

Temas

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

Descripción

OBJETIVO:

Que quienes participan desarrollen más capacidades para conocer 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

Aceptar la enfermedad: experiencias, conocimientos, análisis...

2.ª SESIÓN

Factores que influyen para cuidarse: formas de pensar y sentir, apoyo social.

3.ª SESIÓN

Medidas para cuidarse: alimentación, ejercicio, tabaco, alcohol...

4.ª SESIÓN

Plan personal para cuidarse: alternativas, decisiones...

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 vasculares: infarto, angina de pecho, renales, diabetes, insuficiencia venosa...)

Persona de contacto

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

Fecha de última actualización de la actividad

Situación actual de la actividad

Histórica

Gratuita

Sí

Localización

Plaza Erreniega, 26 31180 | C.S. Zizur | Zizur Mayor/Zizur Nagusia Navarra Navarra España



Fecha de la Actividad

De 19/11/2019 a 28/11/2019

Página web del proyecto

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

Imagen de la Actividad

