

# 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.

## 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

## ¿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**