

Grup psicoeducatiu i suport afectats per fibromialgia, dolor crònic i COVID persistent

Red adscrita  CAT

Temas

Juventud, Mujeres, Hombres, Personas mayores, Salud mental/Bienestar emocional, Enfermedades crónicas.

Descripción

Espai d'informació i d'intercanvi de recursos que afavoreixin el benestar emocional i la qualitat de vida dels participants amb fibromiàlgia, dolor crònic o covid persistent.

**La derivació al grup es duu a terme pel metge de capçalera, infermeria o treball social de l'ABS.

Té l'objectiu principal d'esdevenir un espai grat i de suport on es promogui l'intercanvi i adquisició d'estratègies d'adaptació i millora a la malaltia entre els participants i el personal sanitari.

Compta amb 9 tallers facilitats per una metgessa de capçalera i un psicòleg grupal on s'abordaran temàtiques com:

- l'aprofundiment mèdic en la malaltia,
- gestió emocional i maneig de la malaltia
- estratègies de benestar emocional i tècniques de relaxació,
- ajust de la medicació,
- dieta desinflatòria,
- l'activitat física adaptada i sortida adaptada a la naturales
- la promoció d'hàbits saludables,
- visita de pacients experts
- l'assessorament legal (per part d'una advocada), conformaren el recorregut que anirem construint entre tots.

Les temàtiques abordades s'aniran adaptant a les necessitats del grup. L'exporació dels sentiments dels participants durant les sessions i l'ajuda mútua entre els participants és clau en el desenvolupament d'aquest grup.

S'han realitzat tres edicions amb molt bona valoració per part dels participants.

Les sessions es realitzen en equipaments municipals com el SALO DE PEDRA, la FÀBRICA VELKRO o el CASAL LAIETANA DE DOSRIUS

Población

Población Adulta (Mayores de 14 años) - Cualquiera ()

Persona de contacto

recepció ABS Argentona, Dosrius i Òrrius (937561092) (absargentona@csm.cat)

Fecha de última actualización de la actividad

19/09/2023

Situación actual de la actividad

Activa

Gratuita

Sí

Localización

Calle Joan Fuster i Ortells 1 08310 Argentona, Dosrius Argentona Barcelona Cataluña España

