

## FICHA DE INSCRIPCIÓN

### Datos personales familiar y/o cuidador

- \* Nombre:
- \* Apellidos:
- Edad:
- \* Localidad:
- \* Provincia:
- \* Teléfono:
- \* E-mail:
- Parentesco:

### Datos personales familiar y/o cuidador

- \* Nombre:
- \* Apellidos:
- Edad:
- \* Localidad:
- \* Provincia:
- \* Teléfono:
- \* E-mail:
- Parentesco:

(\*) Campos obligatorios

*En cumplimiento del artículo 5 de la Ley Orgánica 15/1999, de 13 de diciembre, de Protección de Datos de Carácter Personal, se informa a los afectado/as por la recogida de datos personales que los mismos son utilizados para una mejor gestión de los procedimientos que les afecten y de los que se benefician.*

*El mantenimiento y custodia de sus datos es responsabilidad de Centro de Referencia Estatal de Atención a Personas con Enfermedades Raras y sus Familias (C/ Bernardino Obregón nº 24, 09001 Burgos), donde las/los afectadas/os o interesadas/os puedan ejercitar los derechos de acceso, rectificación, cancelación y oposición, en su caso, conforme a lo legalmente previsto, y en el correo electrónico [lopd@creenfermedadesraras.es](mailto:lopd@creenfermedadesraras.es).*

*Existe el deber por parte de los usuarios de facilitar los datos personales de manera leal y verdadera, así como el de colaborar en su obtención, especialmente cuando sean necesarios con motivo de la prestación asistencial o por razones de interés público.*

## Centro de Referencia Estatal de Atención a Personas con Enfermedades Raras y sus Familias

C/ Bernardino Obregón, 24  
09001 Burgos

Tel.: +34 947 253 950  
Fax: +34 947 253 987



[info@creenfermedadesraras.es](mailto:info@creenfermedadesraras.es)



[www.creenfermedadesraras.es](http://www.creenfermedadesraras.es)



# CURSO AUTOCAIDADOS Y CALIDAD DE VIDA EDICIÓN XIII

26-28 de Mayo de 2014



Curso

## “Autocuidados y Calidad de Vida”

EDICIÓN XIII

EL CREER nace con el objetivo estratégico de mejorar la autonomía personal y conseguir una mejor atención y calidad de vida para las personas con Enfermedades Raras y sus familias.

Siguiendo esta línea estratégica, el **Curso de Autocuidados y Calidad de Vida** se crea con el objetivo de facilitar pautas, conocimientos y técnicas de autocuidado para la mejora de la calidad de vida y la promoción de la autonomía. El autocuidado, cuidar de nosotros mismos, permite mejorar nuestra atención en los cuidados que necesita la persona afectada.

El **curso** está formado por varios talleres, destinado a familiares y/o cuidadores de personas afectadas de Enfermedades Raras.

La primera edición del 2014 se desarrollará del **26 al 28 de Mayo**.

Las plazas son limitadas. Máximo 15 personas, mínimo 5 personas. Está incluido el alojamiento y la manutención.

### **Criterios de admisión:**

- Orden SAS de creación del CREER.
- Se dará prioridad a personas que no hayan participado en ediciones anteriores.
- La admisión al programa se realizará por orden de registro de inscripción.

## Talleres del Curso

- **“Redescubrir Sensaciones”**. Desarrollar las vías de entrada sensorial como herramienta de bienestar físico y emocional. Pedagoga CREER.
- **“Higiene Postural”**. Fisioterapeuta y Terapeuta Ocupacional CREER.
- **“Manejo del estrés”**. Aprendizaje de técnicas de relajación en beneficio de la salud y bienestar. Psicóloga CREER.
- **“Qué no sabemos y qué debemos saber de los medicamentos”**. Mejorar el conocimiento sobre diferentes aspectos de los medicamentos: interacciones, eficacia y seguridad. Médico de Familia CREER.
- **“Redes sociales”**. Descripción de las redes sociales del CREER como recurso de apoyo al cuidador. Documentalista CREER.
- **“Reposo y sueño”**. El descanso y la higiene del sueño en el bienestar físico y emocional. DUE CREER.
- **“La Comunicación en la relación de cuidado”**. Técnicas para reflexionar y mejorar la comunicación. Pedagoga CREER.
- **“Taller de Transferencias”**. Posturas y movimientos seguros en las tareas de cuidado. Fisioterapeuta y Terapeuta Ocupacional CREER.
- **“Apoyo emocional y proceso de adaptación”**. Comprender las emociones asociados al proceso de adaptación a la enfermedad. Psicóloga CREER.



## Inscripciones

Para participar en el curso se deberá cumplimentar la ficha de inscripción que se adjunta en el folleto.

A la inscripción, se adjuntarán los siguientes documentos:

- Fotocopia del **DNI del solicitante**.
- Informe médico actualizado en el que conste el diagnóstico de la persona afectada con Enfermedad Rara.

Las solicitudes deberán ser presentadas a través de fax o mediante registro público, dentro del plazo establecido, en el registro del CREER o en las oficinas a que se refiere el artículo 38.4 de la Ley 30/1992, de 26 de noviembre, del Régimen Jurídico de las Administraciones Públicas y el Procedimiento Administrativo Común.

Según el punto C del artículo 38.4 de la mencionada ley, se considerará oficina válida para la presentación de solicitudes las oficinas de correos, en la forma que reglamentariamente se establezca.

Se tendrán en cuenta la fecha de entrada en estos registros para el orden de llegada de las solicitudes.

El plazo de presentación de las solicitudes es hasta el 14 de mayo de 2014.

