



¿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 (alimentación, ejercicio...)
- 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 cursos, 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 CURSOS

Cada curso tiene una duración 6 semanas consecutivas, con la participación de 2 horas y media semanales. Las personas que participen, deben estar motivadas y comprometerse a asistir.

TIPOS DE CURSOS

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?

Actualmente se ofrece la posibilidad de realizar cursos en línea. Puede encontrar toda la información al respecto en la web del **Campus de Salud per a la Ciutadania:**

<https://eves.san.gva.es/web/guest/salut-ciutadania>

¿CÓMO PUEDO SOLICITARLO?

Cumplimente el formulario de solicitud que encontrara en los cursos ofrecidos del Campus Salut per a la Ciutadania en <https://eves.san.gva.es/web/guest/campus-virtual> y nos pondremos en contacto con usted para darle información personalizada.

