



Taller “Cuidados y Memoria”

Acompañando la Experiencia de Cuidar a una Persona Mayor con Problemas de Memoria

Del Programa Bienestar Compartido
de Espacio Reconto



¿QUÉ HACEMOS EN ESPACIO RECONTO?

Psicología y salud mental gerontológica

En Espacio Reconto ofrecemos Planes y Programas de Psicología y Salud Mental a personas de +50 años, familiares y cuidadores.

Ofrecemos atención individual por telemedicina a todo Chile y/o en domicilio en la RM, talleres grupales virtuales, coordinación clínica, acompañamiento continuo y mucho más.



Equipo interdisciplinario

Contamos con un equipo interdisciplinario compuesto por profesionales de la psicología, medicina con beca en geriatría, neuropsicología, trabajo social, terapia ocupacional, kinesiología y fonoaudiología.

Quienes acompañan procesos y trabajan de forma coordinada para cumplir con los objetivos propuestos.



Los cuidados de una persona que envejece se planifican y deben fomentar el bienestar de ambas partes



La planificación de los cuidados en el proceso de envejecimiento radica en la promoción del bienestar integral, especialmente en el ámbito de la salud mental y física y el cuidado personal de las personas involucradas.

Según datos del Instituto Nacional de Estadísticas de Chile, cada vez hay más personas mayores y con mayor esperanza de vida. Se proyecta que al 2050, el 30% de la población tendrá sobre 60 años (INE, 2023), lo que resalta la necesidad de planificar en torno a nuestro envejecimiento, tanto a nivel personal, como de nuestros familiares.

Información adecuada, oportuna y la entrega de cuidados escalonados, permiten adaptar el plan de cuidados a las necesidades que son cambiantes, ofrecer una atención adecuada, digna y respetuosa, considerando las preferencias y deseos de quienes están involucrados. Esto fomenta la autonomía, derechos, bienestar emocional y calidad de vida, tanto de la persona que envejece como de sus familiares y cuidadores/as.



Tú sabes lo que significa cuidar a una persona que tiene problemas de memoria. Nuestro equipo te puede apoyar este proceso



Las demencias, como sabes, no afectan solo a quien las presenta, sino también a su entorno. En Chile, quienes cuidan a una persona mayor con problemas importantes de memoria, son mayoritariamente familiares y mujeres, según el Ministerio de Salud representan un 95% y un 89%, respectivamente.

Dedicarse a los cuidados de una persona mayor con deterioro cognitivo o demencias, es un rol que conlleva desafíos emocionales, físicos, económicos y sociales. Por ello, es crucial buscar apoyo y prepararse con herramientas e información precisa para evitar sobrecargarse, estresarse y tener problemas de salud.

El apoyo que ofrecemos en Espacio Reconto, mejora la calidad del cuidado, beneficia la salud mental y física de los y las cuidadores/as, fortalece su relación y asegura la sostenibilidad de los cuidados a largo plazo. Es por esto que en Espacio Reconto diseñamos el Programa Bienestar Compartido, y la primera versión del Taller “Cuidados y Memoria”.

Taller “Cuidados y Memoria”: Acompañando la experiencia de cuidar

¿De qué se trata?

El taller forma parte del Programa Bienestar Compartido y busca sensibilizar sobre los problemas cognitivos, derribar mitos y ofrecer herramientas prácticas para mejorar la calidad de vida. Está dirigido a familiares y cuidadores/as de personas con problemas de memoria, sospecha o diagnóstico de demencia.

¿Qué aprenderás?

- Conocerás las diferencias entre los problemas de memoria y demencias.
- Identificarás el impacto y los riesgos de los problemas de memoria y demencias.
- Podrás manejar mejor los desafíos emocionales y en la conducta que presenta tu familiar con problemas de memoria.
- Reconocerás el impacto en tu salud mental y la relevancia de tu autocuidado.
- Tendrás herramientas para mejorar tu autoeficacia y la resiliencia en el proceso de cuidado.



Programa virtual
BIENESTAR COMPARTIDO

Taller virtual Cuidados y memoria

Acompañando la experiencia de cuidar a una persona con problemas de memoria

8 sesiones
Actividad con costo

COMIENZA:
JUEVES
21/03/2024

HORA
19:00-20:15

INSCRÍBETE AHORA www.espacioreconto.com +569 644 58261

¡Iniciantes!
2 sesiones gratis
Espacio Reconto

The poster features a photograph of an elderly couple smiling. The background is light blue with various icons related to memory and care, such as a brain, a key, a heart, and a magnifying glass. The text is in a mix of bold and regular fonts, with the title in a larger, stylized font.



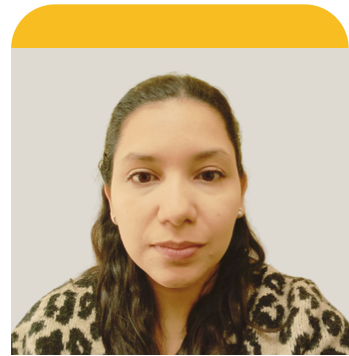
Equipo de profesionales



María Paz Cruz
Neuropsicóloga



Francisca Zuchel
Psicología



Camila Díaz
Terapeuta
Ocupacional



Bernardita Esteva
Kinesióloga



Bárbara Peralta
Fonoaudióloga



Belén Vizquete
Medica beca
geriatria



Carol Osorio
Trabajadora
Social



Patricia Pinto
Psicóloga

Cronograma de encuentros por Zoom

Taller “Cuidados y Memoria: Acompañando la experiencia de cuidar”



1.

Jueves 21/03 19:00 h
Ps. Francisca Zuchel

- Bienvenida.
- Envejecimiento y cambios bio-psicosocial, cerebral y de la memoria.
- ¿Problemas de memoria implican alzheimer?

2.

Jueves 04/04 19:00 h
Ps. Francisca Zuchel

- Momentos complicados cuando mi familiar tiene problemas de memoria.
- Roles y participación de la familia.

3.

Jueves 18/04 19:00 h
TO. Camila Díaz

- Estrategias ante situaciones desafiantes.
- Para seguir haciendo lo que nos gusta, ¿cómo identificamos las necesidades e intereses de mi familiar?

4.

Jueves 02/05 19:00 h
TO. Camila Díaz

- Para la independencia y autonomía propia y de mi familiar, nada mejor que tener bien armadas las rutinas y los cuidados, ¿cómo lo hacemos?

5.

Jueves 16/05 19:00 h
Klga. Bernardita Esteva
Flga. Bárabara Peralta

- Prevención de caídas.
- Prevención y manejo de escaras.
- Dificultades a nivel de la voz, habla y deglución.

6.

Fecha a confirmar
Dra. Belen Vizuite

- Exámenes y controles médicos básicos.
- Prevención y tratamiento en salud geriátrica.
- Detección de signos alarmantes en salud.

7.

Jueves 13/06 19:00 h
Ts. Carol Osorio

- Aspectos sociales en torno al cuidado.
- Beneficios y derechos de las personas mayores y relacionados al cuidado.
- Voluntades anticipadas.

8.

Jueves 27/06 19:00 h
Ps. Patricia Pinto

- Impacto psicológico y emocional en familiares y cuidadores.
- Prevención de sobrecarga, depresión y ansiedad.
- Herramientas de autocuidado
- Cierre del Taller.

***En caso de haber cambios en las fechas, se informarán con antelación.**

¿Cuáles son los pasos a seguir para participar?



PASO 1

ACLARA TUS DUDAS, INSCRÍBETE Y HAZ TU PAGO

Si tienes dudas contáctanos, inscríbete y realiza el pago en este link:

<https://espacioreconto.com/programa-bienestar-compartido-cuidadores-as/>



PASO 2

TE CONFIRMAREMOS POR MAIL

Reservaremos tu cupo, enviaremos tu boleta y te recordaremos que completes el Cuestionario previo al inicio del Taller.



PASO 3

COMPLETA TU CUESTIONARIO

Sirve para adaptarnos a tus necesidades y que al finalizar el taller, conozcas tu antes y después. Encuéntralo en este link:

<https://form.jotform.com/240127348936864>



PASO 4

CONÉCTE A LAS SESIONES VIRTUALES

Necesitarás conexión a internet estable, Zoom descargado y actualizado.

Dispositivo electrónico con cámara: recomendamos computador o tablet.



PASO 5

COMPLETA LA ENCUESTA DE CIERRE

Te compartiremos una Encuesta de Satisfacción, así como un segundo Cuestionario que servirá para que conozcas tus logros y los objetivos a seguir trabajando.



Preguntas frecuentes

Medios de pago

A través del link de pago, podrás acceder a diferentes opciones: transferencia bancaria, pago con tarjeta de débito o de crédito, en 1 o 3 cuotas.

¿Cuál es la fecha límite de inscripción?

Recibiremos inscripciones máximo 3 días antes del inicio del taller.

¿Necesito conocimientos previos?

Para este Taller no necesitas ningún conocimiento previo en cuanto a la temática, solo la motivación para participar de las actividades y las ganas de aprender y ponerlo en práctica.

¿Quedarán grabadas las sesiones?

No se graban las sesiones, porque son talleres donde se abordan temas sensibles y muchas veces privados, por lo que protegemos la privacidad de quienes participan. Después de cada sesión, se les compartirá material educativo con herramientas útiles de cada sesión.



¿Quieres inscribirte o tienes otras dudas?



Contacto Espacio Reconto



+56964458261 (WhatsApp)



info@espacioreconto.com



www.espacioreconto.com





*¿Ya nos sigues en nuestras
redes sociales?*

BÚSCANOS:

Instagram
@espacioreconto

Facebook
@espaciorecontochile

*Visita nuestro sitio web
www.espacioreconto.com*