

Un corso per noi caregiver che assistiamo in famiglia

Per chi?

- Per noi caregiver che assistiamo il nostro familiare non autosufficiente

Perché?

- Per confrontarci con chi si trova nella nostra stessa situazione di assistere un proprio caro
- Per organizzare al meglio il nostro lavoro di assistenza e cura

Come?

- Partecipando ad una serie di incontri dove, con l'aiuto di operatori sanitari e sociali esperti, guardiamo insieme i brevi video del sito www.miprendocuradite.org con suggerimenti pratici su come assistere a casa, chiediamo informazioni, poniamo i nostri dubbi, ci scambiamo le nostre esperienze



A chi chiedere informazioni e come iscriversi?

- Telefono: 030 8847202
da lun. a ven. ore 9-11 e 14-16
- Email: aiuto@miprendocuradite.org



Dove?

- Sala riunioni della RSA Arici Segù a Brescia in Via Lucio Fiorentini, 19/A

Quando?

- | | |
|-------------------|----------------|
| ➤ Sabato 17/05/25 | ore 9,30-11,30 |
| ➤ Sabato 31/05/25 | ore 9,30-11,30 |
| ➤ Sabato 7/06/25 | ore 9,30-11,30 |
| ➤ Sabato 6/09/25 | ore 9,30-11,30 |
| ➤ Sabato 20/09/25 | ore 9,30-11,30 |
| ➤ Sabato 4/10/25 | ore 9,30-11,30 |

Il programma del corso

Primo Incontro

Affrontare l'impegno dell'assistenza

Come posso reggere l'impegno di assistere il mio familiare
Che cosa succede all'anziano che perde la capacità di badare a se stesso
Come posso essere più efficace nell'assistere il mio familiare

Comunicare e relazionarmi con il mio familiare

Come devo relazionarmi con il mio familiare
Come comunicare con il familiare che assisto e come aiutarlo a sentirsi bene
Come far fronte alla fatica del prendersi cura

Secondo incontro

Organizzare la casa per assistere al meglio

Il bagno - Cucinare e mangiare - Dislivelli verticali
Soggiorno e camera da letto - Tecnologia e domotica

Organizzare l'assistenza del mio familiare che ha bisogno di cure

Come posso aiutare il mio familiare a lavarsi e vestirsi
Come posso aiutare il mio familiare a mangiare
Come posso aiutare il mio familiare che ha problemi ad urinare e a scaricarsi

Terzo incontro

Esempi pratici di come prestare assistenza al mio familiare che ha bisogno di cure

Sedersi e alzarsi dalla sedia/carrozzina
Camminare e fare le scale
Le corrette posizioni nel letto
Entrare ed uscire dal letto
Prevenire le lesioni della pelle

Quarto incontro

Riconoscere e affrontare le manifestazioni delle malattie nell'anziano

La dispnea - Le palpitazioni - Le cadute - Disidratazione ed edema - Il dolore

Quali operatori sanitari mi possono aiutare

Quali operatori sanitari mi possono essere utili

Quinto incontro

Dove e come trovare i servizi sociali che mi sono necessari – La rete dei servizi

Dove trovare chi mi può aiutare a casa
Come posso trovare aiuti economici
Come posso avere momenti di sollievo dall'impegno di cura
Ci sono questioni giuridiche e amministrative da considerare?

Sesto incontro

Come assistere il mio familiare che ha disturbi del comportamento

Che cosa è la demenza
Vivere la quotidianità insieme alla persona con demenza
Suggerimenti e strategie per far fronte ai disturbi comportamentali della persona con demenza