

**RECOMANACIONS
CAMFiC
PER POSAR LES CURES
AL CENTRE**

CUIDAR-NOS PER CUIDAR

Blindar espais pel benestar
emocional.



BUSCAR ESPAIS D'OCI I D'AUTOCURA

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



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



DEIXAR EL SENTIMENT DE CULPA I PRIORITZAR EL QUE TU VOLS

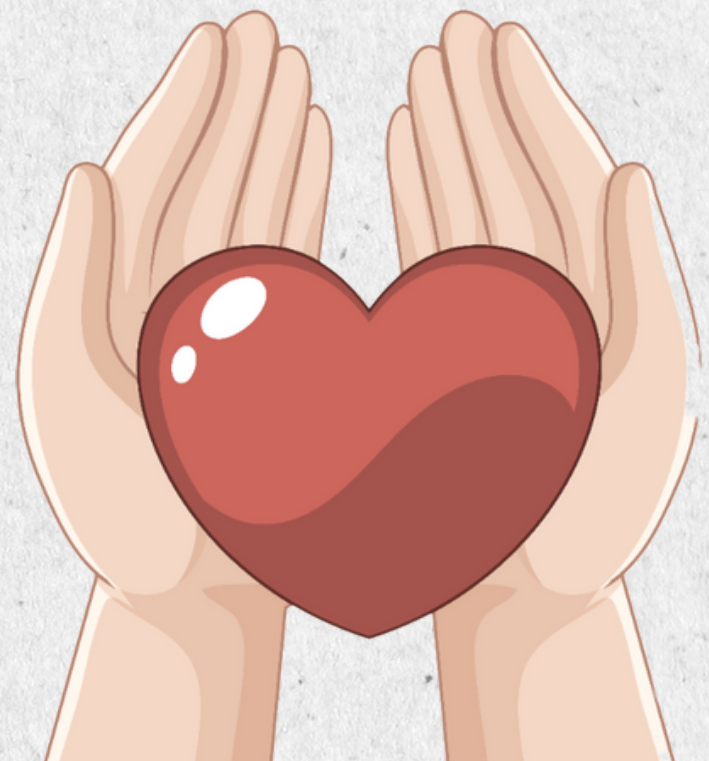
Reconèixer el cansament físic i
mental.

Utilitzar la capacitat
de la multitasca.



IDENTIFICAR LES CURES, VALORAR-LES I RESPECTA-LES

Són una part molt important.



POSA'T LES ULLERES LILES A LA CONSULTA

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



SÓN NECESSARIS CANVIS LEGISLATIUS I EL SEU RECLAM



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



Conversa **CAMFiC**



CAMFiC
societat catalana de medicina
familiar i comunitària