

Desde el CAP del Remei, apostamos por la formación, docencia e investigación. No tan sólo de los profesionales que trabajamos sino también para nuestros usuarios. Creemos firmemente que es importantísimo conseguir que los pacientes sean responsables de su propia salud y ayudarles a cubrir aquellas necesidades que les falten y / o ayudar a resolver dudas para mejorar el autocuidado y autonomía.

Para lograrlo, estamos trabajando en un programa de formación para poder ofrecer charlas, cursos, etc, abiertos a todos nuestros usuarios de manera totalmente gratuita, pero que realmente sean de su interés y sirvan para cubrir sus carencias y / o mejorar su estado de salud.

Les agradeceríamos mucho si pudieran gastar unos minutos de su tiempo en cumplimentar esta encuesta para saber cuáles son sus inquietudes y qué temas serían de su interés para hacer un programa de formación que cubre la realidad de nuestro centro.

Sólo debería marcar con una X los 4 temas que considere interesantes y a la formación que usted asistiría. Agradecemos de antemano su predisposición.

Cordialmente,

El grupo de educación sanitaria del CAP del Remei.

TEMAS DE FORMACIÓN PARA LA POBLACIÓN EN GENERAL

	Grupos para ayudar a dejar de fumar
	Tensión alta: que significa, causas, tratamiento y cómo prevenirla o mejorarla.
	La osteoporosis
	Mejorar y luchar contra el estreñimiento
	Dieta para perder peso
	Colesterol alto: riesgos que conlleva y como luchar contra él con dieta y ejercicio
	Insuficiencia cardíaca. Cuidemos nuestro corazón
	Hablemos de diabetes
	Grupos para mejorar la depresión (grupos psicoeducativos)
	Tratar las migrañas
	Gestión de las emociones
	Higiene del sueño
	Herramientas para el bienestar emocional
	Cefaleas y migrañas
	Enfermedades respiratorias: cómo tratarlas y mejorar
	Taller de Mindfulness (atención consciente)
	Tabaco, alcohol y drogas. Hablemos
	Incontinencia urinaria en las mujeres y suelo pélvico
	Sexualidad en la vejez
	Reeducación postural

TEMAS DE PEDIATRÍA

	Trastorno de Déficit de Atención e Hiperactividad (TDAH)
	Trastornos del sueño
	Cómo gestionar los miedos
	Alimentación y hábitos saludables
	Nuevas tecnologías y redes sociales
	Bullying
	Primeros auxilios en niños
	Trastornos alimenticios

TALLERES PRÁCTICOS

	Primeros auxilios básicos
	Curas de heridas
	Talleres de cocina saludable
	Fisioterapia respiratoria e inhaladores
	Relajación