aprender a detectarlo a tiempo, educar para prevenirlo para ayudar y cuidar a los pacientes que lo sufren. Vivir con Obesidad es aprender a vivir cuidándonos. Para tener un buen control de la Obesidad es necesario que el paciente modifique su estilo de vida y aprenda a cuidarse. Tiene que aprender a comer, hacer ejercicio, etc. Para conseguir estos cuidados debe contar con su entorno familiar y social. El primer y mejor cuidador es el propio paciente, pero necesita que su entorno familiar y social se una a esos cuidados.

11. Masterclass: Conocer las alergias en edad escolar

- » La alergia es una enfermedad del mundo desarrollado que todos, antes o después, vamos a desarrollar. Sin ser una patología grave, es muy importante conocer sus síntomas y consecuencias para poder evitar la complicación más grave que tiene: el shock anafiláctico. Aprende los diferentes tipos de alergia que se dan en la edad escolar y cómo cuidar a niños y jóvenes que pueden sufrir alergias.

12. Masterclass: Conociendo el Daño Cerebral Adquirido y estrategias de manejo en el funcionamiento diario

- » Clase impartida en colaboración con FEDACE (Federación Española de Daño Cerebral) donde aprenderás que es el DCA y sus secuelas, así como las estrategias de manejo cognitivo, conductual, para promover el cuidado eficaz y apoyar en el proceso rehabilitador.

13. Masterclass: Cuidados en la alimentación de la persona dependiente

- » La necesidad básica de la alimentación en una persona dependiente, se puede convertir en una actividad especial cuando el usuario que tenemos a nuestro cuidado posee ciertas limitaciones que hacen que el cuidador principal deba tener unos conocimientos concretos en su manejo, unos recursos materiales bien utilizados y una identificación de los posibles riesgos que puedan ocurrir en esta actividad diaria.

14. Masterclass: El autocuidado como clave para el buen cuidado

- » En esta masterclass, elaborada en colaboración con la Fundación Pilares para la autonomía personal, abordaremos el tema de los cuidados a una persona en situación de dependencia y de cómo estos cuidados pueden ser gratificantes si no nos descuidamos a nosotros mismos en el camino.

15. Masterclass: Introducción a la enfermedad de Parkinson

- » En esta sesión, nos introduciremos en el conocimiento de esta enfermedad, que sólo en nuestro país afecta entre 120.000 y 150.000 personas. En ella se describen los datos más relevantes de su sintomatología tanto motora como no motora, analizando las causas que la provocan, las pruebas diagnósticas y los tratamientos con los que contamos en la actualidad para abordarla desde el ámbito sociosanitario.

16. Masterclass: Me duele la regla: ¿es endometriosis?

- » En esta masterclass te doy la información básica para que estés correctamente informada de una enfermedad crónica muy desconocida aunque afecte a una de cada diez mujeres.

Programa de bienestar físico

17. Masterclass: Sexualidad en la vejez: transformando estereotipos

» En esta masterclass podremos analizar muchos de los mitos asociados a la sexualidad en la vejez y cambiarlos por una mirada tolerante donde se respete la historia, los valores y las decisiones de cada persona.

18. Masterclass: STOP al tabaco: las claves para dejar de fumar

» Dejar de fumar no es fácil, a pesar de conocer las graves consecuencias de su consumo y de realizar fuertes intentos para dejarlo, en muchas ocasiones los intentos están destinados al fracaso. La gran adicción de la nicotina y sus efectos sobre los mecanismos cerebrales de recompensa hacen del tabaco una potente droga. Conocer cómo funcionan los mecanismos de la adicción, así como el desarrollo de técnicas y recursos, serán de gran utilidad para acabar con el consumo, así como guiar a otros en su proceso de decir adiós al tabaco.

19. Masterclass:Trucos para el cuidador: hacer accesible lo inaccesible

» Te explicamos la forma más adecuada de tratar la organización de los espacios de paseo, las habitaciones de las viviendas, los centros de atención especializada y los elementos del mobiliario. Así podrás disminuir el riesgo de caídas y golpes de la persona dependiente. Aprenderás las estrategias y las técnicas de combinación de espacios, colores e iluminación con multitud de ejemplos del día a día.

20. Masterclass: La Higiene en mayores y dependientes

» La higiene personal es una tarea imprescindible para todos, ya que forma parte de las funciones fisiológicas básicas del ser humano. Una persona en situación de dependencia puede ver mermada su autonomía para realizar esta actividad. Conocer en detalle las dificultades a las que se enfrenta nos ayudará a proporcionarles las herramientas adecuadas para solucionarlas.