

Programa



Pacient Actiu

¿QUÉ ES EL PROGRAMA PACIENT ACTIU?

Es un programa de apoyo a las personas que viven con alguna enfermedad crónica, para ayudarles a adquirir un mejor autocuidado de su salud.

Se desarrolla a través de talleres donde se facilita el intercambio de conocimientos entre personas que comparten la experiencia de alguna enfermedad crónica con la finalidad de mejorar su calidad de vida.

¿A QUIÉN SE DIRIGE?

A aquellas personas que presentan una o varias enfermedades crónicas como diabetes, enfermedades cardiovasculares, respiratorias, con dolor crónico u otras enfermedades físicas o mentales de larga duración; y también a las personas cuidadoras de pacientes dependientes.

¿CUÁLES SON LOS OBJETIVOS?

Apoyar y capacitar a las personas que acuden a los talleres para:

- Mejorar sus habilidades, motivación y confianza para manejar los síntomas de la enfermedad
- Favorecer hábitos de vida más saludables
- Cumplir mejor las recomendaciones y tratamientos.
- Mejorar los resultados en salud
- Mejorar la comunicación con los profesionales sanitarios
- Utilizar los recursos sanitarios de forma eficiente

¿EN QUÉ CONSISTE?

Los talleres, basados en la formación entre iguales, son impartidos por 2 tutores que son profesionales y pacientes afectados por enfermedades crónicas, que han sido formados y acreditados por la Universidad de Stanford de EEUU.

A través de diferentes actividades, empiezan a lograr pequeños cambios, aumentando la confianza en sus habilidades para manejar los síntomas y problemas causados por la enfermedad; aprenden a manejar el dolor, resolver conflictos, adecuar su alimentación, aumentar su nivel de actividad física, controlar el estado de ánimo y la manera en que la enfermedad influye en sus relaciones personales.

DURACIÓN DE LOS TALLERES

Cada taller tiene una duración de 6 semanas consecutivas con sesiones de 2 horas y media semanales. Las personas que participen deben estar motivadas y comprometerse a acudir.

TIPOS DE TALLERES

- TALLER TOMANDO CONTROL DE TU SALUD (TCS): para personas con enfermedades crónicas, en los que se tratan características comunes a la mayoría de ellas
- TALLER MANEJO DE LA DIABETES (DEL ADULTO): para personas con diabetes, las cuales también pueden optar por el taller Tomando Control de tu Salud

¿DÓNDE SE REALIZAN?

En diferentes puntos de la Comunitat, tanto en centros sanitarios como en otras sedes. Consulta las próximas fechas en el portal www.cuideatecv.es

¿CÓMO PUEDO SOLICITARLO?

Accede al formulario de solicitud en www.cuideatecv.es y nos pondremos en contacto contigo .

Si necesitas más información o tienes dudas, contacta a través del e-mail: pacientactiu@gva.es o [pregunta al personal sanitario de tu centro de salud.](#)



Pacient Actiu