

Competencias adquiridas

Competencias relacionadas con el autocuidado de la salud

Al finalizar el programa, los participantes estarán en condiciones de:

1. Identificar su rol en el cuidado de la salud.
2. Ser proactivo en el manejo de la enfermedad.
3. Compartir experiencias y proponerse objetivos de salud asumibles.
4. Identificar pautas para resolver problemas cotidianos de salud.
5. Utilizar técnicas de relajación.
6. Manejar las emociones y los síntomas de la enfermedad.
7. Seguir una alimentación saludable.
8. Incrementar el ejercicio físico.
9. Mejorar la comunicación con el médico.
10. Corresponsabilizarse en el seguimiento de la medicación y de los consejos médicos.

Competencias relacionadas con el cáncer colorrectal

Al finalizar el programa, los participantes estarán en condiciones de:

1. Conocer las principales características del cáncer colorrectal.
2. Identificar los principales métodos diagnósticos y tratamientos del cáncer colorrectal.
3. Manejar los efectos secundarios del tratamiento.
4. Mejorar la comunicación con la pareja, la familia y los amigos.
5. Utilizar herramientas y técnicas para controlar los aspectos emocionales relacionados con la enfermedad.
6. Conocer la labor desarrollado por las organizaciones de pacientes y voluntarios.

Ángel Gracia Vicente fue socio fundador y primer Presidente de Europacolón España y falleció de forma repentina en diciembre de 2009. Cinco años antes había sufrido un cáncer de colon que respondió perfectamente al tratamiento, lo que le permitió llevar una vida normal. Desde su jubilación y desde su generosidad ofreció su tiempo y su dedicación para ayudar en lo posible en la prevención y en la mejora de la calidad de vida de los pacientes de cáncer colorrectal.

UNIVERSIDAD DE LOS
PACIENTES



UNIVERSIDAD DE LOS
PACIENTES



El cáncer colorrectal es una de las enfermedades oncológicas más prevalentes, y la segunda causa más importante de mortalidad asociada a cáncer en los países occidentales. El cáncer colorrectal es una entidad clínica de gran complejidad, debido a la combinación de diferentes estadios, pruebas diagnósticas y tratamientos. Si bien el número de supervivientes de cáncer colorrectal ha incrementado de manera notable durante los últimos años, las personas afectadas sufren problemas de salud adicionales como consecuencia del tratamiento y otras complicaciones. Asimismo, estudios recientes han mostrado que unos hábitos de vida poco saludables, como por ejemplo una alimentación inadecuada, pueden favorecer su reaparición en los pacientes ya diagnosticados y tratados.

La formación de pacientes en habilidades y competencias específicas para la gestión de las enfermedades crónicas promueve una toma de decisiones más informada y un mejor autocuidado de la salud. También contribuye a la mejora de la calidad de la asistencia sanitaria recibida y de la eficiencia del acto médico. Algunas de estas intervenciones han tenido una repercusión favorable en la salud de los pacientes y en la utilización de recursos y servicios sanitarios, tal y como muestran diversos programas de formación en el autocuidado de enfermedades crónicas que han sido llevados a cabo con éxito a nivel internacional y han mostrado sus beneficios cuando se han dirigido de manera específica a pacientes oncológicos.

CURSO DIRIGIDO A PACIENTES



Programa de formación "Ángel Gracia" de cáncer colorrectal

Madrid
Inicio: 17 de febrero de 2010

PACIENTES

FECHAS Y HORARIOS
17 y 24 de febrero de 2010
3, 10, 17 y 24 de marzo de 2010

Horario de 16h a 19,30h

LUGAR DE REALIZACIÓN
Servicio Madrileño de Salud
Aula 330.
Plaza Carlos Trias Bertrán 7, 3ª planta

PARA MÁS INFORMACIÓN
Contactar con: Elisabet Masip
Secretaría académica
Universidad de los Pacientes
Tel. 93 433 50 20
www.universidadpacientes.org

Organizado por

UNIVERSIDAD DE LOS
PACIENTES



Coordinación científica
Dra. Pilar García Alfonso
Hospital Gregorio Marañón

Dr. Andrés González y Dr. Vicente Valentín
Oficina Regional de Coordinación Oncológica

Con la colaboración de



Con el patrocinio de





Destinatarios

Supervivientes de cáncer colorrectal. El número máximo de alumnos por curso es de 15 personas. No es necesaria una titulación académica para realizar el programa.

Objetivo

El objetivo general de este programa es desarrollar una estrategia dirigida a supervivientes de cáncer colorrectal basada en el fomento del autocuidado de la salud, el manejo los síntomas de la enfermedad y/o de su tratamiento, y la adquisición de estilos de vida saludable.

Objetivos específicos:

- Potenciar el rol del superviviente de cáncer colorrectal como principal responsable del cuidado de su salud.
- Proporcionar las habilidades, motivación y confianza necesarias para que los supervivientes de cáncer colorrectal puedan manejar los síntomas de la enfermedad y/o de su tratamiento, adquirir hábitos de vida saludable, y conseguir una mejor calidad de vida.

Características

El programa está integrado por módulos correspondientes al curso "Tomando control de su salud" y por módulos específicos sobre cáncer colorrectal.

El programa "Tomando control de su salud" fue desarrollado por el Centro de Investigación para la Educación de Pacientes de la Universidad de Stanford. Los resultados de este programa han sido evaluados en diferentes ensayos clínicos que demuestran los siguientes beneficios en la calidad de vida de los pacientes y en la utilización de recursos y servicios sanitarios:

- Incorporación de hábitos de vida saludable (alimentación, ejercicio, manejo de los síntomas, mejora de la comunicación con el médico).
- Mejora de la percepción del profesional sanitario por parte de los pacientes y mayor adherencia al tratamiento.

- Mejora en la calidad de vida relacionada con la salud.
- Disminución de la frecuentación de los servicios sanitarios de atención primaria.
- Disminución del número de visitas a urgencias.
- Disminución del número y duración de las estancias hospitalarias de los enfermos crónicos.

En nuestro país, este curso es ofrecido por la Universidad de los Pacientes a través de un acuerdo con la Universidad de Stanford.

Metodología

El Programa está diseñado para hacer participar activamente a los pacientes en el cuidado de su salud. A través de diferentes actividades (*role-playing*, relajación, lectura de etiquetas nutricionales, ejercicio, lluvias de ideas, etc), los pacientes empiezan a realizar con éxito pequeños cambios, haciendo que aumente la confianza en sus habilidades adquirir hábitos de vida saludables y para manejar los síntomas y problemas causados por la enfermedad.

A lo largo de las sesiones, los pacientes se proponen objetivos de salud asumibles, aprenden a manejar el dolor, a resolver problemas, a controlar su alimentación, a aumentar su nivel de ejercicio físico, y a controlar su estado de ánimo y la manera en que la enfermedad influye en sus relaciones personales.

Profesorado

Las sesiones incluidas en el curso serán impartidas por especialistas en educación para la salud, profesionales sanitarios (oncólogos, gastroenterólogos, personal de enfermería, psico-oncólogos, farmacéuticos, etc), y representantes de organizaciones de pacientes y voluntarios.



Sesión 1

17 de febrero

- ¿Cómo nos afecta el cáncer colorrectal?
- Diferencias entre enfermedades agudas y crónicas
- Ser proactivo en el manejo del cáncer colorrectal
- ¿Qué es el cáncer colorrectal? Definición, causas, epidemiología. Tipos y fases de la enfermedad.
- Importancia de la alimentación y el ejercicio
- Una alimentación saludable
- Diagnóstico, detección precoz y antecedentes familiares
- Principales tratamientos del cáncer colorrectal

Sesión 2

24 de febrero

- Compartir experiencias y resolución de problemas
- Fórmula para un menú saludable
- Cómo alcanzar objetivos asumibles en salud
- El uso de la medicación en el tratamiento del cáncer colorrectal
- Efectos secundarios del tratamiento del cáncer colorrectal
- Ejercicio para su salud
- Práctica de los ejercicios

Sesión 3

3 de marzo

- Compartir experiencias y proponerse objetivos asumibles en salud
- Preparar un menú bajo en grasa
- Aspectos emocionales durante el tratamiento del cáncer colorrectal
- Comorbilidad y cáncer colorrectal
- Manejando los síntomas de la enfermedad
- Relajación muscular
- Mejorando la respiración

Sesión 4

10 de marzo

- Compartir experiencias y proponerse objetivos asumibles en salud
- Leer las etiquetas de nutrición
- Recibiendo asistencia sanitaria
- Aspectos emocionales después del tratamiento del cáncer colorrectal
- Manejando la depresión
- El pensamiento positivo

Sesión 5

17 de marzo

- Compartir experiencias y proponerse objetivos asumibles en salud
- Mejorando la comunicación
- Cómo expresar sus deseos
- Cómo incrementar el ejercicio
- Aprendiendo a vivir con una ostomía
- Corresponsabilización con la medicación
- Cómo preparar la visita médica

Sesión 6

24 de marzo

- Compartir experiencias y proponerse objetivos asumibles en salud
- Evaluando remedios caseros y tratamientos alternativos
- Relajación por imágenes guiadas
- Seguimiento y revisiones periódicas
- La experiencia de las organizaciones de pacientes y voluntarios
- Compartiendo éxitos
- Planificando el futuro

P R O G R A M A

CONTENIDOS