



Pacientes



Hospital Universitario
Infanta Elena

ESCUELA DE CUIDADORES

Hospital de día de geriatría

TERAPIA OCUPACIONAL DE GERIATRÍA Y PALIATIVOS



Septiembre de 2024 hasta abril de 2025

Hospital Universitario Infanta Elena



Solicitada la acreditación a la Comisión de Formación Continua de las Profesiones Sanitarias de la Comunidad de Madrid



Terapeutas ocupacionales. Geriatría y Paliativos

1.- Escuela de cuidadores.

Los cuidadores domiciliarios realizan tareas de acompañamiento o apoyo en las actividades de la vida diaria. Es decir, aquellas que, desde el punto de vista funcional de una persona, son necesarias para su supervivencia física y su participación económica y social. El rol del cuidador empieza cuando el familiar está hospitalizado o en casa, y su función es acompañar, entender, comprender y establecer la nueva dinámica de vida de la persona. El cuidador debe estar preparado para detener su rutina diaria y adaptarse a las nuevas situaciones.



A través de la Escuela de Cuidadores, en el “Hospital de día de Geriatría del Hospital Infanta Elena” ponemos a disposición de los cuidadores no profesionales o cuidadores profesionales y voluntarios, conocimientos, técnicas y habilidades para acompañar con calidad a las personas que se encuentran en situación de deterioro de la funcionalidad, enfermedad avanzada o final de vida.

Se trata de un espacio de transmisión de los valores esenciales del cuidado en el que aportamos las herramientas necesarias para facilitar la labor de los cuidadores. De esta forma, ayudamos a ampliar sus competencias y, consecuentemente, mejorar la calidad de vida de las personas cuidadas y del propio cuidador.

2.- Objetivos generales

- Mejorar la calidad de vida de las personas que ejercen funciones de cuidadores/as.
- Mejorar los cuidados recibidos por parte de nuestros pacientes.
- Prevenir y minimizar la sobrecarga de nuestros cuidadores.
- Ampliar los conocimientos acerca de técnicas, cuidados, productos de apoyo y patologías de los cuidadores.
- Facilitar y generar un espacio seguro donde los cuidadores puedan preguntar, compartir su experiencia, encontrar apoyo, comprensión y escucha.
- Compartir miedos e intereses comunes, al mismo tiempo que aprender y compartir estrategias e información que a otras personas cuidadoras les han sido útiles en el desarrollo de su rol.





- Comprender y normalizar los pensamientos, preocupaciones, sentimientos y reacciones habituales en las personas que ejercen tareas de cuidado de otras personas dependientes.

3.- ¿Cómo lo hacemos?

Ofrecemos un ciclo monográfico de talleres en formato presencial, con una duración de entre 30 minutos y 45 minutos cada uno, dirigidos a un mínimo de 10 personas y a un máximo de 15, y conducidos por ambas terapeutas ocupacionales. Además, tendrán un enfoque práctico y se orientarán con lenguaje sencillo y accesible a público no sanitario.

El contenido formativo de la escuela se estructura en torno a tres áreas:

- **Saber:** contenido técnico. Dirigido a adquirir conocimientos.
- **Ser:** principios y valores. Enfocado a reconocer el afecto y la motivación, a la parte humanitaria y las emociones.
- **Hacer:** herramientas y habilidades. Orientado a facilitar recursos y empoderar a los cuidadores de forma práctica y vivencial.



4.- ¿Qué talleres ofrecemos?

Proponemos diferentes talleres que se llevarán a cabo **1 vez al mes, en el horario de 14.00 a 14.30 o de 14.00 a 14.45.**

Un mismo taller puede estar disponible para diferentes perfiles, pero siempre con un enfoque adaptado.

Los familiares, cuidadores o personal interesado, deben inscribirse en todo el ciclo o bien en talleres concretos en función del interés o la disponibilidad que tengan.



1.-CUIDARSE PARA CUIDAR. MOVILIZACIONES.

Se trabajan aspectos esenciales del cuidado físico y se proporciona orientación y directrices en áreas como la higiene, las alteraciones de la movilidad y del sueño, el riesgo de úlceras y la realización de transferencias y cambios posturales.



2.-PRODUCTOS DE APOYO PARA MOVILIZACIÓN.

Se trabajan aspectos esenciales de indicación y uso de productos de apoyo utilizados para movilizarse, por ejemplo, andador, muletas o disco de transferencias



3.-PRODUCTOS DE APOYO PARA ACTIVIDADES DE LA VIDA DIARIA BÁSICAS

Se trabajan aspectos esenciales de indicación y uso de productos de apoyo utilizados en actividades básicas de la vida diaria como, por ejemplo, baño, vestido, cocina y alimentación.

4.-DETERIORO COGNITIVO. ESTRATEGIAS.

Para conocer el curso de la enfermedad y disponer de consejos para una gestión más saludable del proceso en este tipo de enfermedades neurodegenerativas.

5.-DISFAGIA. MANEJO DE PRODUCTOS DE APOYO Y ESPESANTE.

Enfocado a potenciar estrategias de adaptación de la dieta en disfagia y el manejo de los espesantes.

6.-ROUTINAS Y HÁBITOS DE FORTALECIMIENTO MUSCULAR

Enfocado a que los familiares conozcan actividades, ejercicios y adapten las rutinas diarias a los requerimientos de la edad adulta. Enfocado tanto en el ejercicio aeróbico como el ejercicio moderado vigoroso.





7.-YOGA BÁSICO + LEVANTARSE DEL SUELO

Para iniciarse en esta disciplina tan beneficiosa para la salud, con un enfoque centrado en las técnicas de respiración.

8.-ACOMPañAMIENTO EMOCIONAL Y BUEN TRATO.

Se ofrecen recursos y herramientas para facilitar la gestión emocional y favorecer el afrontamiento de los cuidadores a partir de los valores y actitudes del buen trato.



5.- Fechas

Fechas	Título Taller	Contenido básico
25 Septiembre 2024	1.-CUIDARSE PARA CUIDAR. MOVILIZACIONES	Se trabajan aspectos esenciales del cuidado físico y se proporciona orientación y directrices en áreas como la higiene, las alteraciones de la movilidad y del sueño, el riesgo de úlceras y la realización de transferencias y cambios posturales.
16 Octubre 2024	2.-PRODUCTOS DE APOYO PARA MOVILIZACIÓN.	Se trabajan aspectos esenciales de indicación y uso de productos de apoyo utilizados para moverse, por ejemplo, andador, muletas o disco de transferencias



Fechas	Título Taller	Contenido básico
27 Noviembre 2024	3.-PRODUCTOS DE APOYO PARA ACTIVIDADES DE LA VIDA DIARIA BÁSICAS.	Se trabajan aspectos esenciales de indicación y uso de productos de apoyo utilizados en actividades básicas de la vida diaria como, por ejemplo, baño, vestido, cocina y alimentación.
18 Diciembre 2024	4.-DETERIORO COGNITIVO. ESTRATEGIAS.	Para conocer el curso de la enfermedad y disponer de consejos para una gestión más saludable del proceso en este tipo de enfermedades neurodegenerativas.
29 Enero 2025	5.- DISFAGIA. MANEJO DE PRODUCTOS DE APOYO Y ESPESANTE.	Enfocado a potenciar estrategias de adaptación de la dieta en disfagia y el manejo de los espesantes.
19 Febrero 2025	6.-ROUTINAS Y HÁBITOS DE FORTALECIMIENTO MUSCULAR	Enfocado a que los familiares conozcan actividades, ejercicios y adapten las rutinas diarias a los requerimientos de la edad adulta. Enfocado tanto en el ejercicio aeróbico como el ejercicio moderado vigoroso.
26 Marzo 2025	7.-YOGA BÁSICO + LEVANTARSE DEL SUELO	Para iniciarse en esta disciplina tan beneficiosa para la salud, con un enfoque centrado en las técnicas de respiración.
30 Abril 2025	8.-ACOMPañAMIENTO EMOCIONAL Y BUEN TRATO.	Se ofrecen recursos y herramientas para facilitar la gestión emocional y favorecer el afrontamiento de los cuidadores a partir de los valores y actitudes del buen trato.



hospitalinfantaelena.es - madrid.org

Este documento ha sido aprobado por la Comisión Técnica de la Coordinación de la Información en julio del 2024.

Date de alta en hospitalinfantaelena.es
y descárgate la APP

