



Consejería de Sanidad  
Comunidad de Madrid

Dirección General de Coordinación  
de la Atención al Ciudadano y  
Humanización de la Asistencia  
Sanitaria

Contacto  
914269625/  
914269898 /914269897  
(Horario de 7.30 a 14.30 horas)



Fecha: 24 y 27 de septiembre 2018.

Hora: 17.00 a 19.30 horas.

Lugar: Hospital Clínico San Carlos.

Calle del Prof. Martín Lagos, s/n, 28040 Madrid

Sala Multiusos C-D ( Entrada puerta G).

## AULA DE SALUD

### LLEVAR LA BATUTA

Taller de educación para la salud :

**¿CÓMO AFRONTO MI ENFERMEDAD CRÓNICA?**

¿Padece usted alguna enfermedad crónica?

¿Le influye en su vida diaria?

¿Conoce como cuidarse ?

¿Sabe a quién dirigirse si precisa ayuda?

Si está interesado en hablar de estos temas, póngase en contacto con nosotros

**LE ESPERAMOS**

Teléfono: 914269625/ 914269898 /914269897

(Horario de 7.30 a 14.30 horas)

Correo: [escuela@salud.madrid.org](mailto:escuela@salud.madrid.org)

ESCUELA MADRILEÑA DE SALUD



DIRIGIDO A



Población mayor de 18 años que convive con una enfermedad crónica.

OBJETIVO



Mejorar los conocimientos, habilidades y actitudes de las personas con enfermedad/ enfermedades de carácter crónico para que estas puedan afrontar exitosamente la enfermedad.

- Explorar las vivencias, experiencias, dificultades encontradas ante el diagnóstico de una enfermedad crónica.
- Fomentar la participación activa del paciente en el cuidado del proceso salud-enfermedad.
- Ayudar a los asistentes a identificar herramientas y acciones concretas para afrontar eficazmente su enfermedad.

DOCENTES



Dña. María Zamora Arjona. Enfermera del Servicio de Geriátría del Hospital Universitario Clínico San Carlos.

Coordinación técnica:

Dña. Carmen Jiménez Gómez. Enfermera Técnico de la Subdirección General de Continuidad Asistencial.

ORGANIZA



AGENDA

1º Día: Lunes, 24 de septiembre 2018

RECUERDA

Diagnóstico de la enfermedad

- Vivencias, experiencias, sentimientos.
- Fases de aceptación
- Cambios ocasionados. ¿Cómo se han asumido?
- Estrategias de afrontamiento.

Mi enfermedad, un proceso

- ¿Cómo actuó ante ella?
- ¿Cómo me cuido?
- Hábitos saludables
- La enfermedad como oportunidad de aprendizaje
- Técnicas de relajación

Profesora:

María Zamora Arjona

2º Día: Jueves, 27 de septiembre 2018

Cuando la enfermedad avanza

- Resiliencia
- Mantener autonomía.
- Voluntades anticipadas.
- Instrucciones previas
- Técnicas de relajación

Profesora:

María Zamora Arjona