



C/ Pablo Ruiz Picasso, 64. Zaragoza

## “Cuidarnos para cuidarles”

Talleres teórico-prácticos sobre el cuidado del cuidador

Dirigido a: CUIDADORES DE PERSONAS CON ESCLEROSIS MÚLTIPLE

Más información e inscripciones: 976 742 767

### PROGRAMA

#### 3 de febrero: Conocer más la Esclerosis Múltiple

**17:00 -17:30: Bienvenida y presentación del programa**

*Giovanna Falchi. Psicóloga*

**17:30 - 19:00: La Esclerosis Múltiple y su tratamiento**

*Ana Paniego. Medico Rehabilitador*

#### 25 de febrero: Bienestar y salud del cuidador

**17:00-18:00: Bienestar emocional del cuidador**

*Giovanna Falchi. Psicóloga*

**18.00-19:00: La salud del cuidador**

*Eric Blanco. Enfermero*

#### 18 de marzo: Ayudas y estrategias para la vida diaria

**17:00-18:00: Estrategias de organización en la vida diaria del cuidador**

*Giovanna Falchi. Psicóloga*

**18:00-19:00: Ayudas técnicas para el hogar y actividades domesticas**

*María Jesús Miranda y María Fauro. Terapeutas ocupacionales*

#### 8 de abril: Mantenimiento físico del cuidador

**17:00-18:00: Higiene postural del cuidador en las movilizaciones**

*Elisa Pascual. Fisioterapeuta.*

**18:00-19:00: Ejercicios diarios para el cuidador**

*Marta Alcalde Fisioterapeuta*

#### 29 de abril: El tiempo libre del cuidador: necesidades, recursos y apoyos sociales

**17.00-18:00: Análisis de las necesidades del cuidador**

*María Jesús Miranda y María Fauro. Terapeutas ocupacionales.*

**18.00-19:00: Recursos y apoyos sociales para el cuidador**

*Marina Tejada. Trabajadora social.*

#### 20 de mayo: Deglución en Esclerosis Múltiple

**17:00-18:00: Pautas y consejos para la seguridad de la deglución**

*Cristina Pendás. Logopeda*

**18:00-19:00: Encuesta de satisfacción y merienda de fin de actividad**