



Escuela de pacientes: "FIBROMIALGIA"



El objetivo de la Escuela de Pacientes es hacer posible el intercambio de conocimientos y experiencias sobre el manejo de la enfermedad, entre los propios pacientes y cuidadores.

En esta escuela los pacientes/cuidadores son consideradas 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 abordarán temas como:

- Consejos y trucos sobre alimentación.
- Actividad física.
- Actividades cotidianas (trabajo, ocio) y descanso.
- Toma de medicación.
- Relaciones familiares, sociales y de pareja.
- Pensamiento positivo.
- Relajación.

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:

AFIAL: 950276095

M^a Teresa Sánchez Gembero 671592316

(Referente de Escuela de Pacientes del Hospital Universitario Torrecárdenas)