

## Escuela de pacientes: "Diabetes"



El objetivo de la Escuela de Pacientes es hacer posible el intercambio de conocimientos y experiencias útiles y positivas sobre el manejo de la enfermedad, entre los propios pacientes y entre las personas que los cuidan. En esta escuela los pacientes y sus familiares son considerados personas expertas en su enfermedad, y por tanto tienen mucho que compartir con otros pacientes, incluso con los profesionales sanitarios (dar a conocer desde la posición de paciente la enfermedad, su propia experiencia: los miedos, los temores, los deseos, lo que nos hace sentir mejor y lo que no).



En el Aula se ofrecen conocimientos y habilidades que ayudan a **manejar** mejor la **enfermedad**, así como prevenir algunas de sus complicaciones.

Se abordaran temas como:

- Consejos sobre alimentación
- Ejercicio físico
- Actividades cotidianas
- Trabajo
- Descanso, reposo, sueño
- Medicación
- Tabaquismo
- Ocio, viajes
- Estado emocional y de ánimo
- Relaciones sociales, familiares, de pareja y con los profesionales sanitarios ...

Es un proyecto de **formación entre iguales**, que una vez formados enseñan a otras personas que están pasando por su misma situación a **tomar las riendas de su enfermedad**. Se trata de una experiencia pionera en España y una de las pocas que existen en el mundo.

Puedes contactar con:

**M<sup>a</sup> Victoria Andueza: 671592316**

(Referente de Escuela de Pacientes del Hospital Universitario

Torrecárdenas

**Hospital Universitario Torrecárdenas**  
**C/Hermanidad de donantes de sangre S/N**  
**04009 aLMERIA**