

Tornen a Girona els grups terapèutics per a familiars cuidadors de malalts d'Alzheimer

- El dimarts 26 de febrer la Fundació Pasqual Maragall organitza la primera de les 14 sessions setmanals, d'hora i mitja de durada i totalment gratuïtes
- L'objectiu dels grups terapèutics és millorar la qualitat de vida dels cuidadors, que sovint pateixen problemes físics i emocionals associats a la dedicació quasi exclusiva del familiar afectat

El proper **dimarts 26 de febrer**, la Fundació Pasqual Maragall impulsa a la ciutat de Girona un nou grup terapèutic per a familiars cuidadors de persones amb Alzheimer. Un total de **14 sessions setmanals, d'hora i mitja de durada**, dirigides per la psicòloga Glòria Mas amb l'objectiu de millorar la qualitat de vida dels cuidadors, dotant-los d'eines, recursos, informació i habilitats que els ajudin a gestionar la situació que estan vivint.

La convocatòria ja està oberta i és totalment gratuïta. Per poder-hi participar només cal viure a la província de Girona, ser el cuidador principal (no professional) d'una persona amb Alzheimer i tenir disponibilitat per assistir a les 14 sessions, que constaran de dos torns: el de matins serà **de 10:15 a 11:45h a l'Espai Caixa** (Plaça Poeta Marquina, 10, baixos), i el de tardes **de 16:15 a 17:45h a l'Espai Fundació Catalunya – La Pedrera** (c/Santa Eugènia, 189).

Durant les sessions es comparteixen experiències i s'aborden temes tan diferents com la reacció davant el diagnòstic, el desgast emocional, la comunicació amb el malalt, la cura d'un mateix o l'acceptació de la nova realitat. Alhora, es treballen aspectes cognitius i conductuals com l'entrenament d'habilitats socials, el pensament positiu o l'aprenentatge de tècniques de relaxació i autocontrol.

La necessitat dels grups terapèutics

Segons dades de la Fundació Pasqual Maragall, en més del 80% dels casos d'Alzheimer l'atenció directa recau en la família, amb una mitjana de dedicació de 15 hores setmanals, els set dies de la setmana, per part del cuidador principal. Aquesta dedicació quasi exclusiva, sumada al desconeixement i als vincles emocionals amb la persona afectada, converteixen el cuidador en un "malalt ocult" que sovint pateix problemes físics i psicològics associats a l'estrès, l'ansietat, la depressió o la frustració.

S'ha demostrat que la teràpia grupal redueix significativament l'estrès emocional que pateixen la gran majoria dels cuidadors. A més, els grups terapèutics permeten incidir en aspectes vitals que no es poden tractar individualment, com trencar l'aïllament social i aprendre d'altres persones que es troben en la mateixa situació.

Com inscriure's al grup terapèutic

Les persones interessades poden inscriure's:

Trucant al **93 326 31 94** o escrivint a **cuidadors@fpmaragall.org**

Sobre la Fundació Pasqual Maragall

La Fundació Pasqual Maragall és una entitat privada sense ànim de lucre que va néixer l'abril del 2008 com a resposta al compromís adquirit per Pasqual Maragall (exalcalde de Barcelona i expresident de la Generalitat de Catalunya) després d'anunciar públicament que li havien diagnosticat Alzheimer. La Fundació està dirigida pel Dr. Jordi Camí i presidida per Diana Garrigosa, esposa de Pasqual Maragall. Aquest últim ostenta el càrrec de president d'honor. La missió de la Fundació és promoure la investigació per prevenir la malaltia d'Alzheimer, i també oferir solucions per millorar la qualitat de vida de les persones afectades i la dels seus cuidadors. Per fer possible aquests estudis, la Fundació compta amb el suport d'una quinzena d'entitats i una base social de més de 24.000 socis, que contribueixen econòmicament a la continuïtat del projecte.

Per a més informació: www.fpmaragall.org/ca

CONTACTE PER PREMSA

Agència de Comunicació
ATREVIA
Albert Rimbau
arimbau@atrevia.com
93.419.06.30

Àrea de Comunicació
Fundació Pasqual Maragall
Cristina Prados
cprados@fpmaragall.org
93.316.09.90

La Fundació Pasqual Maragall compta amb el suport de:



FUNDACIÓN
RAMÓN ARECES



FUNDACION
ACS



Allianz



Sabadell
Fundació



fundació
abertis