

## BLOQUE 1: ASPECTOS PSICOLÓGICOS

### • Sesión 1:

1. Envejecimiento
2. Salud en la adultez
3. Tipos de prevención
4. Capacidades sensoriales
5. Actividad sexual
6. El sueño
7. Desarrollo cognitivo
8. Acontecimientos estresantes y cómo afrontarlos.

### • Sesión 2:

9. Funciones mentales
10. Pérdida de memoria asociada a la edad
11. Demencia y Alzheimer
12. ¿Cómo se diagnostican las demencias?
13. 10 señales de alarma
14. ¿Dónde acudir ante los primeros síntomas?
15. ¿Es hereditaria la demencia?
16. Alteraciones
17. Fases de la enfermedad de Alzheimer
18. Retrasar la aparición de las alteraciones
19. Intervenciones en personas con demencia
20. Reminiscencia
21. Manejo de situaciones problemáticas

### • Sesión 3:

22. Comunicarse con una persona con demencia
23. El trato con una persona con demencia
24. Ayudar vs No Ayudar
25. Afectaciones en el cuidador
26. Recomendaciones para el cuidador
27. El duelo
28. El maltrato a personas mayores



29. El suicidio
30. Taller de mindfulness

## BLOQUE 2: SENSIBILIZACIÓN Y PREVENCIÓN

- **Sesión 1:**
  1. La demencia desde la perspectiva del menor
  2. Actividades de prevención del deterioro cognitivo
- **Sesión 2:**
  1. Trabajo de la empatía
  2. Sensibilización
- **Sesión 3:**
  1. Respiro familiar
  2. Trabajo de la confianza
  3. Relajación

## BLOQUE 3: CUIDADOS BÁSICOS PARA PACIENTES CON ENFERMEDADES NEUROGENERATIVAS Y DEMENCIAS.

- **Sesión 1:**
  1. Introducción a las enfermedades neurodegenerativas.
  2. Respiración: explicación del ciclo respiratorio y alteraciones que sufren los pacientes con enfermedades neurodegenerativas.
  3. Alimentación: problemas relacionados, complementos y suplementos, nutrición enteral, espesantes.
  4. Eliminación: problemas relacionados, infecciones, pañales.
  5. Movilización: movilidad, úlceras por presión y su prevención.
  6. Descanso: problemas relacionados con el sueño y el descanso.
  7. Higiene y vestuario.
  8. Comunicación.
- **Sesión 2:**
  9. Tratamiento farmacológico.
  10. Adherencia al tratamiento.
  11. Estrategias preventivas de la no adherencia.
  12. Cuidando al cuidador.



13. Duelo.

• **Sesión 3:**

14. Breve recordatorio del Síndrome del Cuidador.

15. Técnica de relajación: relajación muscular progresiva de Jacobson.

**BLOQUE 4: ASPECTOS SOCIALES, TÉCNICOS, ECONÓMICOS Y LEGALES.**

• **Sesión 1:**

1. Intervención desde el trabajo social: proceso y aspectos a tener en cuenta.

2. Necesidades del mayor y decálogo de atención

3. Actividad social

4. Barreras arquitectónicas

• **Sesión 2:**

5. Ayudas técnicas

6. Servicios de AFAL Cartagena y comarca

7. Discapacidad y Dependencia. Legislación

• **Sesión 3:**

8. Perspectiva del cuidador

9. Perfil del cuidador

10. La mujer en la demencia

• **Sesión 4:**

11. Intervención en el duelo

12. Voluntariado

13. Cuestiones legales

14. Contrato de empleado/a de hogar

• **Sesión 5:**

1. El conflicto

2. Resolución de conflictos

3. Técnicas de comunicación

• **Sesión 6:**

4. Mediación judicial

5. Resolución práctica



## BLOQUE 5: ACTIVIDAD FÍSICA

- **Sesión 1:**
  1. Inicio en la actividad física
- **Sesión 2:**
  2. Prescripción de la actividad física
- **Sesión 3:**
  3. Osteoporosis



Unión Europea

Fondo Social Europeo  
"El FSE invierte en tu futuro"

**Sef**

Servicio Regional  
DE EMPLEO y FORMACIÓN