



Junta de Andalucía  
Consejería de Salud y Consumo  
Servicio Andaluz de Salud

## Escuela de pacientes: "Esclerosis Múltiple"



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

**Hospital Universitario Torrecárdenas**  
Calle Hermandad de Donantes ALMERIA (04009)

Red andaluza de  
servicios sanitarios y espacios  
Libres de Humo

 **ENSH**  
CLUBS NETWORK  
FOR TOBACCO-FREE  
HEALTH SERVICES



Junta de Andalucía  
Consejería de Salud y Consumo  
Servicio Andaluz de Salud

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.
- Descanso, sueño.
- Relaciones familiares, sociales y de pareja.
- Estimulación cognitiva.
- Pensamiento positivo.

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:

Ana Marín (Enfermera de Esclerosis) 648737888

M<sup>a</sup> Teresa Sanchez Gembero, 671592316

(Referente de escuela de pacientes del hospital universitario Torrecádenas)

Hospital Universitario Torrecádenas  
Calle Hermandad de Donantes ALMERIA (04009)

