

ES NECESARIO INSCRIBIRSE,
EL TALLER ES GRATUITO

TALLER Cómo aceptar una enfermedad crónica

Información e inscripciones:

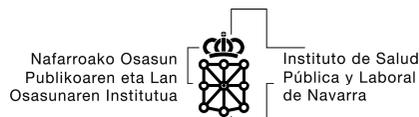
NAFARROAKO OSASUN PUBLIKOAREN ETA LAN OSASUNAREN INSTITUTUA
Osasuna Sustatzeko eta Politika guztietan Txertatzeko Atala
INSTITUTO DE SALUD PÚBLICA Y LABORAL DE NAVARRA
Sección de Promoción de la Salud y Salud en todas las Políticas

Tel. 848423450
www.escueladepacientes.navarra.es

LUGAR: **PAMPLONA**
Instituto de Salud Pública y Laboral
de Navarra
(entrada por C/ Sangüesa, 5)

FECHA: **6, 11, 13 y 18 noviembre**

HORARIO: **17:00-19:00**



Programa

1.^a SESIÓN

Cómo nos afecta el diagnóstico

Cómo me afecta, sentimientos, qué es afrontar, tipos, tareas, etapas del afrontamiento...

2.^a SESIÓN

Manejo de emociones

Querernos, pensar en positivo, equilibrio emocional...

3.^a SESIÓN

Conociendo los síntomas

Conocer la enfermedad y manejar los síntomas. Me cuido.

4.^a SESIÓN

Apoyarnos en la gente:

Contar los que nos pasa, relación con la familia y amigos.



● DIRIGIDO A:

Personas con enfermedades crónicas: infarto, diabetes, ICTUS, insuficiencia renal, EPOC, fibromialgia, esclerosis múltiple, parkinson, artritis...

● 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 trabajaran 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.