

## Programa para el cuidado integral de las personas mayores

### 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:

- » Te dedicas al cuidado de un familiar o persona mayor dependiente y quieres mejorar tu formación.
- » Tienes personas dependientes a tu cargo: padres, abuelos...
- » Eres profesional Sociosanitario o te quieres dedicar profesionalmente al cuidado de personas mayores dependientes en instituciones sociales o en domicilios.
- » 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

SUPERCUIDADORES 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:

- » Entender qué es el envejecimiento y cuál es su imagen social. Conocer qué cambios físicos, psicológicos y sociales produce
- » Aprender qué necesidades comunicativas, sociales, de aprendizaje, sexuales, etc. se dan en las personas mayores
- » Elaborar las habilidades de comunicación correctas con las personas que cuidas
- » Conocer cuáles son los cuidados básicos diarios
- » Desarrollar habilidades básicas para la relación de ayuda, aprender el método basado en la persona y también los riesgos de la citada relación
- » Detectar los principales problemas de salud mental en los ancianos: depresión, ansiedad, estrés, demencias... y saber cómo prestar ayuda psicológica a estos enfermos
- » Definir el perfil y las competencias del cuidador analizando las responsabilidades y habilidades y planificación de la actividad del cuidador
- » Profundizar en el conocimiento de diferentes patologías en pacientes de edad avanzada, así como explicar cuáles son las que se producen con una mayor frecuencia en función de la edad



## Programa para el cuidado integral de las personas mayores

### 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 <b>SUPERCUIDADORES</b> 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><b><i>Nombre de la persona</i></b></p> <p>Con DNI [REDACTED] ha participado en la acción formativa sobre:</p> <p><b><i>Programa para el cuidado integral de las personas mayores</i></b></p> <p>Cursada en el mes de [REDACTED] de 2018 y de [REDACTED] horas de duración</p> <p>Y para que conste a los efectos oportunos, firma el presente certificado en Madrid, a [REDACTED] de 2018</p> <p>El Consejero Delegado de SUPERCUIDADORES</p> <p></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 para el cuidado integral de las personas mayores

### CONTENIDOS

- 1. Masterclass: Accesibilidad: Soluciones y Derechos en nuestra vida diaria**
  - » 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.
- 2. Masterclass: Aprender a envejecer: Cómo afrontar los cambios**
  - » Te ayudamos a descubrir que cumplir años significa vivir, es de hecho la vida en estado puro. Sumar experiencias a la vida es motivo de orgullo y alegría. Podemos seguir viviendo muy a que cumplimos años si nos sabemos cuidar un poquito más, algo que solo requiere unos minutos al día y un poco de fuerza de voluntad. Catalina Hoffmann te da todas las claves.
- 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.
- 4. Masterclass: Conflictos Familiares. ¿Cómo actuar cuando la pérdida nos distancia?**
  - » Adaptarse a los cambios que acompañan la progresiva dependencia de un miembro de la familia tiene ciertas dificultades. Es imprescindible contar con el aporte de todos pero en ocasiones conciliar posiciones parece inalcanzable. Es necesario un facilitador de la comunicación, que genere un espacio en el que se pueda llegar a acuerdos.
- 5. Masterclass: Convivir con la depresión: entenderla para manejarla**
  - » La depresión es uno de los trastornos más comunes entre la población, por lo que en muchos hogares se encuentran con la compleja situación de convivir con personas deprimidas. Para facilitar esta tarea y mejorar la situación, es necesario comprender este problema.
- 6. Masterclass: Cómo adaptar nuestro sistema de salud a las personas mayores**
  - » Esta masterclass nos ayudará a analizar y conocer los problemas actuales del sistema sanitario español y posteriormente a poder adaptar medidas y estrategias enfocadas a mejorar el sistema de salud para las personas mayores.
- 7. 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.
- 8. Masterclass: Cómo fomentar el envejecimiento saludable: Intervenciones preventivas**
  - » Esta Masterclass pretende una aproximación a la realidad demográfica y sanitaria del momento, aborda el comportamiento de la enfermedad y sus distintas formas de expresión en las personas mayores, y sugiere algunas estrategias e intervenciones preventivas para favorecer un envejecimiento activo y saludable.

## Programa para el cuidado integral de las personas mayores

9. **Masterclass: Cómo gestionar los trastornos psicológicos en pacientes terminales y sus cuidadores**
  - » En esta sesión vamos a proporcionar una introducción a los principales trastornos psicológicos en pacientes en situación terminal o fase final de la vida y personas cuidadoras formales e informales.
10. **Masterclass: Cómo identificar el deterioro cognitivo y qué tratamientos podemos aplicar**
  - » En esta masterclass vamos a conocer bien qué es y cómo nos afecta una demencia, y todas las alternativas, recursos y tratamientos que existen para tratarla.
11. **Masterclass: Cómo mejorar la relación entre cuidador y la persona en situación de dependencia**
  - » En esta Masterclass, elaborada en colaboración con la Fundación Pílares para la autonomía personal, se analizan cuestiones que nos ayudan a dimensionar adecuadamente la función de cuidados y a tomar decisiones al respecto.
12. **Masterclass: Cómo prevenir los olvidos cotidianos**
  - » Esta sesión permitirá conocer cómo funciona nuestra memoria, cómo identificar estos olvidos y, sobre todo, cómo prevenirlos.
13. **Masterclass: Cómo vivir después de un ICTUS**
  - » En esta clase hablaremos de los síntomas y tratamiento del Ictus, pero, sobre todo, se tratará también al paciente como a su propio cuidador.
14. **Masterclass: Cómo vivir después de un infarto**
  - » En esta masterclass hablaremos de los síntomas y tratamiento del IAM, pero, sobre todo, se tratará también al paciente y a su propio cuidador.
15. **Masterclass: Cuidados básicos para personas con enfermedad de Parkinson**
  - » Las demencias son las enfermedades más frecuentes en personas de edad avanzada; afectan en más de un área a nivel cognitivo y las consecuencias que producen en la persona son insidiosas, ya que, ésta ve cómo cada vez va mermando su autonomía funcional y mental y su dependencia de un cuidador principal pasa a ser total.
16. **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 individuo que tenemos a nuestro cuidado posee ciertas limitaciones que hace que el cuidador principal deba poseer 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.
17. **Masterclass: Cuidados de las personas con incontinencia urinaria**
  - » En esta sesión hablaremos sobre el concepto de incontinencia urinaria y los problemas a los cuales nos enfrentamos en el cuidado de nuestros familiares. Explicaremos de forma sencilla, amena y práctica recursos que podremos poner en práctica desde el primer momento para ayudar a nuestros familiares a reducir y controlar el problema que padecen de una forma eficaz.

## Programa para el cuidado integral de las personas mayores

### 18. Masterclass: Cuidados de las personas con ostomías, úlceras por presión y heridas crónicas

- » Conocer cuáles son sus necesidades, cómo se maneja un estoma, sus cuidados y detectar las complicaciones a tiempo, repercutirán en la calidad de vida y mejoraran la percepción de salud del paciente.

### 19. Masterclass: Cuidar a través de un servicio de Telemonitorización

- » Esta Masterclass trata sobre cuidados en Centros Sociosanitarios a través de un Servicio de Telemonitorización; veremos cómo funciona y se implementa un Servicio de Telemonitorización.

### 20. 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.

### 21. Masterclass: El reparto del cuidado de un mayor dependiente en la familia

- » Te explicamos la forma más adecuada de tratar el proceso de repartir el cuidado de un dependiente en la familia para minimizar el riesgo de conflicto intrafamiliar. Aprenderás las técnicas de comunicación asertiva, constructiva y eficaz con multitud de ejemplos del día a día

### 22. Masterclass: Empezar a cuidar... ¿Qué hago ahora?

- » ¿Qué hago cuando me siento solo/a? ¿Y cuándo nadie me entiende o no quiero preocupar a mis hijos? ¿Y si mi familiar no me hace caso o temo qué será de él/ella si a mí me pasa algo? ¿Y cuándo mis amigos ya no me llaman? Son dudas comunes en quienes empiezan a cuidar. La psicóloga Elisa Sancha nos las aclara de forma sencilla y directa.

### 23. Masterclass: Estimulación Cognitiva en el domicilio

- » En esta Masterclass diseñaremos una tabla semanal para estimular cognitivamente a su familiar, y así ralentizar su deterioro, o mantener sus funciones cognitivas conservadas el mayor tiempo posible.

### 24. Masterclass: Evaluación cognitiva basada en procesos

- » En esta Masterclass vamos a tratar una serie de aspectos relacionados con cómo un diagnóstico temprano y preciso basado en una estrategia de evaluación cognitiva que no se limita simplemente a obtener una serie de puntuaciones en los tests (es decir, un enfoque cuantitativo) puede ser de ayuda para entender el funcionamiento cognitivo de una persona que sufre una enfermedad neurodegenerativa.

### 25. Masterclass: Gestión de las emociones

- » En esta Masterclass identificaremos nuestras emociones, sobre todo las relacionadas con el cuidado de nuestro familiar. Aprenderemos a gestionarlas, y para ello, hablaremos de emociones primarias y secundarias.

### 26. Masterclass: Identificación y tratamiento de nuestras emociones

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

### 27. Masterclass: Intervención ante el riesgo social y maltrato en mayores

Esta masterclass te descubrirá qué es el riesgo social y el maltrato en las personas mayores sabiendo evidenciar un buen diagnóstico social sobre los indicadores de riesgo.

## Programa para el cuidado integral de las personas mayores

### 28. Masterclass: Introducción a la enfermedad de Parkinson

- » En esta masterclass 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.

### 29. Masterclass: Introducción a los cuidados paliativos

- » En esta sesión vamos a proporcionar una introducción a los principales trastornos psicológicos en pacientes en situación terminal o fase final de la vida y personas cuidadoras formales e informales.

### 30. Masterclass: Los trastornos del comportamiento que produce el Alzheimer

- » La apatía, la agresividad, la repetición de preguntas o la deambulación son algunos de los síntomas que los enfermos de Alzheimer pueden sufrir. Esto crea situaciones estresantes y, a veces, peligrosas para el cuidador. ¿Por qué se producen? Aprende cómo actuar y conoce las causas y posibles tratamientos.

### 31. Masterclass: La comunicación con personas con alzhéimer

- » El lenguaje es uno de los principales aspectos que puede deteriorarse en personas con demencia, especialmente en el alzhéimer y causa dificultades de comunicación y entendimiento entre la persona afectada y su entorno. Sin embargo, existen estrategias, herramientas y recursos para impedir estos problemas y lograr una interacción adecuada, evitando el aislamiento y otras conductas que son consecuencia de la falta de comunicación.

### 32. 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.

### 33. Masterclass: La incapacitación del enfermo de Alzheimer

- » Es bastante frecuente, que cuando hablamos del entorno de las personas dependientes, se necesiten adoptar diferentes medidas para garantizar que el día a día de la persona dependiente se desarrolle en las mejores condiciones. Por eso, es preciso tomar decisiones que van a afectar tanto a la esfera personal como a la patrimonial de la persona dependiente y que él mismo no puede adoptar.

### 34. Masterclass: La Salud Económica de las Personas Mayores a través de sus viviendas

- » En este Curso vamos a analizar las principales características y posibilidades de estos productos para que las Personas Mayores puedan cubrir todas sus necesidades asistenciales y gozar de una buena calidad de vida con sus propios recursos.

### 35. Masterclass: Mitos sobre la enfermedad de Alzheimer

- » Los mitos que hay sobre la enfermedad de Alzheimer son incontables. Circulan en contenidos digitales o de boca en boca y pueden hacer más daño del que esperamos.

## Programa para el cuidado integral de las personas mayores

36. Masterclass para cuidadores: Supera con éxito la entrevista de trabajo
- » En esta masterclass te daremos las claves para superarla con éxito y conseguir el puesto de trabajo que deseas.
37. Masterclass: Método Montessori en casa
- » Esta masterclass aborda conocimientos que todo cuidador debería conocer. Describiremos las primeras actuaciones que debemos llevar a cabo en varias situaciones de emergencia, como los atragantamientos, quemaduras, intoxicaciones, caídas o parada cardíaca.
38. Masterclass: Programas de ocio y tiempo libre para mayores
- » Gracias a esta masterclass conseguirá ayudar a la persona mayor a realizar actividades y ejercicios de mantenimiento y entrenamiento psicológico, rehabilitador y ocupacional, contemplando y proporcionando la motivación y la preparación emocional para favorecer la colaboración y la disposición de las personas mayores a través del estado de salud, el nivel de motivación y la evolución de las personas mayores.
39. Masterclass: Si te he visto, no me acuerdo
- » Cuando la memoria empieza a fallar, le echamos la culpa a los años. Pero, ¿y si hubiera algo más? ¿Qué hay detrás de enfermedades como el Parkinson o el Alzheimer? ¿Hay algo que esté en nuestra mano para poder retrasar el envejecimiento neuronal? Ven a conocer a tu cerebro y a descubrir trucos y pautas para mantenerlo joven. Haremos ejercicios y dinámicas.
40. 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.
41. Masterclass: Terapia asistida con animales: calidad de vida
- » En esta sesión, os hablaremos de los beneficios que trae consigo la interacción con animales y los colectivos con lo que trabaja la Asociación PsicoAnimal.
42. 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.
43. Masterclass: ¿Qué espera el cuidador de la familia?
- » ¿Sabes las cualidades que debe poseer el cuidador? Aprende cuáles son, descubre qué espera el cuidador de la familia y la importancia de una buena comunicación.
44. Masterclass: ¿Qué son los programas de Respiro Familiar?
- » Esta Masterclass ayudará a comprender la naturaleza de los programas de respiro, así como a poder seleccionar aquellos que más se adecuen a las necesidades de los usuarios del mismo.
45. Masterclass: ¿Sabes qué es la Asistencia Personal?
- » 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.