

Cómo aceptar una enfermedad crónica - 2º semestre 2019

Red adscrita  OSCN-Activos de Salud Navarra

Temas

Mujeres, Hombres, Escuela de salud, Enfermedades crónicas, Formación, Salud comunitaria.

Descripción

OBJETIVO:

Que quienes participan desarrollen más capacidades para afrontar y manejar su enfermedad.

FORMA DE TRABAJO:

Nos juntaremos para hablar de nuestras experiencias, aumentar informaciones, discusiones, análisis de casos, ejercicios, etc.

Algunos aspectos se trabajarán en grupos pequeños y otros toda la clase. Se trata de intentar organizarnos para asistir a todas las sesiones porque unas son complementarias de otras.

1.ª SESIÓN

Cómo nos afecta el diagnóstico: Cómo me afecta, sentimientos, qué es afrontar, tipos, tareas, etapas del afrontamiento...

2.ª SESIÓN

Manejo de emociones: Querernos, pensar en positivo, equilibrio emocional...

3.ª SESIÓN

Conociendo los síntomas: Conocer la enfermedad y manejar los síntomas. Me cuido.

4.ª SESIÓN

Apoyarnos en la gente: Contar los que nos pasa, relación con la familia y amigos.

Talleres gratuitos, previa inscripción en el teléfono 848423450 (de 8 a 15 h) y en la página web www.escueladepacientes.navarra.es

Población

Población General - Cualquiera (Personas con enfermedades crónicas: infarto, diabetes, ICTUS, insuficiencia renal, EPOC, fibromialgia, esclerosis múltiple, parkinson, artritis...)

Persona de contacto

Más información: www.escueladepacientes.navarra.es (848 42 34 50) (escueladepacientes@navarra.es)

Fecha de última actualización de la actividad

25/03/2022

Situación actual de la actividad

Histórica

Gratuita

Sí

Localización

Calle Sangüesa, 5 31003 | Instituto de Salud Pública | Pamplona/Iruña Navarra Navarra España



Fecha de la Actividad

De 06/11/2019 a 18/11/2019

Página web del proyecto

<http://www.escueladepacientes.navarra.es>

Imagen de la Actividad

