

Enfila't!

Calaf | Cardona
novembre-desembre 2011

Dependenciaenelmonrural.wordpress.com

Projecte promogut en el marc del Projecte ACTUA



CX Catalunya
Obra Social
CX Espai



Associació de Veïns
de Cardona

Caritas
Cardona



l'arada



Pla d'Acció Integral
del solsonès

Enfila't!

1

CURS DE GESTIÓ EFICIENT DEL TEMPS

VOLS TENIR MÉS TEMPS PER A TU?, PER TREBALLAR O PER DISFRUTAR-LO? APRÉN A TREURE'N MÉS PROFIT!

▶ A CÀRREC DE L'ARADA, CREATIVITAT SOCIAL.

2

CURS D'EMPRENEDORIA I HABILITATS PERSONALS

POTENCIA ELS TEUS RECURSOS PERSONALS, GESTIONA EL TEU PROJECTE AMB ÈXIT, EMPREN AMB LIDERATGE! SIGUES EL TEU MILLOR SOCI!

▶ A CÀRREC DE L'ARADA, CREATIVITAT SOCIAL.

3

CREATIVITAT EMPRESARIAL

DETECTA OPORTUNITATS, INNOVA EN PRODUCTE, SURT A MERCAT I SIGUES COMPETITIU/VA.

▶ A CÀRREC DE GEDI FORMACIÓ

4

GESTIÓ EMPRESARIAL

COM ES PORTA UNA EMPRESA, FORMES EMPRESARIALS, ECONOMIA SOCIAL.

▶ A CÀRREC DE GEDI FORMACIÓ

CALAF

CENTRE DE RECURSOS PER A LA OCUPACIÓ
CARRER XURIGUERA, 40

TEL.: 93 869 82 49

CURS 1

26 NOVEMBRE

CURS 2

3 DESEMBRE

CURS 3

10 DESEMBRE

CURS 4

17 DESEMBRE

▶ DURADA DE CADA CURS: 3 HORES
ELS DISSBTES DE 10:00H A 13:00H



Enfila't!

Per què cuiden les famílies?

L'Antropòloga Comas d'Agemir descriu dos comportaments en el cuidador/a

El comportament afectiu “S'estima a la persona per la que s'està fent la feina; es porta a terme en el marc d'un conjunt d'obligacions i deures derivats dels llaços de parentiu.

El comportament moral El compliment del deure es la base fonamental de les conductes de les famílies cuidadores.

El 100% de les persones enquestades en el municipi de Pinos, Llobera són familiars de primer grau esposa/marit, pare/mare o tiet.

Pel que fa a l'edat el 67% té entre 40 i 60 anys i el 33% són persones majors de 60 anys.



Enfila't!

Que és el cuidador primari

És la persona que ;

Atén a les necessitats físiques i emocional de la persona malalta.

Posa en marxa la solidaritat amb el que pateix; compren que no pot quedar-se amb els braços creuats

Abans d'assumir la responsabilitat el cuidador/a hauria de tenir en compte els següents elements ;

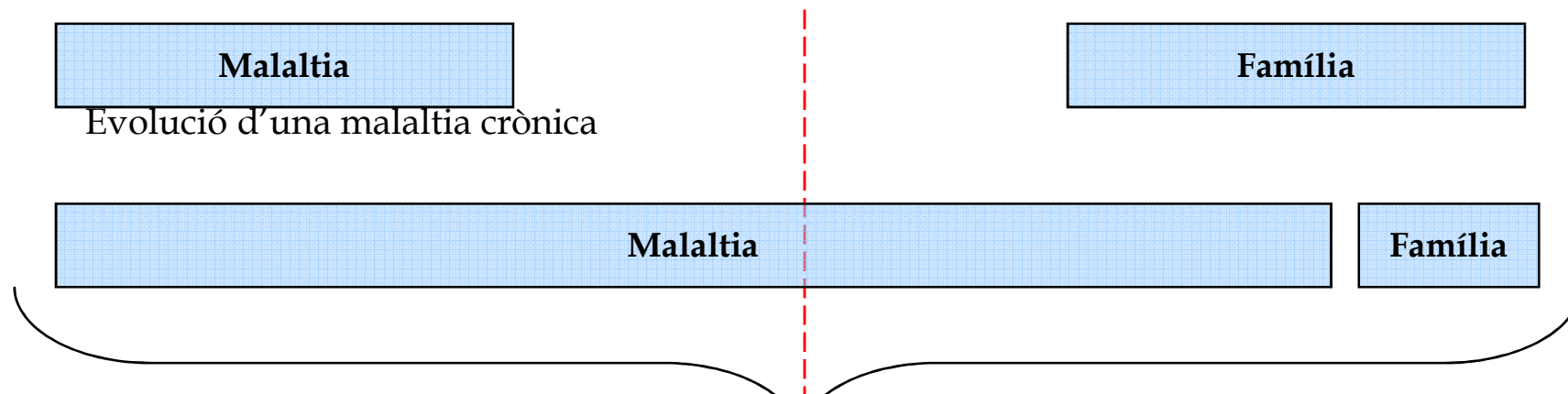
- Informació adequada sobre el procés de la malalta i la seva possible evolució
- Orientació sobre com enfrontar-se a les carències progressives i crisis que pot tenir la família
- Valorar els recursos dels que disposa, recolzament físics d'altres persones, disponibilitat de temps.
- Mantenir, si es possible , les seves activitats habituals
- Saber organitzar-se y cuidar-se
- Preparar-se per afrontar l'etapa de dol

El 82% de les persones de les persones enquestades eren dones i el 18% homes. De les quals un 79% no treballen i el 21% treballa fora de casa en el sector agrari. Amb el que degut a la seva "desocupació i edat no s'han questionat mai la tasca que representar ser cuidador

Enfila't!

La malaltia com a desencadenant de crisis familiars

La malaltia envaeix la família de la mateixa manera que envaeix el cos humà.
Situació d'equilibri



CRISIS FAMILIAR, desequilibri entre els recursos del sistema familiar i la vivència de la malaltia per part de la família

100% de les persones enquestades estan casades i tot i que no tenim dades quantitatives pensem que moltes d'elles tenen família, (fills, nets...)



Enfila't!

Fases; crisis familiar

Desorganització; impacta el diagnòstic y el pronòstic de la malaltia. S'interrompen les dinàmiques vitals de la família, els projectes de futur.

Recuperació-adaptació. adaptació en alguns aspectes concrets:

- A nivell domèstic; Redistribució de les tasques.
- A nivell relacional; redefinició de les relacions interpersonal

Reorganització; s'inicia un nou equilibri entre les funcions de la situació de la malaltia i les seves conseqüències.

L'equilibri naixerà amb el respecte de les necessitats de la persona malalta, però també amb el respecte de la independència de la persona cuidadora.

En base als estudis i jornades realitzats des de l'Arada, hem constatat que tot i que les persones cuidadores hi destinen el 80% del seu temps a la vetllar per l'estat de la persona, no són conscients d'això i no acaben d'identificar i quantificar l'ajuda i temps que i dediquen.

Eines per cuidar millor cuidant-te a tu

Hi ha moltes eines, recursos i indicacions que podem donar a les persones cuidadores no professionals tals com:

- Dormir lo suficient.
- Fer exercici amb regularitat.
- Evitar l'aïllament.
- Sortir de casa.
- Mantenir aficcions i interessos.
- Descansar de la tasca de cuidador.
- **Administrar el temps**

Perquè hem constatat i pensem que la millor manera de contribuir es ajudar a planificar i programar el temps del cuidador familiar



Enfila't!

LES GENERACIONS EN L'ADMINISTRACIÓ DEL TEMPS

- 1^a generació: Notes i llistes
- 2^a generació: Agendes
- 3^a generació: planificació en valors i objectius. Planificació diària.
- 4^a generació: **administració pròpia**



Enfila't!

Aclarim conceptes:

- **Urgent**

- És allò que és visible, que ens pressiona, que reclama la nostra atenció.
- Que sovint complau als altres més que a un mateix.
- A vegades sol ser més agradable, més fàcil i més divertit.
- És un estímul – resposta.

- **Important**

- És allò que aporta quelcom a la nostra missió, que t'acosta a l'objectiu, que marca un canvi significatiu, una evolució.
- Implica iniciativa i proactivitat.

Enfila't!



La matriu de l'administració del temps

	Urgent	No Urgent
important	1 Crisis Problemes imperiosos Projectes que vencen ja	2 Prevenció Construir relacions Reconèixer oportunitats Planificació, recreació
No important	3 Interrupcions, algunes trucades Correu, informes Reunions Questions immediates Activitats populars	4 Trivialitats, moviment inútil Algunes cartes Algunes trucades Pèrdues de temps Activitats agradables



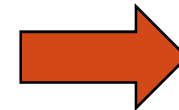
Enfila't!

Deixar lo bo per fer lo millor

- Aprendre a dir no
- 
- Saber quines són les teves prioritats
- 
- Saber quin és el teu objectiu

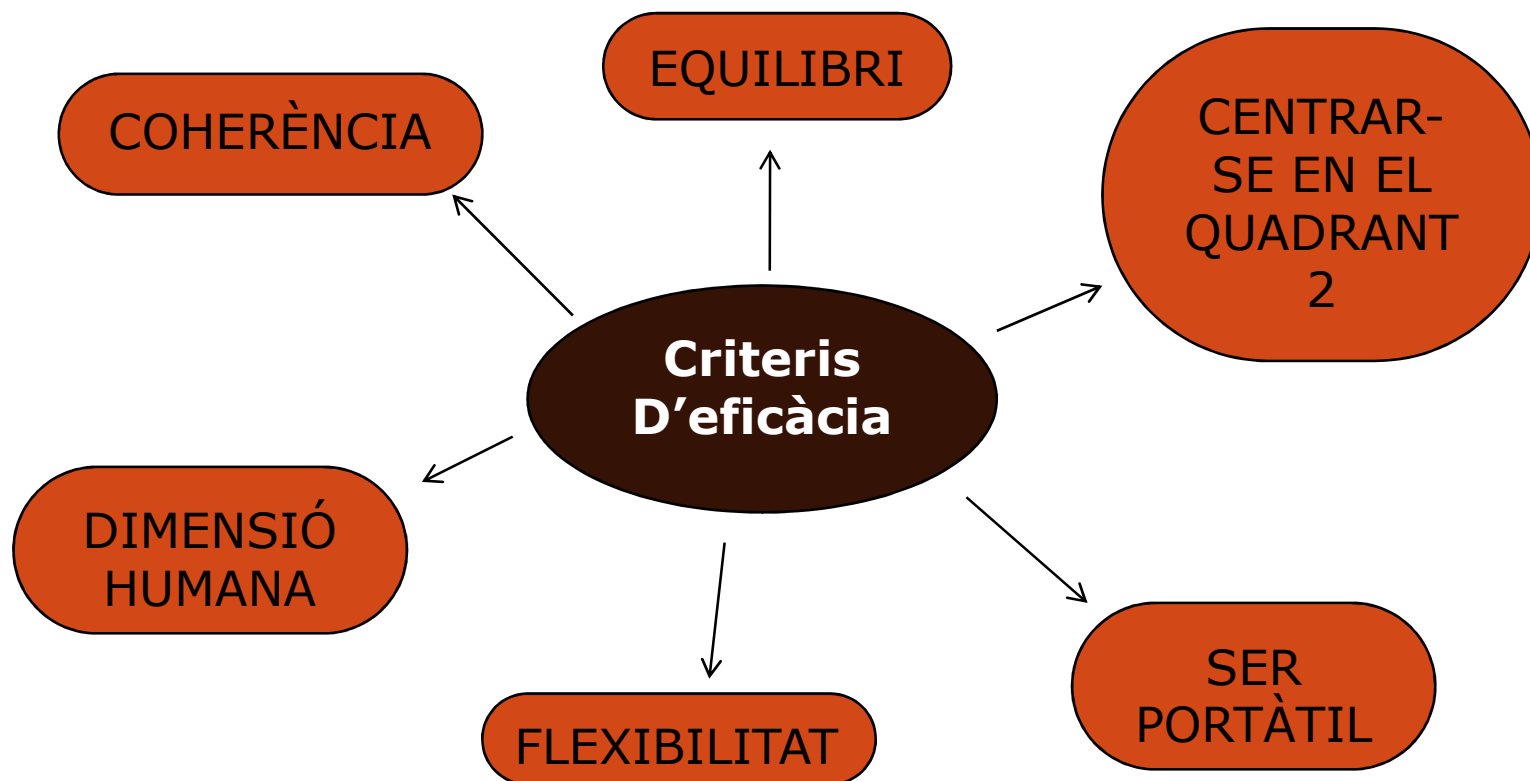
Els motius del fracàs

- 1.- La ineptitud per establir prioritats
- 2.- La incapacitat o falta de desig per organitzar prioritats
- 3.- La falta de disciplina falta de interiorització de les prioritats



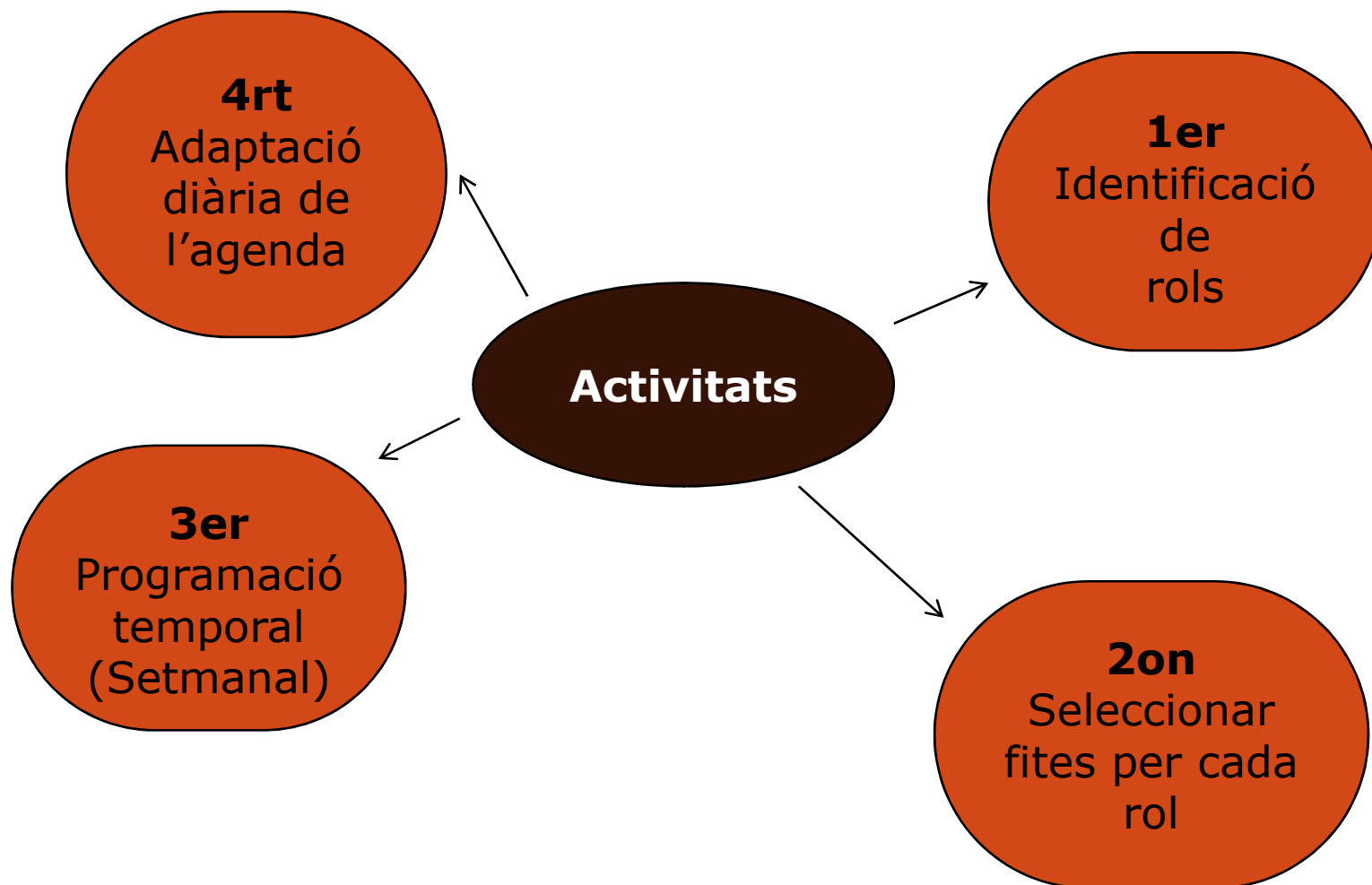
Enfila't!

L'administració eficaç



Enfila't!

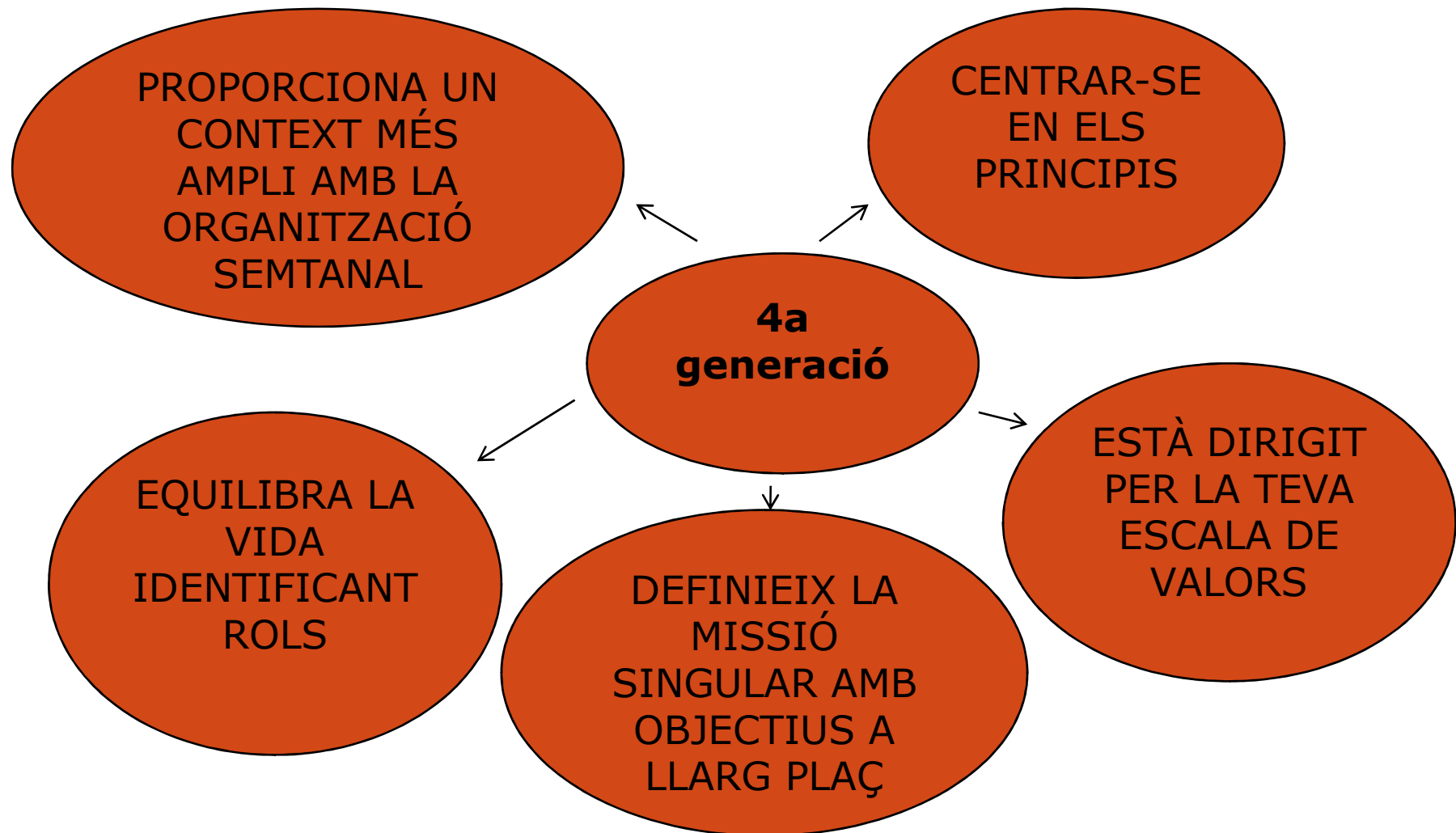
L'administració eficaç





Enfila't!

Les 5 claus de la 4a generació





Enfila't!

Planificar és decidir què fer

Planificar les tasques és un hàbit al qual cal acostumar-se i fer que formi part de la nostre rutina.

La majoria de nosaltres fallem en la planificació perquè ens orientem cap a l'acció i responem a les necessitats del moment.

L'única manera de trencar amb la dinàmica de reaccionar davant del que passa al nostre voltant és planificant, és a dir, distribuint la eina en el temps.

Per la planificació de les nostres tasques partirem de la informació

- **Tasques/ funcions a fer;** descripció de la tasca que hem de fer. Hi inclourem no només les tasques derivades del nostre paper com a cuidador familiars, sinó totes elles. Això ens permetrà comptabilitzar la nostra tasca com a cuidadors amb la resta de la nostre vida.
- **Temps de dedicació,** temps estimat que es destinarà a fer la tasca.
- **Freqüència,** tasca puntual, setmanal , quinzenal, mensual.
Importància, qualitat d'allò que és important. (que és imprescindible que es faci).
A partir d'aquesta informació decidirem quan hem de fer cada tasca i la traslladarem a un calendari.



Enfila't!

Planificar és decidir què fer

Quan ens planifiquem, aconseguim:

- Reforçar la confiança en un mateix
- Aconseguir un canvi d'actitud davant les dificultats
- Adquirir tolerància, flexibilitat davant els canvis.
- Crear recursos per afrontar les tensions .
- Desenvolupar la capacitat de viure al moment present per potenciar la concentració i la eficiència en la feina, per viure amb plenitud.
- Adquirir recursos per una bona gestió del son
- Desenvolupar els recursos per disminuir els nivells d'ansietat, tensió mental i depressió



Enfila't!

L'ideal és fer una planificació mensual, setmanal i diària.

Una planificació mensual i setmanal ens permetrà tenir una visió més àmplia de totes les nostres tasques i donar prioritat a les més importants.

Planificar les tasques suposa:

- Determinar quan farem cada activitat.
- Tenir flexibilitat, quant de temps haurem de deixar per als imprevistos que no podem controlar.

La planificació ens permetrà controlar el nostre temps en la mesura que pugui, per bé que hi ha coses que per molt que vulguem no les podrem controlar.

Els avantatges que ens pot proporcionar la planificació són enormes.

- Estalviar i guanya temps per a les tasques que són importants realment.
- Tenir una visió panoràmica sobre totes les tasques i activitats.
- Estar menys agitats i estressats, i tenir més previsió al llarg del dia



Enfila't!

L'ideal és fer una planificació mensual, setmanal i diària.

El principi més important de la planificació/programació és l'escriptora, ja que:

- Els plans del temps que només es tenen al cap perdent vist panoràmica i es rebutgen més fàcilment.
- Te efecte psicològic de servir d'automotivació.
- Es distreu menys, ja que es concentra més en les tasques proposades.
- Controla els resultats del dia, no obliga allò que encara no ha solucionat.
- Pot calcular millor el temps perdut, cosa que li permet dedicar temps als imprevistos.



Enfila't!

L'ideal és fer una planificació mensual, setmanal i diària.

Suggeriments per a la planificació del temps.

- Al final de cada mes, faci la llista de prioritats per al mes següents.
- Distribueixi les prioritats en les primeres setmanes per garantir-se un marge de seguretat. Si algunes activitat inclouen altres persones, no obli planificar la delegació de les tasques al començament del període.
- Comuniqui amb anticipació el temps que ha de reservar a totes les persones que n'han d'estar informades.
- Quan acabi la setmana, revisi la llista de prioritats amb l'ajuda de les informacions acumulades fins aquell dia o planifiqui la pròxima.
- Asseguri de deixar prou temps per a cada activitat.
- Aprengue a controlar l'impuls de fer les activitats no planificades.
- Fer una llista amb les feines de rellevància escassa que li requereixin poc temps i quan tingui període de temps mort aprofiti'ls per fer una d'aquestes coses