

Cantinho do Cuidador

Cuidar dos que cuidam...

*Projecto de apoio aos cuidadores e familiares de pessoas com
doença crónica ou incapacitante*

Respostas...

Atendimento Individual

Horários:
3^a-feiras 18h às 19 h
6^a-feiras 10h às 11 h

Apoio Psicológico

Apoio Social

Apoio Médico/
Enfermagem

Sessões Temáticas de Suporte e Informação

Horário: 17 h
Duração: 1h30min

Sessões Temáticas – Em conversa sobre...

A vida do Cuidador - *Princípios básicos*
O cuidador e o seu doente na comunidade
Mais Vale Prevenir que Remediar – Acidentes Domésticos
Como poderei gerir o stress?
Estar ocupado é estar estimulado
SOS Ajuda
É impossível não comunicar
Como lidar com a Depressão
Como lidar com a Demência.

Contactos: 266760010
cantinhodocuidadorevora@gmail.com

Unidade Saúde Portas Avis

O seu bem-estar é importante para nós!



O que poderei fazer para melhorar a qualidade de vida e o bem-estar do meu doente?

Cuidar dos que cuidam



Convite

Um “Lanche (In)Formativo”...

...Em conversa sobre **Alimentação, Higiene, Benefícios Sociais,
Primeiros Socorros...**

...para o apoiar a si e ao seu doente!

Data: 19 de Agosto de 2010 pelas 18 horas

Local: Centro de Saúde de Évora Unidade Portas d’Avis

Rua Ferragial do Poço Novo,
7000-747 Évora
Telefone: 266760010
Cuidados na Comunidade

O que poderei fazer para melhorar a qualidade de vida e o bem-estar do meu doente?

Cuidar dos que cuidam



Convite

Um “*Lanche (In)Formativo*”...

...Em conversa sobre **Alimentação, Higiene, Benefícios Sociais, Primeiros Socorros...**

...para o apoiar a si e ao seu doente!

Data: 19 de Agosto de 2010 pelas 18 horas

Local: Centro de Saúde de Évora Unidade Portas d’Avis

Rua Ferragial do Poço Novo,

7000-747 Évora

Telefone: 266760010

Cuidados na Comunidade

Convite

O Centro de Saúde de Évora - Cuidados Continuados, tem a honra de convidar V. Exa. para o Lanche (In) formativo a realizar no Centro de Saúde de Évora, no dia 19 de Agosto pelas 18 horas.

*Atenciosamente,
A Equipa de Cuidados Continuados*

*Caso necessite de alguém que fique acompanhar o seu doente no decorrer deste encontro, contacte o Voluntariado de proximidade até dia 9 de Agosto
Contacto: 266748300*

Convite

O Centro de Saúde de Évora - Cuidados Continuados, tem a honra de convidar V. Exa. para o Lanche (In) formativo a realizar no Centro de Saúde de Évora, no dia 19 de Agosto pelas 18 horas.

*Atenciosamente,
A Equipa de Cuidados Continuados*

*Caso necessite de alguém que fique acompanhar o seu doente no decorrer deste encontro, contacte o Voluntariado de proximidade até dia 9 de Agosto
Contacto: 266748300*



Cuidar dos que cuidam...

...é dar e receber

... é bem estar e estar bem



CANTINHO DO CUIDADOR

Cuidar dos que cuidam...

Missão

Apoiar os cuidadores informais do concelho de Évora, prestando-lhes um serviço de qualidade que vá de encontro às suas necessidades.

História

A ideia do cantinho do cuidador germinou face à constatação, no terreno, de que o cuidador informal, devido ao seu desgaste físico, psicológico e emocional merece ser cuidado, apoiado, valorizado e acarinhado.

Contactos:

**Centro de Saúde de Évora – Portas d’Avis
Rua Ferragial do Poço Novo, 7000-747 Évora
Telefone: 266 760 010**



Caso necessite de alguém que acompanhe o seu doente quando vier aos atendimentos e às sessões temáticas, contacte o Voluntariado de proximidade. Contacto: 266748300

Inscrição

Faça-nos chegar a sua inscrição, pessoalmente no Centro de Saúde de Évora, via e-mail, telefone ou correio.

Cantinho do Cuidador O Que é?

é um espaço/projecto de prestação de serviços de atendimento aos Cuidadores Informais do Concelho de Évora.

Presta apoio/aconselhamento:

- Psicológico/emocional;
- Social;
- Médico/enfermagem.

Presta apoio/aconselhamento, através ...

- Contacto telefónico
- Email
- Contacto presencial

Atendimento nos seguintes dias...

- Terças -feiras das 18h às 19 horas
- Sextas-feiras das 10h às 11 horas

(Pode ser pedido atendimento fora deste horário, desde que solicitado previamente)

...E com Sessões Temáticas de Suporte e Informação:

Às Quintas pelas 17h (duração de 1.30h)

Módulos das Sessões Temáticas de Suporte e Informação

Módulo I | 16 de Setembro de 2010

A vida do Cuidador – *Princípios básicos*

Módulo II | 7 de Outubro de 2010

O Cuidador e o seu doente na Comunidade

Módulo III | 28 de Outubro de 2010

Mais vale prevenir do que remediar – Acidentes domésticos

Módulo IV | 18 de Novembro de 2010

Como poderei gerir o stress?

Módulo V | 9 de Dezembro de 2010

Estar ocupado é estar estimulado

Módulo VI | 6 de Janeiro de 2011

SOS Ajuda

Módulo VII | 24 de Janeiro de 2011

É impossível não comunicar

Módulo VIII | 17 de Fevereiro de 2011

Como lidar com a Depressão

Módulo IX | 10 de Março de 2011

Como lidar com a Demência

Nome	_____
Localidade	_____
Contacto telefónico	_____
E-mail	_____
Idade	_____

Os serviços prestados neste projecto são confidenciais e gratuitos.