

## FICHA DE INSCRIPCIÓN

### Datos personales familiar y/o cuidador

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

### Datos personales familiar y/o cuidador

- \* Nombre:
- \* Apellidos:
- Edad:
- \* Domicilio:
- \* 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 [lpd@creenfermedadesraras.es](mailto:lpd@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 15

### 4-6 de Mayo 2015





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, **destinados a familiares y/o cuidadores** de personas con Enfermedades Raras.

Las plazas son limitadas. Máximo 15 personas, mínimo 7 personas (cuidadores y/o familiares). 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 curso se realizará por orden de registro de inscripción.

## Contenidos

- **“Redescubrir Sensaciones”**. Desarrollar las vías de entrada sensorial como herramienta de bienestar físico y emocional.
- **“Higiene Postural”**. Adquisición de buenos hábitos posturales.
- **“Manejo del estrés”**. Aprendizaje de técnicas de relajación en beneficio de la salud y bienestar.
- **“Qué no sabemos y qué debemos saber de los medicamentos”**. Mejorar el conocimiento sobre diferentes aspectos de los medicamentos: interacciones, eficacia y seguridad.
- **“El sentido del Humor y el bienestar”**
- **“Reposo y sueño”**. El descanso y la higiene del sueño en el bienestar físico y emocional.
- **“Productos de Apoyo”**. Exposición de productos de Apoyo.
- **“Taller de Transferencias”**. Posturas y movimientos seguros en las tareas de cuidado.
- **“Apoyo emocional y proceso de adaptación”**. Comprender las emociones asociados al proceso de adaptación a la enfermedad.



## Inscripciones

Para participar en el curso se deberá cumplimentar la ficha de inscripción que se adjunta en este tríptico. Se adjuntarán los siguientes documentos:

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

Las solicitudes deberán ser presentadas a través de **fax (947 253987)** o mediante **registro público**, dentro del plazo establecido, en el **registro del CREER (de lunes a viernes de 09:00 a 14:00)** 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.

El plazo de presentación de las solicitudes es desde el **18 de Marzo al 15 de Abril de 2015**.

