Taller: "Cómo aceptar una enfermedad crónica" - edición mayo 2022

Red adscrita OSCN-Activos de Salud Navarra

Temas

Escuela de salud, Salud mental/Bienestar emocional, Enfermedades crónicas, Formación.

Descripción

PAMPLONA MAYO 5, 10, 12 y 17 17:00 19:00 h Residencia Fuerte del Príncipe. C/ Goroabe , 36

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.

1ª SESIÓN: Cómo nos afecta el diagnóstico: cómo me afecta, sentimientos, qué es afrontar, tipos, tareas, etapas de afrontamiento...

2ª SESIÓN: Manejo de emociones: querernos, pensar en positivo, equilibrio emocional...

3ª SESIÓN: Conociendo los síntomas: conocer la enfermedad y manejar los síntomas; me cuido.

4ª SESIÓN: Apoyarnos en la gente: contar lo 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: 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

17/08/2022

Situación actual de la actividad

Histórica

Gratuita

Sí

Localización

Avenida Goroabe 36 31005 Pamplona Residencia Fuerte del Príncipe Pamplona/Iruña Navarra Navarra España

Fecha de la Actividad

De 05/05/2022 a 17/05/2022

Página web del proyecto

http://www.escueladepacientes.navarra.es

Imagen de la Actividad