



¿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 una major autonomia en l'atenció de la seua salut.

Es desenvolupa a través de tallers on es facilita l'intercanvi de coneixements entre persones que comparteixen 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 a diabetis, malalties cardiovasculars, respiratòries, amb dolor crònic o altres malalties físiques o mentals de llarga duració; i també a les persones cuidadores familiars de pacients dependents.

¿QUINS SÓN ELS OBJECTIUS?

- Recolzar i capacitar a les persones que acudeixen 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 QUÉ 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 dels EUA.

A través de diferents activitats, les persones participants comencen a aconseguir xicotets canvis, augmentant la confiança en les seues habilitats per a manejar els símptomes i problemes causats per la malaltia. Així, aprenen a gestionar 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.

DURACIÓ DELS TALLERS

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

TIPUS DE TALLERS

- Taller Prenent control de la teua salut (TCS): dirigit a persones amb malalties cròniques, en els quals es tracten característiques comunes a la majoria d'estes.

¿ON ES REALITZEN?

Actualment s'oferix la possibilitat de realitzar tallers telepresencials i tallers en línia. Pot trobar tota l'informació al respecte a el web del **Campus de Salut per a la Ciutadania**: <https://eves.san.gva.es/web/guest/salut-ciutadania>

¿COM PUC SOL·LICITAR-HO?

Omplisca el formulari de sol·licitud que trobarà al web del programa i ens posarem en contacte amb vosté per a donar-li informació personalitzada.

PACIENT ACTIU

