

## PROGRAMA PACIENTE ACTIVO ASTURIAS (PACAS)

### ¿Qué es un programa de paciente activo?

Son talleres o cursos prácticos de AUTOCUIDADOS dirigidos a personas con alguna enfermedad crónica y cuidadores para que conozcan su enfermedad y qué hábitos o conductas influyen en ella.

### ¿Qué se pretende conseguir con este programa?

Que las personas que acudan a los talleres tomen parte activa de sus cuidados y manejen de manera adecuada su enfermedad y las distintas opciones de tratamiento. El objetivo final de este programa es que el paciente mejore su nivel de salud y su calidad de vida.

### ¿Cómo son estos talleres o cursos?

Son seis talleres realizados en seis semanas consecutivas cada taller semanal tiene una duración de dos horas y media.

Estos talleres se basan en actividades y dinámicas participativas.

La ayuda mutua y el éxito, refuerza la confianza de los participantes en su capacidad para manejar la enfermedad y contribuye de forma positiva a mantener una vida activa y saludable.

Los monitores de los talleres son personas con una enfermedad crónica previamente formados en el programa.



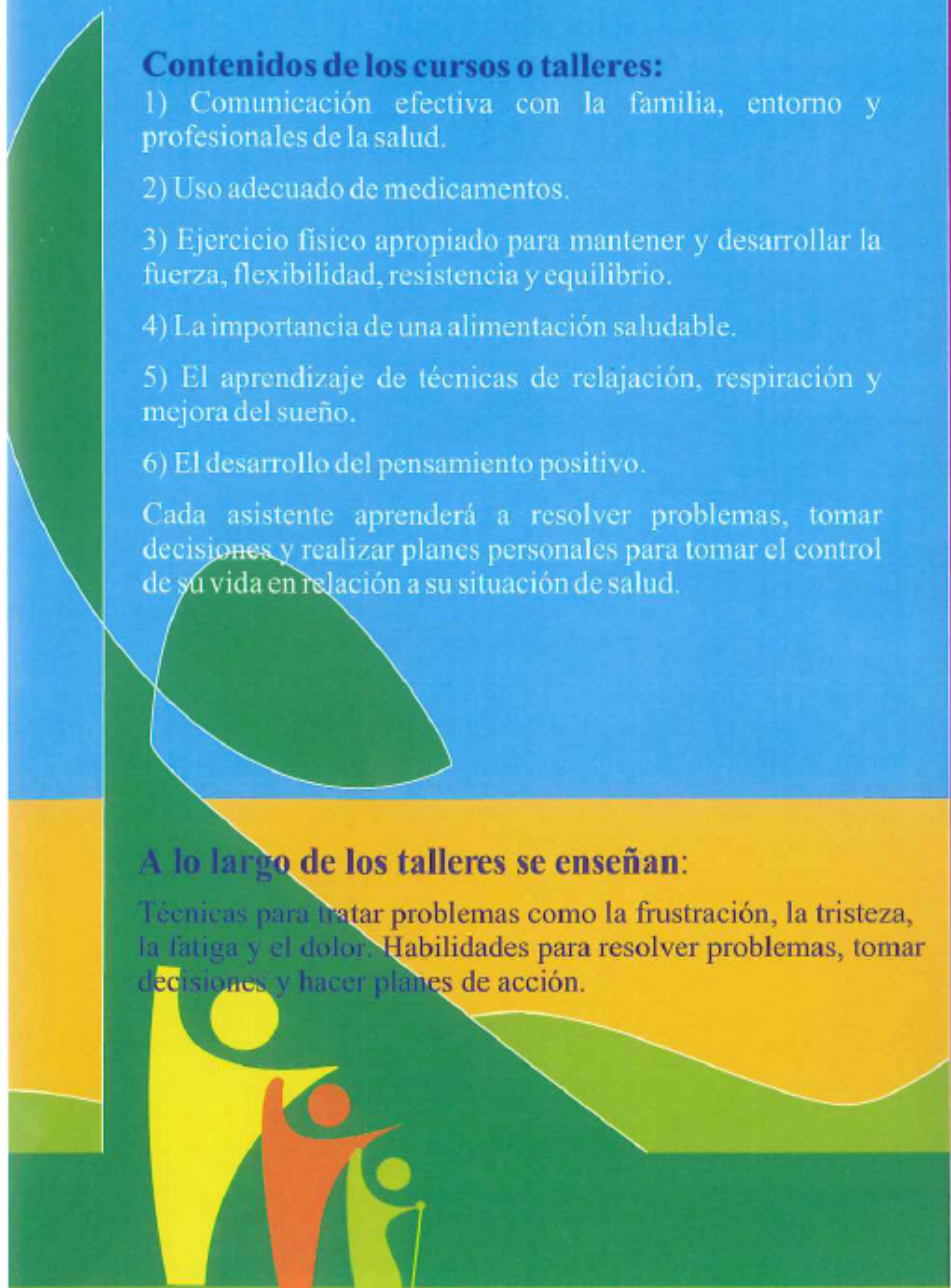
### Contenidos de los cursos o talleres:

- 1) Comunicación efectiva con la familia, entorno y profesionales de la salud.
- 2) Uso adecuado de medicamentos.
- 3) Ejercicio físico apropiado para mantener y desarrollar la fuerza, flexibilidad, resistencia y equilibrio.
- 4) La importancia de una alimentación saludable.
- 5) El aprendizaje de técnicas de relajación, respiración y mejora del sueño.
- 6) El desarrollo del pensamiento positivo.

Cada asistente aprenderá a resolver problemas, tomar decisiones y realizar planes personales para tomar el control de su vida en relación a su situación de salud.

### A lo largo de los talleres se enseñan:

Técnicas para tratar problemas como la frustración, la tristeza, la fatiga y el dolor. Habilidades para resolver problemas, tomar decisiones y hacer planes de acción.





## PROGRAMA PACIENTE ACTIVO ASTURIAS (PACAS)

### Destinatarios

Toda persona que padezca una enfermedad crónica o su cuidador que quiera aprender técnicas y adquirir habilidades para manejar adecuadamente la enfermedad y alcanzar mejores niveles de salud y calidad de vida.

### Más información

Para cualquiera información adicional escriba un correo a:  
[pacienteactivo@asturias.org](mailto:pacienteactivo@asturias.org)



## Escuela Municipal de Salud del Ayto de El Franco Plazas limitadas



## PROGRAMA PACIENTE ACTIVO ASTURIAS (PACAS)



Inscripciones hasta el 23 de Marzo  
**Ayto de El Franco - 985478601**  
**[pmsd@elfranco.es](mailto:pmsd@elfranco.es)**