



Escuela Asturiana de Salud

PROGRAMA PACIENTE ACTIVO ASTURIAS (PACAS)

Destinatarios

Toda persona que padezca una enfermedad crónica y/o cuidadores que quieran aprender técnicas y adquirir habilidades para manejar adecuadamente la enfermedad y alcanzar mejores niveles de salud y calidad de vida.

Más información

Para cualquier información adicional escriba un correo a:

Pacienteactivo@asturias.org

D.L.: AS 02936-2014



GOBIERNO DEL PRINCIPADO DE ASTURIAS



Paciente Activo Asturias

PROGRAMA PACIENTE ACTIVO ASTURIAS (PACAS)



Presentación del Programa

Lunes 16 de febrero, a las 12h,
En el Ayuntamiento de Tapia de Casariego

PROGRAMA PACIENTE ACTIVO ASTURIAS (PACAS)

¿Qué es un programa de paciente activo?

Son talleres o cursos prácticos de AUTOCUIDADOS, dirigidos a personas con alguna enfermedad crónica y a cuidadores, para que conozcan su enfermedad y que hábitos o conductas influyen en ella.

¿Qué se pretende conseguir con este programa?

Que las personas que acudan a los talleres tomen parte activa de sus cuidados y manejen de manera adecuada su enfermedad y las distintas opciones de tratamiento. El objetivo final de este programa es que el paciente mejore su nivel de salud y su calidad de vida.

¿Cómo son estos talleres o cursos?

Son seis talleres realizados en seis semanas consecutivas cada taller semanal tiene una duración de dos horas y media.

Estos talleres se basan en actividades y dinámicas participativas.

La ayuda mutua y el éxito, refuerza la confianza de los participantes en su capacidad para manejar la enfermedad y contribuye de forma positiva a mantener una vida activa y saludable.

Los monitores de los talleres son personas con una enfermedad crónica previamente formados en el programa.

DISEÑO : ISABEL ALLENDE

Contenidos de los cursos o talleres:

- 1) Comunicación efectiva con la familia, entorno y profesionales de la salud.
- 2) Uso adecuado de medicamentos.
- 3) Ejercicio físico apropiado para mantener y desarrollar la fuerza, flexibilidad, resistencia y equilibrio.
- 4) La importancia de una alimentación saludable.
- 5) El aprendizaje de técnicas de relajación, respiración y mejora del sueño.
- 6) El desarrollo del pensamiento positivo.

Cada asistente aprenderá a resolver problemas, tomar decisiones y realizar planes personales para tomar el control de su vida en relación a su situación de salud.

A lo largo de los talleres se enseñan:

Técnicas para tratar problemas como la frustración, la tristeza, la fatiga y el dolor. Habilidades para resolver problemas, tomar decisiones y hacer planes de acción.

Los talleres se desarrollarán los miércoles de 4,30h a 7h a partir del día 25 de febrero en la Casa de Cultura de Tapia de Casariego.

El plazo de inscripción finaliza el lunes 23 de febrero.
Más información e inscripciones: En el Ayuntamiento
(Tfno 985 62 80 80) o Centro de Salud.