

## **PROYECTO: CUÍDATE PARA CUIDAR**

### **1. Título:**

Cuídate para cuidar

### **2. Breve descripción de la entidad social y de su trabajo en Córdoba:**

La Federación Centro de Referencia Andaluz de Enfermedades Raras ( CRAER )se constituye como federación con el fin de promover la investigación de las Distrofias Musculares y otras enfermedades raras estimulando la implicación de las familias afectadas y la población en general, sensibilizar a la Administración y a la población en general de los escasos recursos y dificultades del sector, desarrollar programas y actividades de discapacidad con amplitud intergeneracional, incidiendo específicamente en los sectores de mayores, juventud y la mujer y promover la igualdad de oportunidades entre hombres y mujeres, y promover la participación y presencia de la mujer en la vida política, económica y cultural y social de afectadas por distrofias musculares y otras enfermedades raras, entre otros.

### **3. Persona y datos de contacto:**

Persona responsable: Rosa María García del Rosal

D.N.I.: 30538609-Z

Teléfono: 666529995 y 682342880

Correo electrónico: [centrocraer@gmail.com](mailto:centrocraer@gmail.com)

### **4. Fecha de inicio y finalización del proyecto:**

Fecha de inicio: 2 enero de 2018.

Fecha de finalización: 30 de abril de 2018.

### **5. Objetivos:**

- Objetivo principal:
  - o Mejorar la calidad de vida de las personas que asumen el rol de cuidadores

informales de personas con enfermedades raras o que las padecen ellas mismas, ya que esta situación les supone una gran sobrecarga y estrés que pone en peligro su bienestar físico, emocional y social.

- Objetivos específicos:
  - Aprender a manejar la situación emocional, familiar y social que supone el diagnóstico de una patología minoritaria así como su repercusión en nuestras mentes y cuerpos.
  - Desarrollar habilidades para la resolución de conflictos y situaciones de sobrecarga facilitando herramientas tanto mentales como corporales.
  - Cuestionar roles y estereotipos de género aprendiendo a defender la igualdad de derechos y obligaciones, así como a detectar y denunciar la discriminación que sufren las personas afectadas por una patología minoritaria.
  - Dar visibilidad a las personas que asumen el rol de cuidadoras de personas afectadas por una enfermedad rara, concienciando a la población en general sobre la situación que viven.
  - Aprender a construir apoyos sociales para las personas cuidadoras y/o afectadas.
  - Dotar a los cuidadores/as de herramientas para conciliar la vida familiar, personal y laboral.
  - Crear espacios de autoayuda entre personas afectadas y su entorno familiar y social.
  - Potenciar el uso de las nuevas tecnologías de la comunicación (TICs) para salir del aislamiento, tejer redes de autoayuda, visibilizar la problemática, así como su uso como herramienta asistencial.

## **6. Descripción del proyecto:**



## 8. Plan de difusión:

La difusión del proyecto se llevará a cabo a través de la página web de la Federación CRAER, [www.craer.es](http://www.craer.es), las páginas web de las asociaciones miembro de la Federación, las redes sociales de las asociaciones miembro de la Federación y de la propia Federación y a través de los medios de comunicación a quienes se le invitará a ser testigos del funcionamiento del proyecto.

## 9. Metodología de trabajo:

La metodología que se utilizará en las actuaciones que se van a llevar a cabo será una metodología dinámica y activa que favorezca la participación del crecimiento de las personas participantes en el proyecto.

En el taller de las TICs y en los módulos grupales del taller de psicología y el taller de fisioterapia se dará preferencia al trabajo por parejas o en pequeños grupos ya que está comprobado que de esta forma se estimula la participación y la creatividad, así como la consecución de un mayor número de soluciones.

En cuanto a los módulos de carácter individual la atención podrán ser online, telefónica, presencial en la sede o domicilio para facilitar la accesibilidad a los mismos.

## 10. Presupuesto de ingresos y gastos previsto incluyendo la posible aportación de la Asociación que lo presenta:

<b>Tipos de gasto y concepto</b>	<b>Cantidad presupuestada</b>	<b>Cantidad solicitada</b>
<b>Personal:</b>	2.911,50 €	2.911,50 €
- <b>Monitoraje psicológico grupal e individual (120 horas a 12 €)</b> <b>1440,00 €</b>		
- <b>Monitoraje fisioterapéutico individual y grupal (120 h a</b>		

<b>11.25 €) 1350,00 €</b> - <b>Monitoraje taller TICs (9 h a 13,50 €) 121,50 €</b>		
<b>Materiales para talleres:</b> - <b>Carpetas 10 a 13€ = 130 €</b>	130 €	33,05 €
<b>Equipamiento informático:</b> - <b>Ordenador portátil para la atención a domicilio = 150 €</b>	150 €	0 €
<b>Gestión del proyecto:</b> - <b>Suministros: gastos de luz = 27,60 €</b> - <b>Artículos de limpieza: 27, 85 €</b>	55, 45 €	55,45 €
<b>Total gastos por concepto</b>	3.246,95 €	3.000 €

## 11. Metodología de evaluación:

La evaluación del proyecto se realizará de forma continuada durante Toda su ejecución lo que nos permitirá realizar los ajustes necesarios en la dinámica de los talleres para mejorarlo.

Para evaluar usaremos los siguientes instrumentos de recogida de información:

- Cuestionario de evaluación de calidad de vida WHOQOL BREF (WB) diseñado por OMS (Organización Mundial de la Salud) al inicio y al fin del proyecto para valorar el impacto en la vida de las personas participantes en el proyecto.
- Cuaderno de campo de las o los profesionales que imparten los talleres donde recogen la evolución de los participantes, su grado de satisfacción expresado, nivel de participación en grupo, etc.
- Cuestionario de satisfacción al finalizar el taller se pasará a las personas participantes este cuestionario para que valoren el taller.