



PROGRAMA PACIENTE ACTIVO ASTURIAS (PACAS)

Destinatarios

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

Más información

Para cualquiera información adicional escriba un correo a:
pacienteactivo@asturias.org



GOBIERNO DEL
PRINCIPADO DE ASTURIAS
CONSEJERÍA DE SANIDAD



Escuela Asturiana de Salud

PROGRAMA PACIENTE ACTIVO ASTURIAS (PACAS)



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 cuidadores para que conozcan su enfermedad y qué 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.



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.

