

MINDFULNESS PER A CUIDADORS

Intervenció grupal adreçada al cuidador basada en el Mindfulness. S'utilitzarien tècniques com la meditació, els estiraments, la discussió grupal i la integració de l'atenció plena a la vida quotidiana, per disminuir els símptomes físics i psíquics.

Estructura de les sessions:

Sessió 1	Què és Mindfulness? Què no és Mindfulness? Beneficis del Mindfulness
Sessió 2	Una altra forma de percebre Com la percepció condiciona la realitat Atenció a les experiències agradables
Sessió 3	La tornada al present Ruminacions sobre el passat Anticipacions del futur
Sessió 4	Fugir de les emocions L'evitació de les emocions desagradables Tècniques per al maneig d'emocions difícils
Sessió 5	Emocions i pensaments Els pensaments com a distorsions de la realitat Detecció dels pensaments i judicis
Sessió 6	Amabilitat amb un mateix Cóm ser més amable i menys judiciosos? El concepte de compassió a Mindfulness
Sessió 7	De l'autocompassió a la compassió Donar i rebre compassió La cura com a forma de compassió
Sessió 8	I ara què? El Mindfulness com a estil de vida Continuació de la pràctica del Mindfulness

Les sessions tenen una estructura de 8 sessions amb un grup tancat de 10-15 persones.

Persona de contacte: Cèlia Mareca

Telf: 93.418.58.26 **e-mail:** cmareca.merced@hospitalarias.es

PROGRAMA D'ATENCIÓ A LES FAMÍLIES

Hospital Mare de Déu de la Mercè

GRUPS D'AJUDA MÚTUA PSICOEDUCATIUS 2018



Germanes Hospitalàries

HOSPITAL MARE DE DÉU
DE LA MERCÈ

GRUP D'AJUDA MÚTUA PSICOEDUCATIU

L'Hospital Mare de Déu de la Mercè ofereix, en el marc del seu programa assistencial, un espai terapèutic on un grup de cuidadors tinguin la oportunitat d'expressar les seves idees, pensaments, ansietats i emocions per tal d'assolir un major benestar i salut psíquica.

Tenint present la varietat de serveis que configuren el nostre hospital, proporcionem diferents tipologies de grups segons el tipus de malaltia de la persona que es cuida, per tal d'homogeneïtzar la intervenció i que aquesta sigui el més ajustada possible a la realitat del cuidador.

ÀREA DE PSICOGERIATRIA

Adreçat a cuidadors de persones afectes de **deteriorament cognitiu o demència**.

Lloc: SALA D'ACTES de l'Hospital Mare de Déu de la Mercè

Passeig Universal 34-44. 08042 Barcelona

Hora: 16H.

Dades de contacte: 93 427 52 50 (Belén Garzón)
bgarzon.merced@hospitalarias.es

Calendari 2018:

GENER	10-01-18	ABRIL	04-04-18	SETEMBRE	07-09-18
	24-01-18		18-04-18		21-09-18
FEBRER	07-02-18	MAIG	11-05-18	OCTUBRE	05-10-18
	21-02-18		25-05-18		19-10-18
MARÇ	07-03-18	JUNY	08-06-18	NOVEMBRE	09-11-18
	21-03-18		22-06-18		23-11-18
				DESEMBRE	14-12-18
					28-12-18

ÀREA DE PSIQUIATRIA

Adreçat a cuidadors de persones afectes de **Trastorn mental greu**.

Lloc: SALA D'ACTES de l'Hospital Mare de Déu de la Mercè

Passeig Universal 34-44. 08042 Barcelona

Hora: 17H.

Dades de contacte: 93 427 52 50 (Anna Serra)
aserra.merced@hospitalarias.es

Calendari 2018:

GENER	09-01-18	MAIG	08-05-18	OCTUBRE	09-10-18
	23-01-18		22-05-18		23-10-18
FEBRER	06-02-18	JUNY	05-06-18	NOVEMBRE	06-11-18
	20-02-18		19-06-18		20-11-18
MARÇ	06-03-18	JULIOL	10-07-18	DESEMBRE	04-12-18
	20-03-18		24-07-18		18-12-18
ABRIL	03-04-18	AGOST	07-08-18		
	17-04-18		21-08-18		

ÀREA DE NEUROPSIQUIATRIA

Adreçat a cuidadors de persones afectes de **problemes de salut mental en el context d'una afectació neurològica**.

Lloc: SALA D'ACTES de l'Hospital Mare de Déu de la Mercè (UPBN)

Avinguda Jordà 10. 08035 Barcelona

Hora: 17,30H.

Dades de contacte: 93 418 58 26 (Tomás Rodero)
trodero.merced@hospitalarias.es

Calendari 2018:

ABRIL	11-04-18	JUNY	13-06-18	OCTUBRE	10-10-18
	18-04-18		27-06-18		24-10-18
MAIG	02-05-18	JULIOL	11-07-18	NOVEMBRE	07-11-18
	16-05-18	SETEMBRE	12-09-18		21-11-18
	30-05-18		26-09-18	DESEMBRE	05-12-18
					19-12-18