

Butlletí Gerència Territorial

Deu persones participen en el Programa Cuidador Expert dedicat a els demències a les Borges Blanques



Deu persones que han cuidat o cuiden persones amb demències participen des del passat 9 de desembre en el Programa Cuidador Expert, que se celebra al CAP de les Borges Blanques.

El grup està dirigit per una *cuidadora experta* que ha tingut experiència en la cura de persones amb deteriorament cognitiu, la qual ha estat formada anteriorment i compta amb l'ajuda de les observadores del programa, que són dos professionals de l'Equip d'Atenció Primària (EAP) de les Borges Blanques, la infermera Carlota Samperi i la treballadora social Rosa López.

Aquest programa pretén que mitjançant l'intercanvi de coneixements i experiències de la *cuidadora experta* amb la resta de cuidadors, es promoguin canvis d'hàbits que millorin la seva qualitat de vida i la convivència amb la persona que cuiden.

El programa té una durada total de 9 sessions, d'una hora i mitja cada setmana i finalitzarà el 24 de febrer. Entre altres, es tracten temàtiques com els cuidadors i la tasca de cuidar, la demència, consells per a l'alimentació, la higiene, la comunicació, els estils de vida saludables, els aspectes emocionals, les mesures jurídiques i els recursos.

Els beneficis i avantatges d'aquest grup són, entre altres, aprendre dels altres, percebre que no ets l'únic/a en la tasca de cuidar, disminuir el sentiment de soledat, afrontar experiències difícils i obrir-nos a sentiments i emocions i comprendre que donant també es rep.