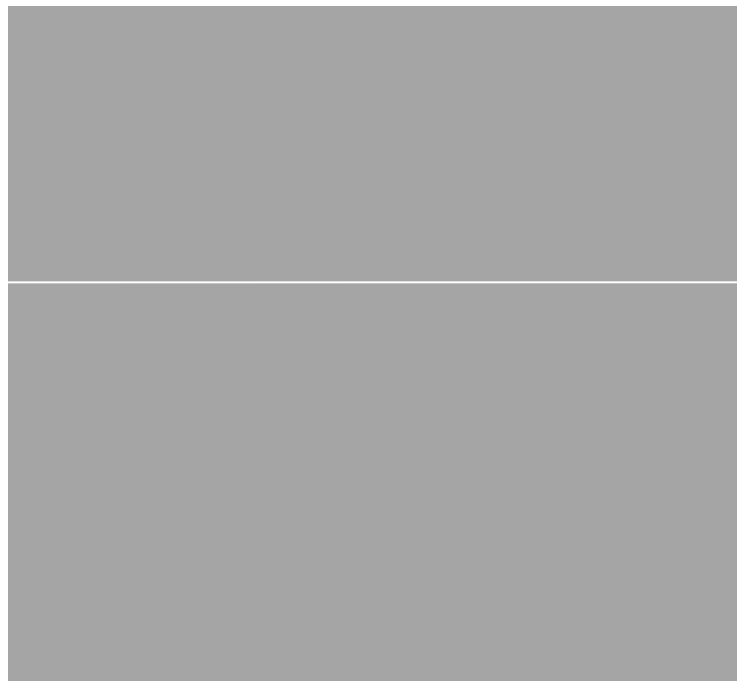




**CURSO CUIDADORES FAMILIARES Y EL
AUTOCUIDADO DE LOS ADULTOS MAYORES®**
www.AsesoríaGerontologica.com

PROGRAMA Y METODOLOGÍA
Guía para el Alumno

Prof. Dr. Hugo Valderrama
www.drhugovalderrama.com



CURSO CUIDADORES FAMILIARES Y EL AUTOCUIDADO DE LOS ADULTOS MAYORES

Contenido

Contenido.....	2
METODOLOGÍA DE CURSADO	3
RECURSOS Y SERVICIOS.....	3
INTRODUCCIÓN.....	4
OBJETIVOS.....	5
DESTINATARIOS.....	5
COMPETENCIAS Y APTITUDES.....	5
ACTITUDES.....	6
CONTENIDOS.....	6
PROGRAMA.....	7
ORGANIZACIÓN DEL AULA VIRTUAL	9
Semana 1: Bienvenida - Conociendo el Aula Virtual.....	10

METODOLOGÍA DE CURSADO

Modalidad

Online.

Duración y Tiempo de Dedicación

El cursado tiene una duración de 2 meses.

Acceso a las Aulas

El acceso al Aula Virtual se realiza a través del usuario y contraseña que le brindará AsesoríaGerontologica.com una vez acreditado su pago.

Días y Horarios de Cursado

Las aulas virtuales están abiertas de forma permanente las 24hs. del día, no hay días ni horarios de cursado. El alumno organiza sus propios tiempos

Tutorías y Consultas

Están disponibles durante todo el cursado el servicio de mensajes con profesores y tutores para resolver dudas e inquietudes.

RECURSOS Y SERVICIOS

Gracias al avance de la tecnología, hoy día es posible llegar a alumnos de todo el mundo a través de la Formación Multimedial Online:

Los recursos utilizados en el presente curso son los siguientes:

- ✓ Material de lectura del curso y sugerida
- ✓ Videos del profesor y sugeridos
- ✓ Audios con palabras del profesor
- ✓ Películas para reflexionar sobre temas abordados en el curso
- ✓ Foros de participación optativa para compartir ideas y opiniones
- ✓ Test de lectura de evaluación
- ✓ Mensajería permanente con profesores y tutores

INTRODUCCIÓN

El envejecimiento de la población:

Plantea nuevos interrogantes a todas las sociedades del planeta, aunque la intensidad del fenómeno sea diferente según el grado de desarrollo económico y social de cada país. Los países occidentales se enfrentan a problemas nuevos como la dependencia, las pensiones, el maltrato, etc., pero en el futuro toda América, Asia y luego África se plantearán situaciones semejantes.

Constituye un hecho universal que afectará a todas las sociedades y frente al cual se deben adoptar estrategias individuales y sociales.

Refleja un hecho positivo: las personas viven más años, lo que pone de manifiesto el progreso social, pero el ser humano no se define sólo por la cantidad de vida (longevidad), sino también y con mayor profundidad por la calidad de la misma. La Organización Mundial de la Salud ha reconocido la importancia de la calidad de vida en la ancianidad afirmando que lo importante no es la cantidad de años que se vive (longevidad) sino la calidad de vida global que se disfruta en los mismos. Esto queda reflejado en la expresión “lo importante no es dar años a la vida sino vida a los años”, objetivo asumido por todas las naciones y todos los profesionales que trabajan en el envejecimiento.

El “*Curso para cuidadores familiares y el autocuidado de adultos mayores*”, intenta brindar una herramienta para la difusión de medidas orientadas a fortalecer la promoción de la salud y la prevención de las dependencias en la edad avanzada, teniendo en cuenta los principios de autonomía y capacidad de elección, permanencia en el hogar y el fomento de la participación de los propios adultos mayores y sus familias.

La contribución que se espera realizar está dirigida a lograr:

Un envejecimiento saludable como prevención de la dependencia: Envejecer saludablemente es un proceso mediante el cual los individuos llegan a alcanzar la vejez en buenas condiciones físicas y mentales.

Apoyo a los cuidadores familiares: La mayoría de los cuidadores quieren prestar ayuda a sus seres queridos, pero este cuidado puede suponerles una carga que los afecta. Entre las medidas de prevención del burnout o sobrecarga del cuidador, se encuentran la información y orientación para un desempeño satisfactorio en su tarea.

OBJETIVOS

Capacitar a los adultos mayores para el autocuidado y la autoasistencia, y a los familiares de los ancianos con deterioros cognitivos y/o funcionales, en los aspectos básicos del cuidado. Formar “difusores” que puedan transmitir eficazmente los conocimientos adquiridos a la comunidad.

DESTINATARIOS

- ✓ Adultos mayores cuidadores de sus cónyuges (ancianos con afecciones agudas o crónicas y/o discapacidades para el desarrollo de las actividades de la vida diaria).
- ✓ Cuidadores familiares de adultos mayores en general.
- ✓ Adultos mayores participantes de ONG integradas principalmente por este grupo etario (Centros de Jubilados, Clubes de Abuelos).
- ✓ Líderes comunitarios
- ✓ Público Interesado

COMPETENCIAS Y APTITUDES

Como resultado del curso se espera que los participantes puedan:

- ✓ Utilizar las técnicas básicas para el cuidado y el autocuidado de adultos mayores.
- ✓ Promover y difundir, información orientada a mejorar la calidad de los cuidados brindados a los adultos mayores por sus familiares.
- ✓ Manejar estrategias básicas de comunicación eficaz.

ACTITUDES

A través del presente se espera que los participantes puedan desarrollar actitudes que les permitan:

- ✓ Valorar la importancia de conservarse sano física y emocionalmente y la responsabilidad que en ello tiene el autocuidado que se prodigue.
- ✓ Mejorar su calidad de vida y la de los ancianos de su entorno, a través de la prevención primaria y secundaria.
- ✓ Comprometerse en el desarrollo de la difusión de los conocimientos adquiridos.
- ✓ Propiciar la interacción espontánea y cordial, estimular la amistad y colaboración entre todos.

CONTENIDOS

A través del curso se promueve en los participantes el aprendizaje reflexivo de los contenidos conceptuales y de las competencias y actitudes requeridas para el desempeño idóneo de una difusión y multiplicación de la información sobre temas referidos al cuidado de los ancianos.

PROGRAMA

UNIDAD 1

Autonomía funcional y adulto mayor. Autocuidado y salud.
Sentido del cuidado y el autocuidado, la necesidad de su difusión.
El cuidado de los ancianos. Clasificación de cuidados.
Las enfermedades en la ancianidad. Los «Gigantes de la Geriatría».
El paciente geriátrico, su familia y su entorno.
La familia frente a la enfermedad y la muerte del anciano.
Intervención de La familia en el cuidado. Prevención de la enfermedad del cuidador.
La comunicación eficaz. Dificultades en la comunicación con los adultos mayores.

UNIDAD 2

El proceso de envejecimiento. Modelos de envejecimiento.
Ayudas para el proceso de envejecimiento.
Accidentes frecuentes.
Las caídas en las personas mayores.
Fractura de cadera.
Accesibilidad y funcionalidad en el hogar y en la vía pública.

UNIDAD 3

La Inmovilidad.
Las complicaciones de los pacientes ancianos que guardan cama.
Prevención del riesgo de complicaciones.
Úlceras por presión. Constipación. Anquilosis, etc.
Incontinencia Urinaria. Relevancia social del problema. Acciones frente a la incontinencia.

UNIDAD 4

Otras enfermedades frecuentes.
La hipertensión arterial.
Enfermedades catarrales .

Prevención con vacunas.

Medicación de uso frecuente. Tratamientos con medicamentos.

Terapéuticas no farmacológicas.

UNIDAD 5

La boca del anciano. Prótesis.

Nutrición en la vejez.

La mesa y las comidas.

Diabetes. Síntomas. Diagnóstico. Complicaciones.

Trastornos de la deglución. Sugerencia para alimentar a los ancianos.

UNIDAD 6

Enfermedades neurológicas: las demencias. Enfermedad de Alzheimer.

Aspectos relacionados con la enfermedad y con el cuidado.

Enfermedades psiquiátricas: concepto de duelo. La depresión.

Sueño e Insomnio.

ORGANIZACIÓN DEL AULA VIRTUAL

Todas las semanas se abrirá (estará disponibles) un nuevo módulo donde encontrará:

Material de Lectura y Contenido Multimedial



Material de Lectura: Todas las semanas encontrará el material de lectura correspondiente al módulo.



Videos: Todas las semanas encontrará uno o más videos explicativos del módulo.



Audios: Algunas semanas encontrará audios sobre charlas del profesor.

Actividades



Foros: Algunas semanas encontrará foros sobre reflexiones del material de lectura. La participación en los mismos es optativa.



Cuestionarios de Evaluación: Todas las semanas encontrará el cuestionario de evaluación correspondiente al material de lectura de esa semana. Esta evaluación es obligatoria para los alumnos que opten por la Forma de Evaluación Continua. Ver el archivo: Formas de Evaluación y Certificación.

Modelo Semanal

MODULO 1

Material de Lectura del Curso



MODULO 1



Los desafíos del Envejecimiento poblacional - Prof. Dr. Hugo Valderrama

Videos del Profesor



Video 1



Video 2



Video 3

Actividad Obligatoria (Alumnos Evaluación Continua)







Cuestionario de Evaluación Módulo 1

Semana 1: Bienvenida - Conociendo el Aula Virtual

La primera semana el alumno se familiarizará con el entorno virtual.

Para ello, tendrá a disposición:






Prof. Dr. Hugo Valderrama

-  Video: Bienvenida por el Dr. Hugo R. Valderrama
-  Portal Web Prof. Dr. Hugo Vaderrama
-  Twitter Dr. Hugo Valderrama (HugoRValderrama)
-  Linkedin Prof. Dr. Hugo Valderrama (hugorvalderrama)

Videos Explicativos Utilización del Aula Virtual Tutoría Técnica

-  1. Video: Diseño del aula virtual
-  2. Video: Bloques - Eventos próximos, Calendario y Personas
-  3. Video: Bloque Actividades - Cuestionarios
-  4. Video: Bloque Actividades - Foros
-  5. Video: Bloque Actividades - Contenido Multimedial y Recursos
-  6. Video: Barra de Navegación

Actividades

-  PROGRAMA
-  FORMAS DE EVALUACIÓN
-  Consulta: ¿Cuál Forma de Evaluación realizará?
-  Foro de Presentación
-  Cuestionario de Evaluación: Conociendo el Aula Virtual (Cuestionario de ejemplo para practicar)

¡Gracias por compartir esta maravillosa experiencia con nosotros, nos vemos pronto!