

# *Programa*



# *Pacient Actiu*



**GENERALITAT  
VALENCIANA**

Conselleria de Sanitat  
Universal i Salut Pública

## **¿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.*

## **QUÈ ÉS EL PROGRAMA PACIENT ACTIU?**

*És un programa de suport a les persones que viuen amb alguna malaltia crònica, per a ajudar-los a adquirir un millor autoatenció de la seua salut.*

*Es desenrotlla a través de tallers on es facilita l'intercanvi de coneixements entre persones que compartixen l'experiència d'alguna malaltia crònica, amb la finalitat de millorar la seua qualitat de vida.*

## **A QUI ES DIRIGIX?**

*A aquelles persones que presenten una o diverses malalties cròniques com diabetis, malalties cardiovasculars, respiratòries, amb dolor crònic o altres malalties físiques o mentals de llarga duració; i també a les persones cuidadores de pacients dependents.*

## **QUINS SÓN ELS OBJECTIUS?**

*Recolzar i capacitar les persones que acudixen als tallers per a:*

- *Millorar les seues habilitats, motivació i confiança per a manejar els símptomes de la malaltia*
- *Afavorir hàbits de vida més saludables (alimentació, exercici...)*
- *Complir millor les recomanacions i tractaments.*
- *Millorar els resultats en salut*
- *Millorar la comunicació amb els professionals sanitaris*
- *Utilitzar els recursos sanitaris de forma eficient*

## **EN QUÈ CONSISTIX?**

*Els tallers, basats en la formació entre iguals, són impartits per 2 tutors que són professionals i pacients afectats per malalties cròniques, que han sigut formats i acreditats per la Universitat de Stanford d'EUA.*

*A través de diferents activitats, comencen a aconseguir xicotets canvis, augmentant la confiança en les seues habilitats per a manejar els símptomes i problemes causats per la malaltia. Aprenen a manejar el dolor, resoldre conflictes, adequar la seua alimentació, augmentar el seu nivell d'activitat física, controlar l'estat d'ànim i la manera en què la malaltia influeix en les seues relacions personals.*

## DURACIÓN DE LOS TALLERES

Cada taller tiene una duración de 6 semanas consecutivas con sesiones de 2 horas y media semanales. Las personas que participan 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

## ¿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.san.gva.es](http://www.san.gva.es)

## ¿CÓMO PUEDO SOLICITARLO?

Cumplimente el formulario de solicitud que le proporcionará su personal sanitario y remítalo a su centro de salud o a la dirección de correo electrónico [pacientactiu@gva.es](mailto:pacientactiu@gva.es). Nos pondremos en contacto con usted.

Si necesita más información, pregunte al personal sanitario.



**Pacient Actiu**

*La Conselleria ha elaborado una Versión imprimible del tríptico atendiendo a criterios sostenibles.*

*Versión WEB*

## DURACIÓ DELS TALLERS

Cada taller té una duració de 6 setmanes consecutives, amb sessions de 2 hores i mitja setmanals. Les persones que participen han d'estar motivades i comprometre's a acudir.

## TIPUS DE TALLERS

- TALLER PRENENT CONTROL DE LA TEUA SALUT (TCS): per a persones amb malalties cròniques, en què es tracten característiques comunes a la majoria d'elles.

## ON ES REALITZEN?

En diferents punts de la Comunitat, tant en centres sanitaris com en altres seus. Consulta les pròximes dates en el portal [www.san.gva.es](http://www.san.gva.es)

## COM PUC SOL·LICITAR-HO?

Emplene el formulari de sol·licitud que li proporcionarà el seu personal sanitari i remet-ho al seu centre de Salut o a l'adreça de correu electrònic [pacientactiu@gva.es](mailto:pacientactiu@gva.es). Ens posarem en contacte amb vosté.

Si necessita més informació, pregunte al personal sanitari.



**Pacient Actiu**

*La Conselleria ha elaborat una Versió imprimible del prospecte atenent a criteris de sostenibilitat.*

*Versió WEB*