

Des del CAP del Remei, apostem per la formació, docència i recerca. No tan sols dels professionals que hi treballem sinó també dels nostres usuaris. Creiem fermament que és importantíssim aconseguir que els pacients siguin responsables de la seva pròpia salut i ajudar-los a cobrir aquelles necessitats que els manquin i/o ajudar-los a resoldre dubtes per tal de millorar l'autocura i autonomia.

Per tal d'aconseguir-ho, estem treballant un programa de formació per poder oferir xerrades, cursos, etc, oberts a tots els nostres usuaris de manera totalment gratuïta però que realment siguin del seu interès i serveixin per cobrir les seves mancances i/o millorar el seu estat de salut.

Els hi agrairíem molt si poguessin gastar uns minuts del seu temps en omplir aquesta enquesta per tal de saber quines són les seves inquietuds i quins temes serien del seu interès per tal de fer un programa de formació que cobris la realitat del nostre centre.

Només hauria de marcar amb una X els 4 temes que creu interessants i a la formació que vostè assistiria. Li agraim per endavant la seva predisposició.

Cordialment,

El grup d'educació sanitària del CAP del Remei.

TEMES DE FORMACIÓ PER LA POBLACIÓ EN GENERAL

	Grups per ajudar a deixar de fumar
	Tensió alta: què significa, causes, tractament i com prevenir-la o millorar-la
	L'osteoporosi
	Millorar i lluitar contra el restrenyiment
	Dietes per perdre pes
	Colesterol alt: riscos que comporta i com lluitar contra ell amb dieta i exercici
	Insuficiència cardíaca. Cuidem el nostre cor.
	Parlem de la Diabetis
	Grups per millorar la depressió (grups psicoeducatius)
	Tractar les migranyes
	Gestió de les emocions
	Higiene del son
	Eines per el benestar emocional
	Cefalees i migranyes
	Malalties respiratòries: com tractar-les i millorar
	Taller Mindfulness (Atenció conscient)
	Tabac, alcohol i drogues. Parlem
	Incontinència urinària en les dones i sòl pèlvic.
	Sexualitat en la vellesa
	Reeducació postural

TEMES DE PEDIATRIA

	Trastorns de dèficit d'Atenció i Hiperactivitat (TDAH)
	Trastorns del son
	Com gestionar les pors
	Alimentació i hàbits saludables
	Noves tecnologies i xarxes socials
	Bulling
	Primers auxilis en nens
	Trastorns alimentaris

TALLERS PRÀCTICS

	Primers auxilis bàsics
	Cures de ferides
	Tallers de cuina saludables
	Fisioteràpia respiratòria i inhaladors
	Relaxació