

Cuides alguna persona que pateix dolor?

Estratègies pràctiques per a un bon maneig del dolor

11 de juliol de 2024

de 9.00 h a 12.30 h. Residència El Nadal

Carrer de la Laura, 83. 08500 Vic, Barcelona

Organitzadors:

Marc Terradas, fisioterapeuta, professor Doctor i Director del Departament de Ciències de la Salut Bàsiques de la UVic-UCC, **Meltem Yildirim**, infermera i professora doctora de la UVic-UCC, **Alicia Minaya**, doctora i Coordinadora Infermera de Recerca, Docència i Innovació del Consorci Hospitalari de Vic-Fundació Hospital de la Santa Creu de Vic i **Júlia Casacuberta**, estudiant de quart d'Infermeria de la UVic-UCC.



Inscriu-te!

Inscripcions:

<https://forms.gle/iPPMRhLT8jwR7pJq5>

Per qualsevol dubte podeu contactar amb: gr.m3o@uvic.cat

9.00 h - 10.30 h: Bloc teòric (1,5h):

Sabem realment què és i com funciona el dolor? Marc Terradas

Estigma, subestimació i normalització del dolor, com podem evitar-ho? Meltem Yildirim

Dolor i envelliment, aprenem a detectar-lo. Alicia Minaya

10.30 h - 11.00 h: Pausa – Cafè

11.00 h - 12.30 h: Bloc pràctic (1,5h):

Com podem millorar el nostre dolor crònic i el dels nostres familiars? Marc Terradas

Com utilitzar la medicació analgèsica pel dolor. Júlia Casacuberta

Moviment i activitat física. Marc Terradas

Millorem la qualitat de la nostra son. Júlia Casacuberta

Millorem el nostre comportament nutricional. Júlia Casacuberta

Raig de Sol en la tempesta del dolor: Trucs de pensar en positiu. Meltem Yildirim

Organitza:



Amb el suport de:



Amb la col·laboració de:

