

Arrancan en Alcalá de Henares los grupos terapéuticos para familiares cuidadores de enfermos de Alzheimer

- La Fundación Pasqual Maragall inicia este viernes, 15 de marzo, la primera de las 14 sesiones semanales, de hora y media de duración y totalmente gratuitas
- El objetivo de los grupos terapéuticos es mejorar el bienestar emocional y la calidad de vida de los cuidadores, que muy a menudo sufren problemas físicos y psicológicos asociados a la dedicación casi exclusiva al familiar afectado

La Fundación Pasqual Maragall, entidad independiente sin ánimo de lucro dedicada a la investigación en prevención del Alzheimer y a la divulgación, concienciación y apoyo social en relación con esta enfermedad, inicia **este viernes 15 de marzo en Alcalá de Henares** un grupo terapéutico para familiares cuidadores de personas con Alzheimer. Se trata de una terapia compuesta por un total de **14 sesiones grupales**, totalmente gratuitas, que tendrán lugar **todos los viernes de 11:30h a 13h** durante los **próximos tres meses y medio** en la Plaza Juan XXIII, locales 4 y 5, de Alcalá de Henares. La convocatoria ya está completa.

El objetivo de estos grupos terapéuticos, dirigidos por un psicólogo de la Fundación Pasqual Maragall, es mejorar el bienestar emocional y la calidad de vida de los cuidadores, romper su aislamiento social, aportarles las herramientas, recursos, información y habilidades necesarias para afrontar mejor los cuidados, y crear un espacio para la gestión de sus emociones.

Para facilitar la participación de los cuidadores se organizará también un grupo destinado a los familiares diagnosticados de Alzheimer dirigido por un técnico asistencial de la Fundación Pasqual Maragall. De esta forma, mientras los cuidadores acuden a sus sesiones de grupo, sus allegados afectados de Alzheimer podrán quedarse en un espacio habilitado para ellos a cargo de un profesional cualificado.

Durante las sesiones se compartirán experiencias y se abordarán distintos temas relacionados con las repercusiones del Alzheimer, como por ejemplo la reacción ante el diagnóstico, la comunicación con el enfermo, el desgaste emocional, la empatía, la aceptación, la capacidad de resiliencia, el duelo o el cuidado de uno mismo. A la vez, se trabajan aspectos cognitivos y conductuales como el entrenamiento de habilidades sociales, el pensamiento positivo o el aprendizaje de técnicas de relajación y autocontrol.

La necesidad de los grupos terapéuticos

Según datos de la Fundación Pasqual Maragall, **en más del 80% de los casos de Alzheimer la atención directa recae en la familia, con una media de dedicación de 15 horas semanales, los**

siete días de la semana, por parte del cuidador principal. Esta dedicación casi exclusiva, sumada al desconocimiento y a los vínculos emocionales con la persona afectada, convierten al cuidador en un “enfermo oculto” que a muy a menudo padece problemas físicos y psicológicos asociados al estrés, la ansiedad, la depresión o la frustración.

Se ha demostrado que la terapia grupal reduce significativamente el estrés emocional que padecen la gran mayoría de cuidadores. Además, los grupos terapéuticos permiten incidir en aspectos vitales que no se pueden tratar individualmente, como romper el aislamiento social y aprender de otras personas que se encuentran en la misma situación.

Sobre la Fundación Pasqual Maragall

La Fundación Pasqual Maragall es una entidad privada sin ánimo de lucro que nació en abril de 2008 como respuesta al compromiso adquirido por Pasqual Maragall (exalcalde de Barcelona y expresidente de la Generalitat de Cataluña) tras anunciar públicamente que le habían diagnosticado Alzheimer. La Fundación está dirigida por el Dr. Jordi Camí y presidida por Diana Garrigosa, esposa de Pasqual Maragall. Este último ostenta el cargo de presidente de honor. La misión de la Fundación es promover la investigación para prevenir la enfermedad de Alzheimer, i también ofrecer soluciones para mejorar la calidad de vida de las personas afectadas y la de sus cuidadores. Para hacer posible estos estudios, la Fundación cuenta con el apoyo de una quincena de entidades y una base social de más de 25.000 socios, que contribuyen económicamente a la continuidad del proyecto.

Para más información: www.fpmaragall.org

CONTACTO DE PRENSA:

Agencia de Comunicación
ATREVIA
Albert Rimbau
arimbau@atrevia.com
93.419.06.30

Área de Comunicación
Fundación Pasqual Maragall
Cristina Prados
cprados@fpmaragall.org
93.316.09.90

La Fundación Pasqual Maragall cuenta con el apoyo de:

