

# WP3: Programma di formazione ICWE

Modulo 5: Benessere e gestione dell'assistenza informale:  
supportare chi si prende cura di qualcuno per mantenersi in salute



**Co-funded by  
the European Union**

Finanziato dall'Unione Europea. I punti di vista e le opinioni espressi sono tuttavia esclusivamente quelli dell'autore/degli autori e non riflettono necessariamente quelli dell'Unione Europea o dell'Agenzia esecutiva europea per l'istruzione e la cultura (EACEA). Né l'Unione Europea né l'EACEA possono essere ritenute responsabili per essi. [Numero di progetto: 2023-1-DE02-KA220-ADU-000137715]

# Modulo 5: Introduzione

- Il Modulo 5 si concentra sulla formazione di educatori per adulti e professionisti dell'assistenza per supportare i caregiver informali. Il suo obiettivo è supportare i caregiver informali nella gestione del proprio benessere e contiene una serie di esercizi e questionari per supportare i caregiver informali nella gestione del proprio benessere.
- I partecipanti acquisiranno competenze teoriche e pratiche in aree di cura di sé, tra cui lo sviluppo di routine di cura di sé e la gestione dello stress

# Argomenti trattati

## **Pratiche di auto-cura**

- Importanza dell'auto-cura per chi presta assistenza
- Sviluppare e mantenere routine di cura di sé

## **Supporto per la salute mentale**

- Riconoscere i segnali di burnout e depressione
- Accesso alle risorse e al supporto per la salute mentale

## **Equilibrio di vita**

- Strategie per bilanciare l'assistenza con la vita personale
- Tecniche di gestione del tempo

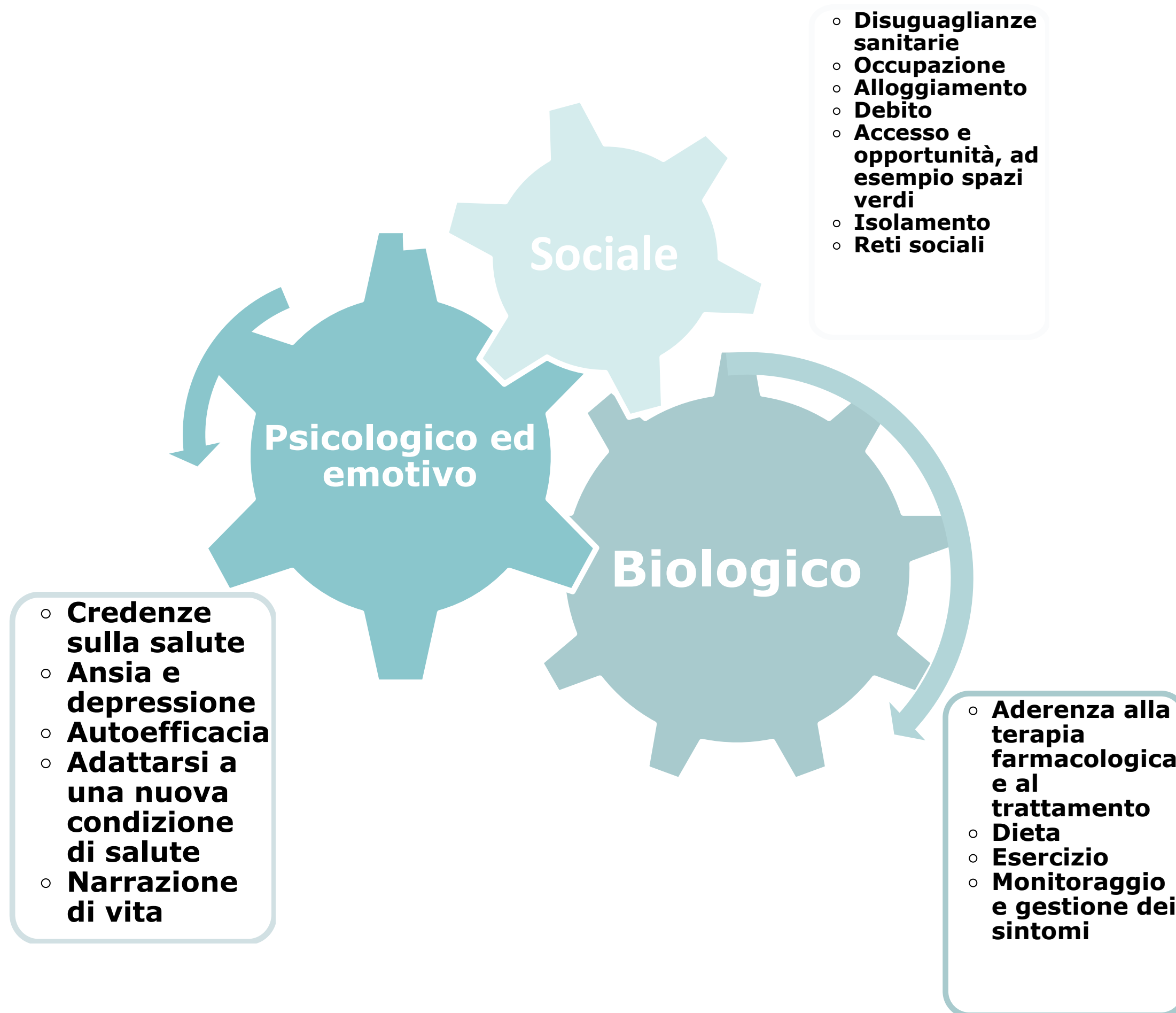
## **Costruire una rete di supporto**

- Importanza del sostegno sociale
- Come costruire e mantenere una rete di supporto

# Modulo 5: Contesto: cos'è la cura di sé?

Lo scopo principale di questo modulo è sensibilizzare sull'importanza dell'auto-cura o dell'autogestione, come talvolta viene chiamata. Il modulo analizzerà alcuni aspetti chiave e offrirà idee ed esempi di esercizi da svolgere con i caregiver informali, nonché risorse chiave che possono essere utilizzate dai caregiver informali e dalle persone di cui si prendono cura.

**Il modello biopsicosociale:** ciò che è importante per la persona potrebbe non essere sempre ciò che ci aspettiamo. Una vasta gamma di fattori influenzerà le scelte, le reazioni e i bisogni di supporto di una persona, e la maggior parte dei caregiver informali avrà i propri problemi di salute.



# Modulo 5: Gioco di ruolo

Il Modulo 4 è meglio compreso attraverso il gioco di ruolo ed è anche progettato per essere utilizzato con i caregiver informali per aiutarli a comprendere le loro esigenze di supporto e ad apportare modifiche

Affrontalo come se stessi supportando un caregiver informale

**Considera**  
**Quali skills ti servono?**

# Modulo 5: Gioco di ruolo

## Debriefing dopo il gioco di ruolo

Chiedetevi a vicenda-

Cosa hai imparato?

Cosa potresti fare diversamente?

Cosa potrebbe accadere in una situazione reale?

**Caring**

**Social**

**Emotional**

# Chiedere aiuto e supporto

Ogni paese, distretto e città avrà risorse diverse. Spesso le risorse fornite dal governo possono essere eccessive. Dobbiamo essere intraprendenti se vogliamo ottenere il supporto di cui abbiamo bisogno.

1. La risorsa è fornita da un ente governativo?
2. La risorsa è stata consigliata da un professionista sanitario?
3. È fornito da un ente di beneficenza/senza scopo di lucro ben noto?
4. Sta cercando di venderti un servizio o un prodotto? In tal caso, potrebbe essere di parte o volerti far pagare.
5. Ti chiede di fare qualcosa di diverso dal consiglio di un professionista?

# Modulo 5: Quiz

Quale di questi è un sintomo di stress?

1. Farfalle nello stomaco
2. Stanco
3. Irrequieto

# Modulo 5: Quiz

Quale di queste fa parte di un piano d'azione?

1. Valutare la fiducia
2. Darti molte opzioni quando lo completerai
3. Avere chiaro il risultato che si desidera

# Modulo 5: Quiz

Quali di questi sono modi per gestire lo stress?

1. Bere alcolici
2. Relax
3. Uscire per prendere una boccata d'aria fresca

# Modulo 5: Quiz

Nomina tre modi per gestire il tempo?

# Modulo 5: Risorse

- Istituto di cura personalizzato [Home - Personalised Care Institute](#)
- [Family Carers Ireland](#)
- [Patient Resources | CEmPaC](#)

# WP3: Programma di formazione ICWE

## Grazie!



**Co-funded by  
the European Union**

Funded by the European Union. Views and opinions expressed are however those of the author(s) only and do not necessarily reflect those of the European Union or the European Education and Culture Executive Agency (EACEA). Neither the European Union nor EACEA can be held responsible for them. [Project Number: 2023-1-DE02-KA220-ADU-000137715]