

Aprende a Cuidar y a Cuidarte

Programa online dirigido a personas cuidadoras de familiares con Alzheimer

Fundación Pasqual Maragall

Tel. 93 326 31 90
info@fpmaragall.org
<https://fpmaragall.org/>



1. BREVE DESCRIPCIÓN INICIATIVA

El programa **Aprende a cuidar y a cuidarte** es un programa psicoeducativo de **formación y apoyo emocional** dirigido a personas que cuidan de un familiar con enfermedad de Alzheimer. La iniciativa tiene como objetivo dotar a las personas cuidadoras de herramientas prácticas para gestionar el día a día del cuidado, al tiempo que se promueve su propio bienestar y el de la persona cuidada.

A través de la participación en el programa, se abordan aspectos relacionados con la **comunicación**, la **gestión de las actividades de la vida diaria**, la **información sobre recursos disponibles** y otros elementos clave del cuidado. De forma complementaria, el programa incorpora contenidos específicos sobre **autocuidado de la persona cuidadora** y fomenta la creación de **redes de apoyo social** entre participantes.

2. ÁMBITO TERRITORIAL

| | |
|------------------------------|---|
| Local | |
| Provincial | |
| Autonómico y regional | |
| Estatad | X |
| Unión Europea/ Internacional | |

Ámbito de actuación:

Aprende a cuidar y a cuidarte se desarrolla en el conjunto del territorio español, mediante la puesta en marcha de **grupos de apoyo en modalidad online** dirigidos a personas cuidadoras de familiares con enfermedad de Alzheimer, lo que permite su alcance estatal y facilita la participación desde distintos puntos del territorio.

RURALIZABLE☒ **Sí** ☐ **No**

El carácter online del programa permite su acceso desde entornos rurales y urbanos, superando barreras territoriales y facilitando la participación de personas cuidadoras con dificultades de desplazamiento o con limitada disponibilidad de recursos presenciales.

3. ÁMBITO DE ACTUACIÓN

| | |
|-------------------------|---|
| Domicilio | |
| Comunidad | X |
| Entorno Rural | |
| Entorno Urbano | |
| Otros: Modalidad online | X |

La intervención se articula en un entorno **comunitario virtual**, mediante grupos de apoyo online que favorecen la interacción entre personas cuidadoras, el intercambio de experiencias y la creación de redes de apoyo social, sin que se describa intervención directa en el domicilio.

4. COLECTIVO DESTINATARIO

Características de las personas beneficiarias:

| | |
|--|---|
| Personas mayores | |
| Personas con discapacidad | |
| Familias | X |
| Sociedad en general | |
| Otros: Personas cuidadoras de familiares con Alzheimer | X |

El programa se dirige a **personas cuidadoras de familiares con enfermedad de Alzheimer**, proporcionando apoyo formativo y emocional para mejorar la gestión del cuidado y el bienestar personal. De forma indirecta, la iniciativa beneficia a las personas con Alzheimer, al contribuir a una mejora en la calidad del cuidado recibido.

4. ESTADO DE LA INICIATIVA

| | |
|-------------------|---|
| En desarrollo | |
| En funcionamiento | X |
| Finalizada | |

La iniciativa se encuentra **en funcionamiento**, tal y como se refleja en la puesta en marcha de grupos de apoyo online dirigidos a personas cuidadoras de familiares con Alzheimer en el conjunto del territorio español.

5. ENLACE O REFERENCIA PUBLICA

<https://fpmaragall.org/acompanamiento-a-personas-cuidadoras/aprende-a-cuidar-y-a-cuidarte/>

LINKS DE INTERÉS

- Video <https://youtu.be/-ck3EL67iDY>
- Web y Redes Sociales

web: <https://fpmaragall.org/>

blog: <http://blog.fpmaragall.org/>

- Facebook: [/fpmaragall](#)
- X: [/fpmaragall](#)
- LinkedIn: [/pasqu.](#)
- Instagram: [/fpmaragall](#)

Documento elaborado por la Fundación Padrinos de la Vejez a partir de información pública y fuentes oficiales, en el marco del proyecto **SOCIEDADORA – Sociedad Cuidadora**, financiado mediante subvención del régimen general del **IMSERSO** en el área de atención a personas mayores.

