Conversa CAMFiC

CAMFiC
societat catalana de medicina familiar i comunitària

RECOMANACIONS CAMFiC PER POSAR LES CURES AL CENTRE

Conversa CAMFiC

CAMFiC
societat catalana de medicina familiar i comunitària

CUIDAR-NOS PER CUIDAR

Blindar espais pel benestar emocional.

1

Conversa CAMFiC

CAMFiC
societat catalana de medicina familiar i comunitària

BUSCAR ESPAIS D'OCI I D'AUTOCURA

Reconèixer si perdem el nostre punt d'equilibri i saber com recuperar-lo.

2

Conversa CAMFiC

CAMFiC
societat catalana de medicina familiar i comunitària

TENIR PERSONES DE CONFIANÇA DE SUPORT

La mare, el pare, tiets/es, treballadors/es de la llar...

Darrere cada dona treballadora hi ha 3-4 persones que cuiden

3

Conversa CAMFiC

CAMFiC
societat catalana de medicina familiar i comunitària

DEIXAR EL SENTIMENT DE CULPA I PRIORITZAR EL QUE TU VOLS

4

Reconèixer el cansament físic i mental.
Utilitzar la capacitat de la multitasca.

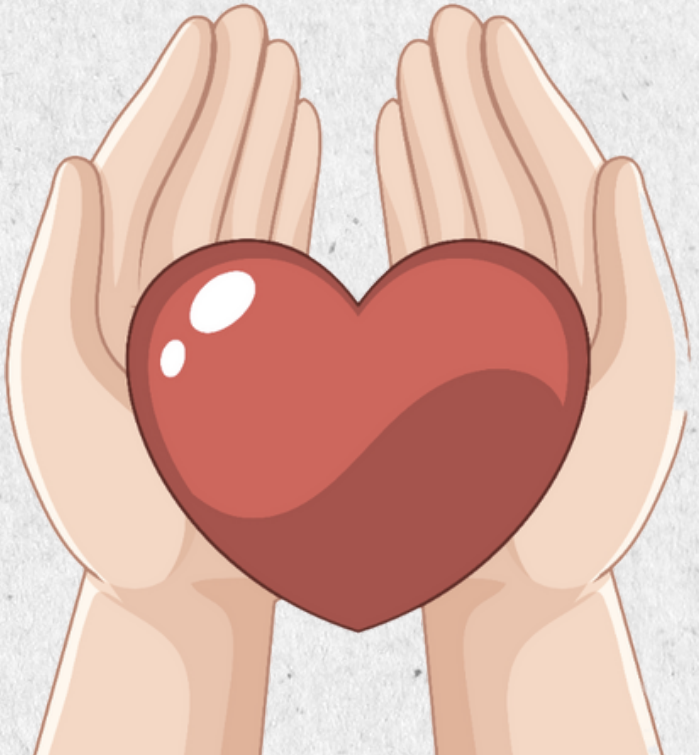
Conversa CAMFiC

CAMFiC
societat catalana de medicina familiar i comunitària

IDENTIFICAR LES CURES, VALORAR-LES I RESPECTA-LES

Són una part molt important.

5



Conversa CAMFiC

CAMFiC
societat catalana de medicina familiar i comunitària

POSA'T LES ULLERES LILES A LA CONSULTA

Cal tenir una visió bio-psico-social del pacient.

6

Conversa CAMFiC

CAMFiC
societat catalana de medicina familiar i comunitària

SÓN NECESSARIS CANVIS LEGISLATIUS I EL SEU RECLAM

7

Conversa CAMFiC

CAMFiC
societat catalana de medicina familiar i comunitària

CAL FER MÉS RECERCA PER PODER TENIR MAJOR EVIDÈNCIA EN LES RECOMANACIONS

8

Conversa CAMFiC

CAMFiC
societat catalana de medicina
familiar i comunitària