

PAZIENTE BIZIA - PACIENTE ACTIVO PROGRAMA

ZER DA PROGRAMA?

Paziente Bizia-Paciente Activo Programa norik bere burua zaintzen ikasteko programa bat da. Programa hau Stanford Unibertsitateko metodologian oinarrituta dago. 2014ko urtetik aurrera Osakidetzak berezko metodologia garatu du, gure inguruko beharrezkotasunak lotuta.

Paziente Bizia-Paciente Activo Programa Osakidetzaren Osasun Eskolaren barnean dago. Zerbitzu horrek informazioa eta prestakuntza eskaintzen dizkie pazienteei, zaintzaileei eta herritarrei, eta haren helburua osasunaren eta gaixotasunaren inguruan jarrera arduratsua lortzea da.

PROGRAMAREN HELBURUA

Programaren bidez, gaixotasun kronikoak dituzten edo horrelako gaixo bat zaintzeaz arduratzen direnei informazioa eman nahi diegu gaixotasun horiei buruz, eta erakutsi nahi diegu zein diren osasun-egoera hobetzeko izan beharreko ohiturak edo jokabideak.

NORI ZUZENDUTA DAGO PROGRAMA?

Programa gaixotasun kronikoak dituzten edo horrelako gaixo bat zaintzeaz arduratzen direnei zuzenduta dago. Gaixotasun kronikoa duen pertsona funtsezko protagonista da, eta parte aktiboa izan behar du bere gaixotasunaren zainketan.

Gaixotasun kronikoak motel egiten du aurrera, eta luzaroan eragiten dio gaixoari. Gaixotasun kronikoen artean, besteak beste, nabarmentzekoak dira hauek: bihotz-hodietako gaixotasunak (hipertentsioa, bihotz-gutxiegitasuna, istripu zerebrobaskularra, etab.) minbizia, osasun mentaleko arazoak, Diabetes Mellitusa, arnas gaixotasun kronikoa eta muskulu-eskeletoetako gaixotasunak.

Paziente kronikoek antzeko esperientziak eta zailtasunak dituzte, gaixotasun kronikoari dagokionez, ikuspegi fisiko, psikologiko eta sozialetik. Partekatutako ezagutza hori baliatu egin behar da, kontuan hartuta, gainera, transmititzea askoz ulergarriagoa izango dela, hizkera bera erabili eta antzeko bizipenez jardunez gero.

Jakintza eta esperientzia horiek baliatu nahi ditugu. Horrela, tailerrean parte hartzen duten lagunetako batzuk gai dira pazienteen talde berrietan buru jarduteko, prestakuntza eta aholkularitza jaso ondoren.

METODOLOGIA:

Paziente Bizia-Paciente Activo Programa berezia da, zeren eta tailer horiek gaixotasun kronikoa dutenek edo horrelako gaixo bat zaintzen dutenek zuzentzen baitituzte.

Tailerrak 8 eta 15 lagun arteko taldeko saioetan egiten dira astero. Saiotako edukia mota askotakoa da: oro har arazoei aurre egiteko teknikak, ariketa fisikoaren sustapena, elikaduraren oinarriko ezagutzak, medikazioaren erabilera egokia, familiarekiko eta profesional sanitarioekiko komunikazio eraginkorra, eta gaixotasunari buruzko oinarriko ezagutzak.

Saiok heziketa materiala daukate, lehenengo saioetan parte-hartzaile bakoitzari emango zaiona. Materialak gidaliburu bat barne hartzen du, hizkera arruntean gaixotasun kronikoei eta tailerrean

lantzen diren gai guztiei buruz hitz egiten duena. Gidaliburuarekin batera, erlaxazio ariketak dituen CDa eta ariketa fisikoko taulak, ariketa aerobikoko taula eta luzaketa taula dituen DVDa ematen dira.

Paziente Bizia - Paciente Activo programaren bidez, ez dugu profesional sanitarioaren eginkizuna ordeztu nahi, baina bai osatu.

ESKAINTZEN DIREN TAILERRAK:

- **Nire osasuna biziki zainduz:** Tailer hau edozein gaixotasun kroniko duten pertsoneri edo horrelako pazienteen zaintzaile nagusiei zuzentzen zaie. Tailerrean 2 ordu eta 15 minutuko saioak egiten dira, astean behin, 7 astez. Aldez aurretik programari buruzko informazio saioa ematen da, 1,5 ordukoa. Saioak 2 monitoren gidatzen dituzte, taldeka egiten dira, eta parte hartzeak dira.
- **Nire diabetesa zainduz:** Tailer hau 2. motako diabetesa duten pertsoneri edo horrelako pazienteen zaintzaile nagusiei zuzentzen zaie. Tailerrean 2,5 orduko saioak egiten dira, astean behin, 7 astez. Saioak 2 monitoren gidatzen dituzte, taldeka egiten dira, eta parte hartzeak dira.
- **Osasuna zaintzen ijitoen herrian:** Tailerra ijitoen komunitateko pertsoneri zuzenduta dago. Tailerrean 2 orduko saioak egiten dira, astean behin, 8 astez. Aurretik programaren informazio-saio bat, ordubetekoa, egingo da. Saioak 2 monitoren gidatzen dituzte, taldeka egiten dira, eta parte hartzeak dira.
- **Minbiziaren ondoren nire osasuna zaintzen:** Tailer hau, urte bat gutxienez tailerra hasi baino lehenago, prozesu onkologikoa pasatu duten pertsoneri edo horrelako pazienteen zaintzaile nagusiei zuzentzen zaie. Pertsona hauek gutxienez Tailerrean 2,5 orduko saioak egiten dira, astean behin, 7 astez. Saioak 2 monitoren gidatzen dituzte, taldeka egiten dira, eta parte hartzeak dira.

ARGIBIDE GEHIAGO:

Helbide elektronikoa: pacienteactivo@osakidetza.eus

Tel.zk.: 943 00 65 51

Programari buruzko informazio handiagoa hemen daukazu:

Webgunea: <http://www.osakidetza.euskadi.eus/osasuneskola/es/>
<http://www.osakidetza.euskadi.eus/pacienteactivo/es>

Sare Sozialak: <http://twitter.com/PacienteActivo>
<https://es-es.facebook.com/PacienteActivoPazienteBizia>
<http://www.youtube.com/OsakidetzaEJGV>

Bloga: www.osakidetzaarenosuneskola.com

PROGRAMA PAZIENTE BIZIA - PACIENTE ACTIVO

¿QUÉ ES?

El Programa Paziente Bizia-Paciente Activo es un programa de educación en autocuidados basado en la Metodología de la Universidad de Stanford. Desde el año 2014 Osakidetza ha desarrollado una metodología propia más ajustada a las necesidades de nuestro entorno.

Este programa se encuentra enmarcado dentro de Osakidetza Osasun Eskola, que es un servicio que ofrece información y formación a pacientes y cuidadores con el objetivo de que estos adquieran habilidades en la gestión de su enfermedad que les permitan mejorar su calidad de vida y potenciar su participación en las decisiones que afecten a su salud.

OBJETIVO

El objetivo principal del Programa Paziente Bizia-Paciente Activo es capacitar a personas con enfermedades crónicas y a sus cuidadores en el conocimiento de su enfermedad así como en aquellos hábitos o conductas que les hagan conseguir un mejor estado de salud.

¿A QUIÉN VA DIRIGIDO?

El Programa Paziente Bizia-Paciente Activo está dirigido a personas que padecen enfermedades crónicas o son responsables del cuidado de una de ellas. La persona que tiene una enfermedad crónica es el protagonista fundamental de su enfermedad y como tal tiene que ser parte activa en el cuidado de la misma.

El avance de una enfermedad crónica suele ser lento y afecta durante un largo periodo de tiempo a la persona que la padece. Entre las enfermedades crónicas destacamos entre otras: las enfermedades cardiovasculares (hipertensión, insuficiencia cardiaca, accidente cerebrovascular, etc.), el cáncer, los problemas de salud mental, la diabetes mellitus, la enfermedad crónica respiratoria y las afecciones músculo esqueléticas.

Los pacientes crónicos viven experiencias y dificultades similares respecto a la enfermedad crónica desde el punto de vista físico, psicológico y social. Ese conocimiento es un valor que hay que aprovechar teniendo en cuenta además, que transmitirlo será mucho más comprensible cuando se hace utilizando el mismo lenguaje y cuando se habla de vivencias similares.

Intentamos aprovechar esta sabiduría y experiencia, de modo que algunas de las personas que reciben el taller, una vez formados y asesorados, sean capaces de liderar nuevos grupos de pacientes.

METODOLOGÍA

Lo que diferencia al programa Paziente Bizia-Paciente Activo es que los talleres están dirigidos por personas que o bien tienen una enfermedad crónica o bien son cuidadores de una persona que la padece.

Los talleres se realizan en sesiones grupales, de entre 8 y 15 personas y frecuencia semanal. El contenido de las sesiones abarca técnicas para hacer frente a problemas en general, fomento del

ejercicio físico, nociones de nutrición, uso apropiado de la medicación, comunicación efectiva con la familia y profesionales sanitarios y conocimientos básicos sobre la enfermedad.

Las sesiones se acompañan de material educativo que se entrega a cada participante en las primeras sesiones. Este consta de un manual que habla sobre enfermedades crónicas a nivel coloquial y sobre todos los temas que se tratan a lo largo del taller. Este manual va acompañado de un Cd, con ejercicios de relajación y un DVD con unas tablas de ejercicio físico.

El programa Paziente Bizia-Paciente Activo no pretende sustituir el papel del profesional sanitario pero sí complementarlo.

¿QUÉ TALLERES OFRECEMOS?

- **Cuidando activamente mi salud:** Este taller va dirigido a personas con cualquier tipo de enfermedad crónica o cuidadores principales de estos pacientes. El taller se realiza en sesiones de 2 horas y 15 minutos, 1 día a la semana, durante 7 semanas. Previamente se imparte una sesión informativa del programa de 1.5 horas de duración. Las sesiones son impartidas por 2 monitores, se realizan en grupo y son participativas.
- **Cuidando mi diabetes:** Este taller va dirigido a personas con diabetes tipo 2, o cuidadores principales de pacientes. El taller se realiza en sesiones de 2.5 horas, 1 día a la semana, durante 7 semanas. Las sesiones son impartidas por 2 monitores, se realizan en grupo y son participativas.
- **Cuidando la salud en el pueblo gitano:** Este taller va dirigido a personas de la comunidad gitana. El taller se realiza en sesiones de 2 horas, 1 día a la semana, durante 8 semanas. Previamente se imparte una sesión informativa del programa de 1 hora de duración. Las sesiones son impartidas por 2 monitores, se realizan en grupo y son participativas.
- **Cuidando mi salud después del cáncer:** Este taller va dirigido a personas que han pasado, como mínimo un año antes del inicio del taller, por un proceso oncológico o cuidadores principales de estos pacientes. El taller se realiza en sesiones de 2.5 horas, 1 día a la semana, durante 7 semanas. Las sesiones son impartidas por 2 monitores, se realizan en grupo y son participativas.

¿MÁS INFORMACIÓN?

Correo electrónico: pacienteactivo@osakidetza.eus

Teléfono: 943 00 65 51

Se dispone de más información sobre el programa en:

Web: <http://www.osakidetza.euskadi.eus/osasuneskola/es/>
<http://www.osakidetza.euskadi.eus/pacienteactivo/es>

Redes Sociales: <http://twitter.com/PacienteActivo>
<https://es-es.facebook.com/PacienteActivoPazienteBizia>
<http://www.youtube.com/OsakidetzaEJGV>

Blog: www.osakidetzaenosasuneskola.com