## Taller: "Vivir con una enfermedad vascular" abril/mayo 2022

# Red adscrita OSCN-Activos de Salud Navarra

#### **Temas**

Enfermedades crónicas, Formación.

## Descripción

NOÁIN ABRIL 26, 28 · MAYO 3 y 5 17:00 19:00 h Centro de Salud. Plaza de los Fueros, 2.

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: Cómo nos afecta el diagnóstico. Cómo me afecta, sentimientos, qué es afron-tar, 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 sínto-mas. Me cuido.
- 4.ª SESIÓN: Apoyarnos en la gente: Contar los que nos pasa, relación con la familia y amigos.

Taller gratuito, previa inscripción en el teléfono 848 42 34 50 (de 8 a 15 h) y en la página web www.escueladepacientes.navarra.es

### **Población**

Población General - Cualquiera (Personas con enfermedades crónicas: in-farto, 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)

## Entidad participante/colaboradora/promotora

Instituto de Salud Pública y Laboral de Navarra (ISPLN)

#### Fecha de última actualización de la actividad

28/07/2023

## Situación actual de la actividad

Histórica

## Gratuita

Sí

## Localización

Plaza De los Fueros 2 31110 Noain Centro de Salud Noáin (Valle de Elorz)/Noain (Elortzibar) Navarra Navarra España



# Página web del proyecto

http://www.escueladepacientes.navarra.es

# Imagen de la Actividad

