

Para quién es esta clase?

Cuidarse a si mismo es un programa educativo que tiene la intención de ayudar al que cuida a un enfermo (por favor, no es para cuidadores profesionales). El programa le ayudará en cuidarse a si mismo mientras cuida a un familiar o amigo/a de edad avanzada. Usted puede aprovechar esta clase si ayuda a sus padres, esposo/a, o amigo/a, no importa si viven con usted, cerca de usted, o lejos de usted.



Qué cubre la clase?

Esta clase le dará a USTED métodos para:

Ayudarle en reducir tensión
Comunicación efectiva con miembros de su familia, médicos, y otros que le ayudan al cuidado de alguien de edad avanzada
Cuidarse a si mismo
Reducir el sentido de culpa, enojo, y depresión
Relajarse
Hacer decisiones difíciles
Fijar metas y buscar soluciones

Favor de notar que esta clase **NO** se enfocará en las enfermedades..

Su participación hace la diferencia!

Tenemos interés en como esta clase le hará provecho a usted y otros cuidadores. Para evaluar el programa, les pedimos que completen una pequeña evaluación al final del programa.

Cuidarse a si mismo fue elaborado por Legacy Caregiver Services con becas del Robert Wood Johnson Foundation, Northwest Health Foundation, y Good Samaritan Foundation.

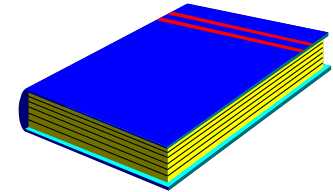
Todos deben estar registrados al menos una semana antes del comienzo de clases.

Cuidado de tregua

Si está interesado en servicios de tregua (alguien para cuidar a su familiar enfermo mientras usted toma la clase), favor de llamar: RVCOG SDS al 474-3110 o 776-6222



“La clase cubre varios temas que encuentro provechosos, y ahora tengo materiales de referencia con que puedo contar”



“Cuando empecé la clase sentía que no podía más. Los métodos de comunicación trabajaron para mantener mejor ambiente y mejorar nuestra actitud... nunca sera fácil pero es mas fácil hoy que hace seis semanas!”



Cuándo y dónde serán las clases?

El programa es una serie de seis semanas. Cada clase dura dos horas y media.

Se ofrecen clases en los dos condados de Jackson y Josephine. Si está interesado en más información o le gustaría inscribirse en una clase, favor de llamar al 1-800-633-6409 x287; pregunte por Patty Perez Martin. También puede hablar a su oficina local de Servicios para Mayores de Edad y pedir mayor información sobre las clases.



Favor de notar: Clases tienen un cupo limitado

Esta clase es patrocinada por el Consejo de los Gobiernos de Rogue Valley

Cuidarse a si mismo...

Metodos poderosos para el que cuida al enfermo



Un programa educativo para las personas que cuidan a un familiar enfermo de edad avanzada

El Consejo de los Gobiernos de Rogue Valley

'Despues de haber tomado esta clase, tengo mas confianza para cuidar a un familiar!'

Teniendo metodos para resolver problemas definitivamente le permite a uno llegar a ser un mejor cuidador de un familiar enfermo, y yo estoy mas contenta , soy mas sabia , y todos estamos mas saludables.'

Peggy, cuida a su mama que tiene la enfermedad de Alzheimers