



LAS ESCUELAS DE SALUD: FOMENTANDO ACTIVOS

Dra. Carmen Ferrer Arnedo

Coordinadora científica de la Estrategia de la Cronicidad del SNS

Miembro del Grupo Técnico de la Red de Escuelas de Salud



Atención Centrada en las personas



Centrado en las personas, en los pacientes, en los ciudadanos



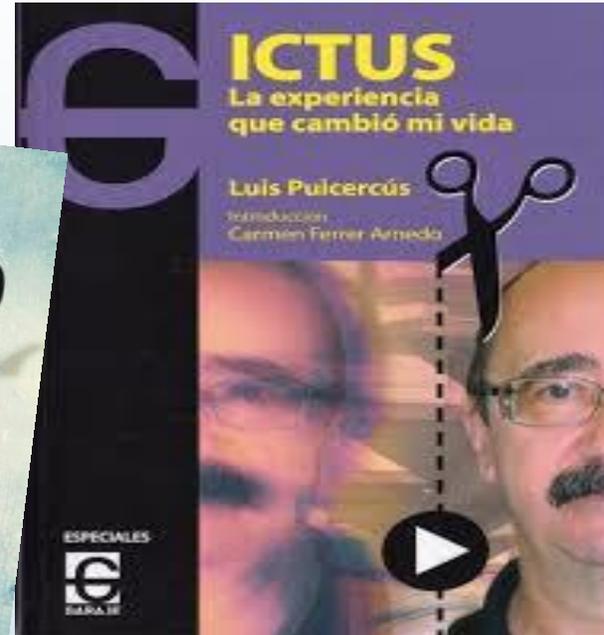
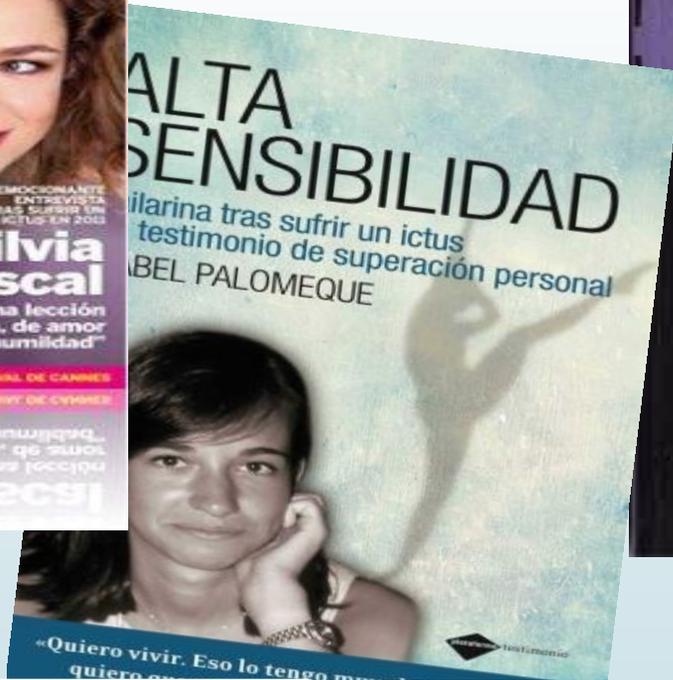
¿QUÉ SE ENTIENDE POR EMPODERAMIENTO?

"Proceso mediante el cual las personas adquieren un mayor control sobre las decisiones y acciones que afectan a su salud."

Definición OMS



Los pacientes, cuidadores y ciudadanos...



Experiencia del paciente

Sus relatos

Gestión de las emociones

Ver algo más

Un día más en el trabajo, son las 8.30 horas, la sala de espera está llena. Pero... ¿qué ves, un listado lleno de pacientes o algo más?



Andrés acompaña a su esposa. Aún no le han dicho lo que le ocurre, pero cree que podría tener Alzheimer.

Juan lleva 3 días impaciente. Sabe que en la visita de hoy le darán los resultados de las pruebas.

Bianca es de Rumanía, entiende el español porque su exmarido lo era. Ahora vive sola. Pidió libre en el trabajo para ir a la visita del endocrino.

Lucía sabe que los hijos de Josefa viven lejos, por eso la acompaña al médico. Ella es su vecina y también es viuda.

María, la mujer de Andrés, no sabe por qué viene al médico. Piensa que es para unos análisis.

El marido de Josefa falleció hace 2 semanas. Hoy acude para el control de su Parkinson.



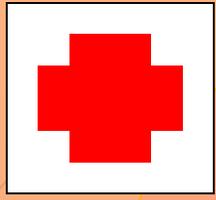
@tolitovm

Cada persona tiene experiencias, necesidades de salud, capacidades, valores...



ESTRATEGIAS DE AUTOCAUIDADO, AUTOGESTIÓN, ALFABETIZACIÓN Y TOMA DE DECISIONES COMPARTIDAS

Voluntarios, ONG's, ...



Acompañamiento
Ayuda
Telealarma

PERMEABILIDAD

El paciente y persona cuidadora...



Atención Primaria



Médicos
Trab. Sociales
Enfermeras

Grupos de Educación para la salud

AULAS DE SALUD

Servicios Sociales



Ayuda a domicilio personal
Ayuda a domicilio hogar

Atención Especializada; Agudos y media estancia



Urgencias
Hospitalización

Entrenamiento en salud

Alfabetización en salud

Escuelas de Salud y Pacientes

EMPODERAMIENTO y sus niveles

Fuente: A González Mestre 2015

Persona Decisiones Empoderamiento



¿Cuándo se produce?

- Conoce la enfermedad y es capaz de tomar medidas para el autocuidado
- Tiene capacidad de decidir y está satisfecho con los profesionales y el tratamiento que realiza.
- Tiene información suficiente para evitar riesgos y complicaciones
- Adopta un rol más activo interactuando con los profesionales sanitarios
- Identifica signos y síntomas de alarma y actúa cuando estos aparecen



Individual

- Autoconfianza
- Participación en las tomas de decisiones
- Dignidad y Respeto
- Pertenencia y contribución a una sociedad más plural



Comunidad

- Mayor grado de empoderamiento individual de sus miembros
- Sentimiento más fuerte de pertenencia a la comunidad
- Desarrollo de actividades y participación en las mismas
- Liderazgo en el proceso de toma de decisiones
- Acceso a los recursos de la comunidad

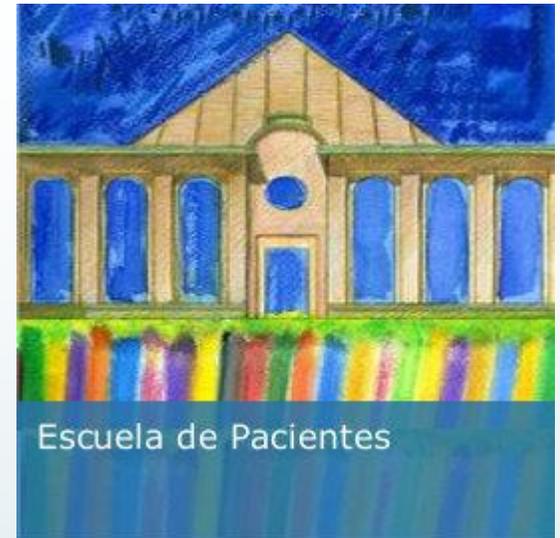


PARA GANAR SALUD Y BIENESTAR
TE APOYAMOS Y AYUDAMOS
Tel: 848 42 19 54
www.escoladepacientes.navarra.es

Instituto de Salud Pública y Laboral de Navarra
Departamento de Promoción de la Salud
Gobierno de Navarra



ESCUELAS EN ACCIÓN



JORNADA: Granada, 30 de octubre de 2015
Sevilla, 13 de noviembre de 2015

EDUCACIÓN TERAPÉUTICA + ESCUELA DE PACIENTES

Equipos ganadores en la cronicidad

Comité Técnico



PROGRAMA
PACIENT
EXPERT
CATALUNYA®



Red Ciudadana
de Formadores en
Seguridad del Paciente



GOBIERNO
DE ESPAÑA
MINISTERIO
DE SANIDAD, SERVICIOS SOCIALES
E IGUALDAD

D.G. Salud Pública,
Calidad e Innovación

Estrategia para
el Abordaje
de la Cronicidad
en el Sistema Nacional
de Salud



Así empezamos



SECRETARÍA TÉCNICA.

D.G. Salud Pública, Calidad e Innovación (MSSI)



Red de Escuelas de Salud para la Ciudadanía



Conócenos

Enfermedades

Podemos ayudar

¿Nos ayudas?

Buscar

Aceptar



Bienvenidos

A los pacientes, familiares y cuidadores, gracias por llegar hasta aquí, y sean bienvenidos.



Conócenos

La Red de Escuelas de Salud para la Ciudadanía es la experiencia del trabajo colaborativo en Red en el marco del Sistema Nacional de Salud, donde los distintos programas y proyectos se ponen a disposición de los pacientes, familiares y cuidadores.



Enfermedades

Presentamos un buscador alfabético donde puedas encontrar la información acerca de la enfermedad que te preocupa, en un lenguaje claro y que responderá a tres grandes cuestiones: ¿Qué es?, ¿cómo se trata? y ¿qué cuidados se deben realizar?



Podemos ayudar

Te proponemos los cuidados que puedes necesitar o que puedes prestar; te aportaremos herramientas validadas y fiables que faciliten tu toma de decisiones sobre opciones diagnósticas y terapéuticas. Y no menos importante: te ayudaremos a localizar e identificar recursos sanitarios y sociales, tanto en situaciones de urgencia, como para el uso de Atención Primaria y Especializada.



¿Nos ayudas?

Lo podrás hacer de varias maneras:

Actuando como evaluador de contenidos para la Red de Escuelas.

Proponiendo materiales informativos/formativos para pacientes, familiares y cuidadores.

Aportando sugerencias.

Promoviendo espacios de participación destinados a dar soporte emocional y social a pacientes, familiares y cuidadores.

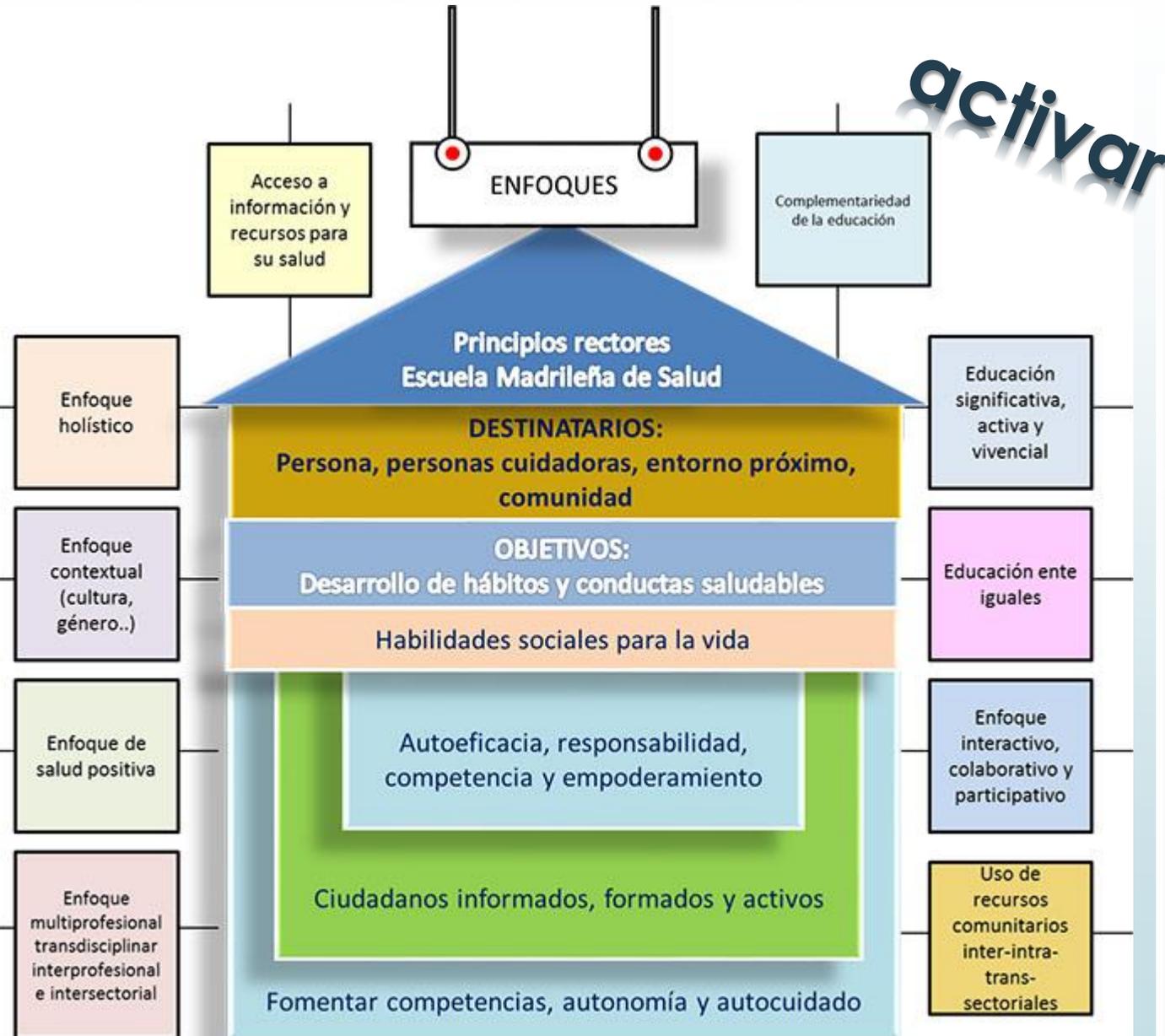


DE LA RED AL SIMPOSIO SOLO ES SUMAR

ESPACIO DE APRENDIZAJE



EJEMPLO ESTRUCTURA DE LA ESCUELA MADRILEÑA



activar

Lienzo del modelo de escuela



Lo que es común

1.- Potenciar el autocuidado y la autogestión

Con intervención educativa: conocimiento

Con entrenamiento: habilidades

ESCUELA DE CUIDADORES

CUIDADOS EN EL PACIENTE ANTICOAGULADO

5 de SEPTIEMBRE de 2018
IMPARTE: **Pilar Fernández (Enfermera)**



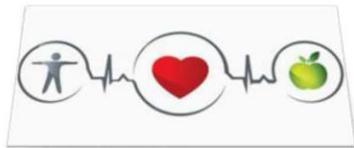
CÓMO ALIVIAR EL DOLOR



12 de septiembre de 2018
IMPARTE: **Laura González (enfermera)**

HÁBITOS SALUDABLES

19 de septiembre de 2018
IMPARTE: **María Herrera (Enfermera)**



MIEMBRO PLÉJICO. ICTUS



26 de septiembre de 2018
IMPARTE: **Elena Pérez (Enfermera)**

DIRIGIDO A: pacientes, cuidadores y personas interesadas. Sin límite de entrada.
LUGAR: Hospital Guadarrama - 3ª planta - Aula Docente
HORA: 18:00 horas

El Hospital

Guía del Paciente

Asistencia

Docencia e
Investigación

Publicaciones

Proveedores

Guía del Paciente

Guía del Usuario

Deberes del Paciente

- Escuela de Cuidadores

Presentación e Instrucciones

Taller Básico

Taller Avanzado

Cuentos H Guadarrama

Escuela de Cuidadores

Presentación e Instrucciones

PRESENTACIÓN DE LA ESCUELA DE CUIDADORES DEL HOSPITAL GUADARRAMA

Cuidar de una persona dependiente es una labor compleja que requiere ciertas destrezas. En el Hospital Guadarrama disponemos de una Escuela que le ayudará a adquirir los conocimientos necesarios, para que pueda cuidar de la persona dependiente de la mano de una enfermera-entrenadora, que será su tutor durante el periodo de aprendizaje.

Pretendemos que los cuidadores aprendan y administren los cuidados, en su domicilio a la persona dependiente manteniendo/mejorando su calidad de vida en condiciones de seguridad.

La escuela consta de tres partes, en la primera hay una presentación de la misma y le facilitamos consejos destinados a su autocuidado, para mejorar las condiciones en las que usted se va a dedicar a cuidar de su familiar.

La segunda parte es un taller básico en el que encontrará información para el cuidado de las personas dependientes. La tercera parte es un taller avanzado que contiene información más concreta para diferentes situaciones de salud.

Enfermera Entrenadora en Autocuidados

~~MODELO PATERNALISTA~~

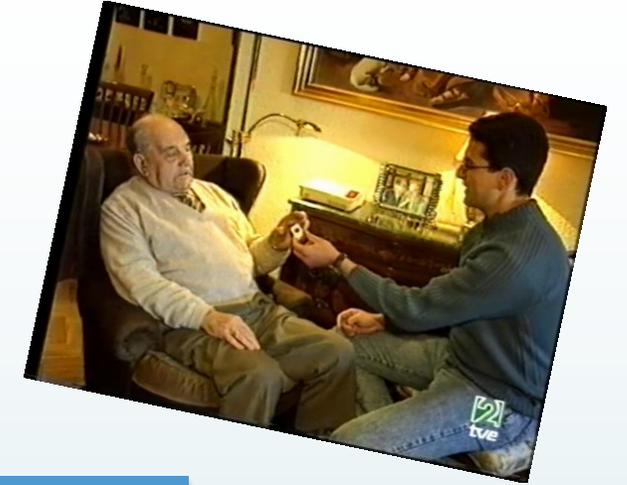


Paciente activo

Para conseguir **pacientes activos**, es imprescindible **empoderarlos**, fortaleciendo sus **capacidades**, ofreciendo no sólo información, sino los **conocimientos y las habilidades** necesarias para que puedan hacerse **responsables** de su salud



Autoeficacia: “puedo”



CONDICIONES

Activarse

Estar motivado

comunicarse

- Ser escuchado y no juzgado

Valorar los
beneficios y
costes

Saber elaborar
un plan de
acción

Aprender de
experiencias de
sus pares

Del hacer/ejecutar al pensar y creerse

CONSEJOS PARA CUIDADORES

- 1 CUIDARSE A SÍ MISMO: DESCANSO Y COMIDA ADECUADA, REALIZACIÓN DE EJERCICIO TODOS LOS DÍAS
- 2 TOMARSE TIEMPO LIBRE: DIAS O SEMANAS FUERA DEL CONTACTO DEL PACIENTE
- 3 EVITAR EL AISLAMIENTO: MANTENER CONTACTO CON FAMILIARES Y AMIGOS Y SALIR DE CASA CON OTRAS PERSONAS
- 4 EXPRESAR LAS FRUSTRACIONES, MIEDOS Y RESENTIMIENTOS
- 5 PLANIFICAR LAS ACTIVIDADES DIARIAS DIFERENCIANDO LAS IMPORTANTES DE LAS QUE NO LO SON. LA FALTA DE TIEMPO PRODUCE AGOBIO
- 6 SABER DECIR NO AL PACIENTE SIN SENTIRSE CULPABLE
- 7 PROMOVER LA INDEPENDENCIA DEL PACIENTE: AUNQUE SEA LENTO O LO HAGA MAL, LA ACTIVIDAD LA DEBE REALIZAR EL
- 8 USAR LOS CENTROS DE DÍA, RESIDENCIAS DE RESPIRO FAMILIAR O LA ASISTENCIA DOMICILIARIA

alzheimer's association®

alz.org @Alz_Assoc

TALLER REDES SOCIALES

Jame Alagont
@wikipoyectos
Abogado
Hospital General Universitario de Valencia

II CONGRESO NACIONAL SEMERGEN DE PACIENTES CRÓNICOS

MADRID 11 y 12 DE JUNIO DE 2014 HOTEL CONVENCIÓN

SEMERGEN AP
Sociedad Española de Medicina de Atención Primaria

DiabeWeb

La mejor de Diabetes en la Red

10 consejos

¿CÓMO BUSCAR INFORMACIÓN FIABLE SOBRE DIABETES EN INTERNET?

- 1 ¿El autor es fiable? ¿Sus fuentes de información están contrastadas? Asegúrate siempre de verificar el autor de la página y su formación ya que, al fin y al cabo, debes confiar en la información que te va a proporcionar.
- 2 ¿La web tiene el aval de alguna sociedad médica o profesional de la salud? Prioriza aquellas páginas que cuenten con un respaldo científico ya que, de este modo, tendrás mayor certeza acerca de su rigurosidad.
- 3 ¿Se trata de una página con vivencias personales de otros pacientes? No generalices y recuerda que la información que obtendrás en estos casos es meramente subjetiva y tal vez no se aplique a tu caso por igual.
- 4 ¿Cómo puedo contrastar la información que he encontrado por Internet? Acostúmbrate a verificar siempre la información que encuentres en Internet con tu profesional sanitario. El será el que te guíe en la toma de decisiones sobre tu salud.
- 5 ¿Mis datos personales serán tratados con confidencialidad? Comprueba que la web cumple con la Ley de Protección de Datos y que respete las normativas de privacidad.
- 6 ¿Cuándo se actualizó por última vez la web? Revisa la fecha de publicación de los contenidos para asegurarte de que aún siguen vigentes.
- 7 ¿Realmente los resultados que promete la página son realistas? Descarta aquellas páginas que compartan dietas milagro o publicidad engañosa.
- 8 ¿Puedo fiarme de esta página para comprar medicamentos en Internet? Te recomendamos que compres solo en aquellas farmacias online que cuenten con el logotipo reconocido por la Comisión Europea.
- 9 ¿No encuentro aquello que estoy buscando? En DiabeWeb lo hacemos por ti. Utiliza buscadores especializados en diabetes para encontrar toda la información de calidad que necesitas.
- 10 ¿Me cuesta encontrar información detallada sobre un tema específico? Ajusta los resultados de tu búsqueda introduciendo palabras clave o aplicando algún filtro en los buscadores.

© 2018 DiabeWeb

paciente, asociaciones fuente de información

paciente implicado (empoderado), con los conocimientos, habilidades y actitudes necesarias para tomar decisiones sobre su propia salud.

estas decisiones, parten también del asesoramiento profesional, incluyen autocuidado como elemento clave

paciente / cuidador experto, cuando utiliza su experiencia y conocimientos para la mejora de la salud de otros pacientes.

e-paciente, e-asociación implicada, que comparte su conocimiento para que pueda ser aprovechado por otros pacientes

paciente-paciente-hospitales

web donde los pacientes del sistema salud británico pueden acudir para compartir sus experiencias e historias personales en su interacción con los servicios de salud.

en torno al 5% de las historias generan una respuesta por parte de los hospitales.

Cuidar y cuidarse

Guía para personas cuidadoras



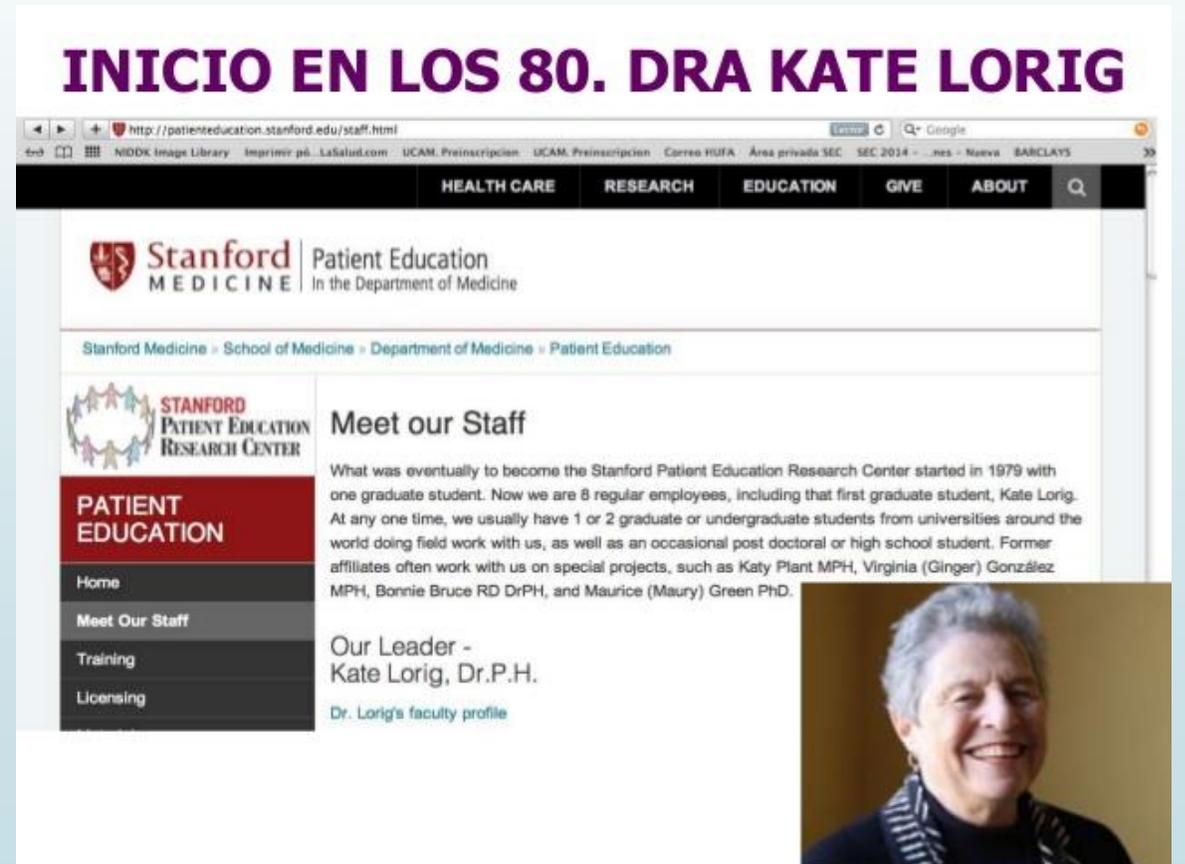
2.- aprendizaje entre iguales

Dra. Lorig. Universidad de Stanford (Estados Unidos).

➔ El programa “Tomando control de su salud” fue desarrollado por el centro de investigación para la educación de pacientes.

Paciente experto

INICIO EN LOS 80. DRA KATE LORIG



Stanford MEDICINE | Patient Education
In the Department of Medicine

Stanford Medicine > School of Medicine > Department of Medicine > Patient Education

STANFORD PATIENT EDUCATION RESEARCH CENTER

Meet our Staff

What was eventually to become the Stanford Patient Education Research Center started in 1979 with one graduate student. Now we are 8 regular employees, including that first graduate student, Kate Lorig. At any one time, we usually have 1 or 2 graduate or undergraduate students from universities around the world doing field work with us, as well as an occasional post doctoral or high school student. Former affiliates often work with us on special projects, such as Katy Plant MPH, Virginia (Ginger) González MPH, Bonnie Bruce RD DrPH, and Maurice (Maury) Green PhD.

**Our Leader -
Kate Lorig, Dr.P.H.**

[Dr. Lorig's faculty profile](#)



Programas de Aprendizaje entre iguales y paciente activo



proyectos ejemplos Paciente activo

PAZIENTE BIZIA
PACIENTE ACTIVO



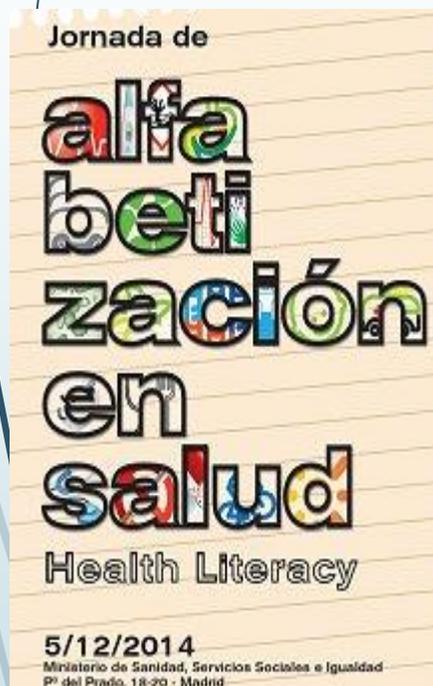
Ciudadanos comprometidos



3.- ALFABETIZACIÓN EN SALUD



Dimensiones de la alfabetización en salud



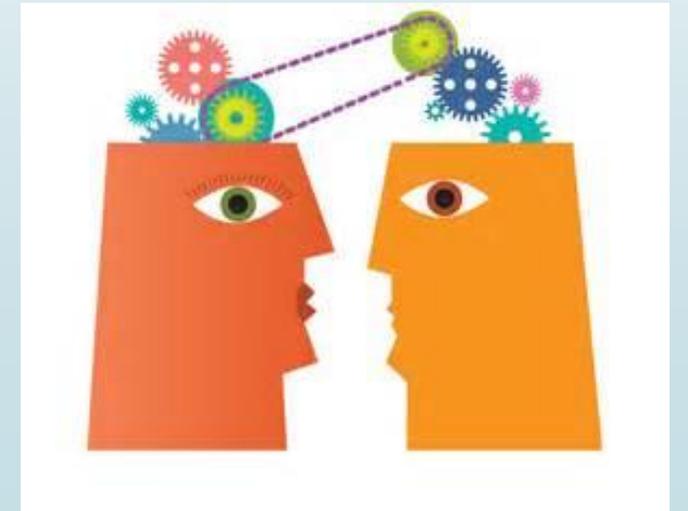
AES		Acceder a la información	Entender la información	Interpretar y evaluar la información	Tomar decisiones informadas
Atención y cuidado	Habilidades para	1) médica o clínica	2) sanitaria y su significado	3) sobre enfermedades	4) en temas de salud
Prevención de enfermedades		5) sobre factores de riesgo para la salud	6) sobre factores de riesgo y su significado	7) sobre factores de riesgo	8) sobre factores de riesgo
Promoción de la salud		9) ponerse al día sobre los determinantes de la salud	10) sobre los determinantes de la salud y su significado	11) sobre los determinantes de la salud	12) sobre los determinantes de la salud

Dimensiones de la Alfabetización en salud según la HLS-EU (Sørensen, 2011)

Modelo de Alfabetización en salud según el European Health Literacy Survey (Sørensen, 2011)



4.- TOMA DECISIONES COMPARTIDA



De qué estamos hablando?

La toma de decisiones compartida es un estilo de relación entre el profesional sanitario y el paciente que se puede aplicar a todo tipo de interacción o de consulta, dado que siempre existen diferentes opciones, incluida la opción de no hacer nada.



Toma de decisiones compartidas

actores implicados



Clínicos

- Diagnóstico
- Etiología de la enfermedad
- Pronóstico
- Opciones de tratamiento
- Posibilidades de resultados

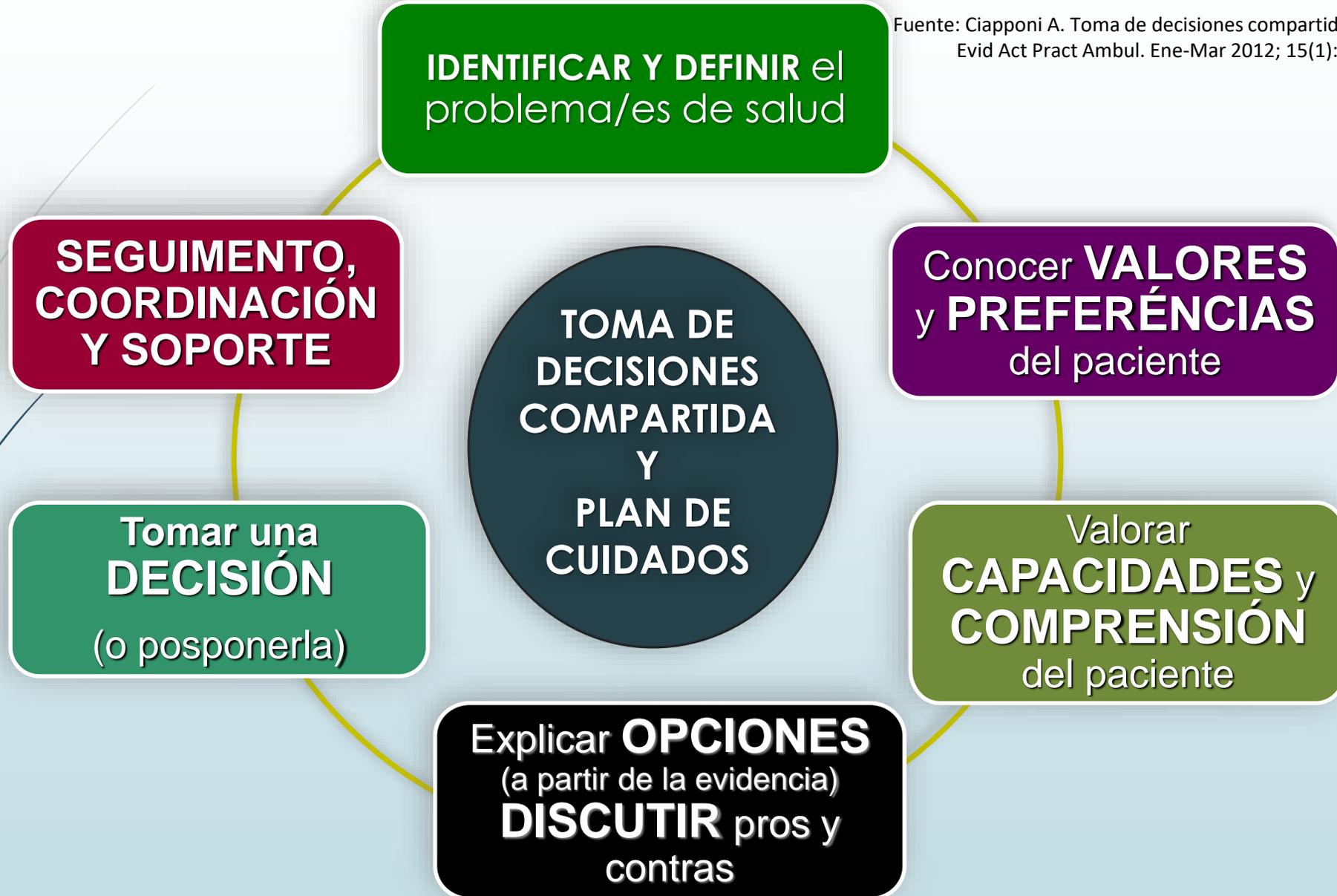


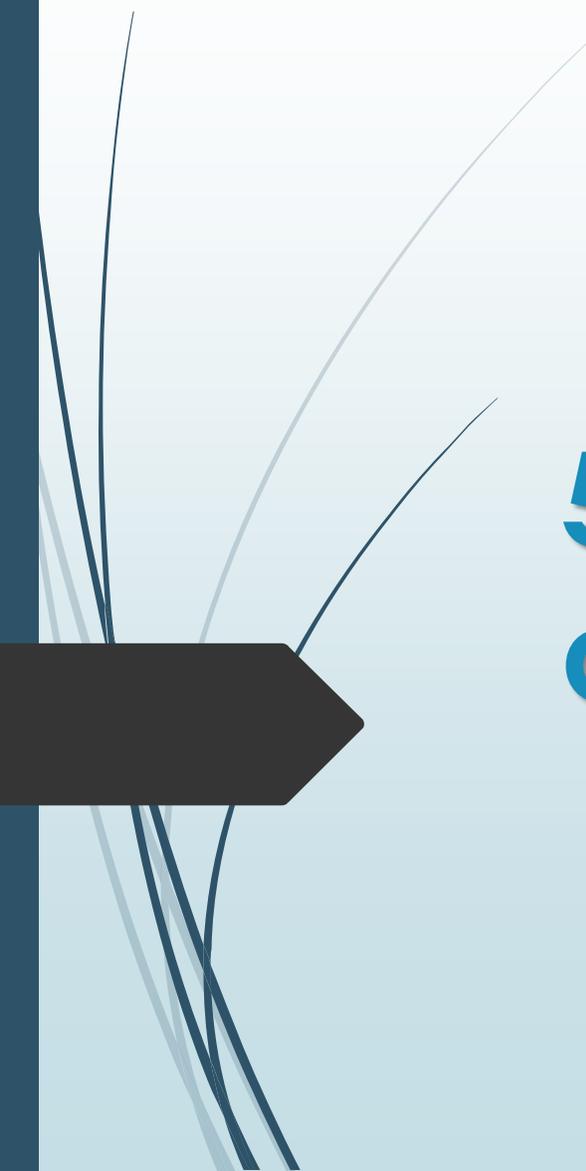
Pacientes

- Experiencia de la enfermedad
- Circunstancias sociales
- Actitudes frente al riesgo
- Valores
- Preferencias

Fases *Toma Decisiones Compartida*

Fuente: Ciapponi A. Toma de decisiones compartidas.
Evid Act Pract Ambul. Ene-Mar 2012; 15(1):2-4





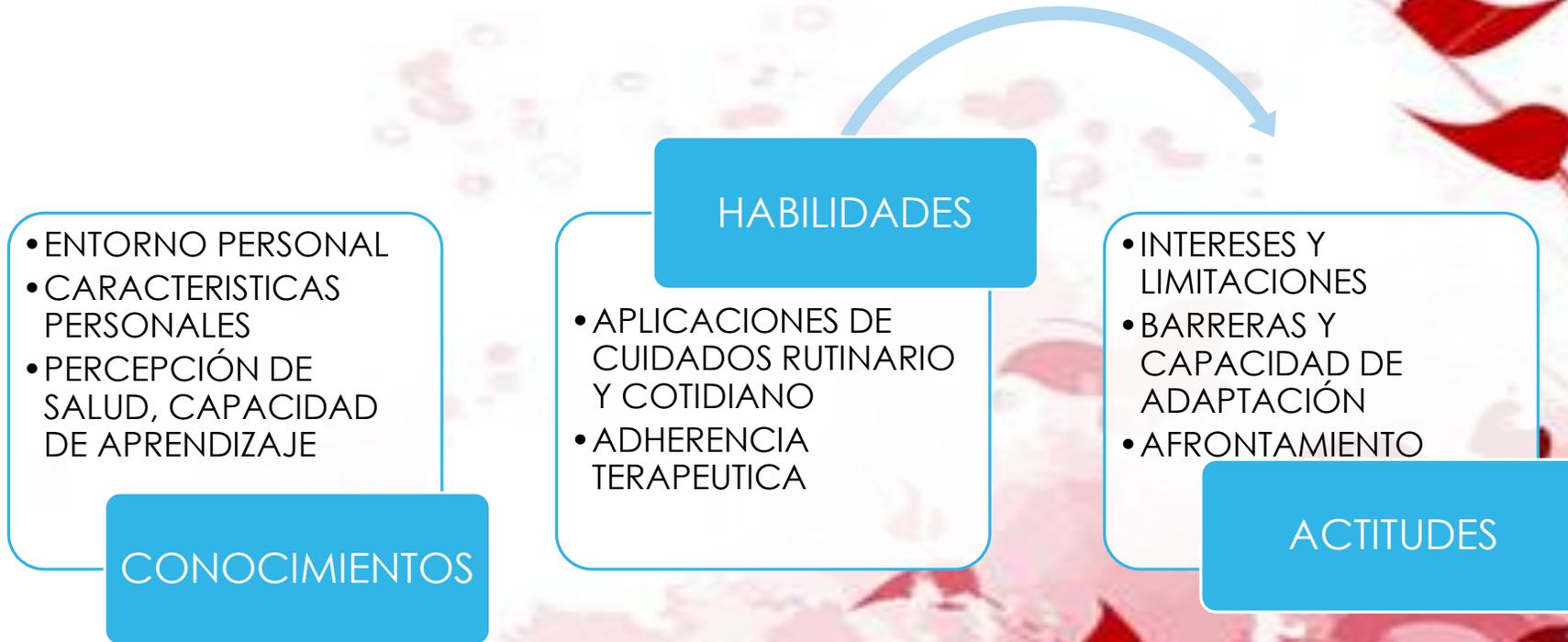
5.- las personas como motor de cambio: humanización



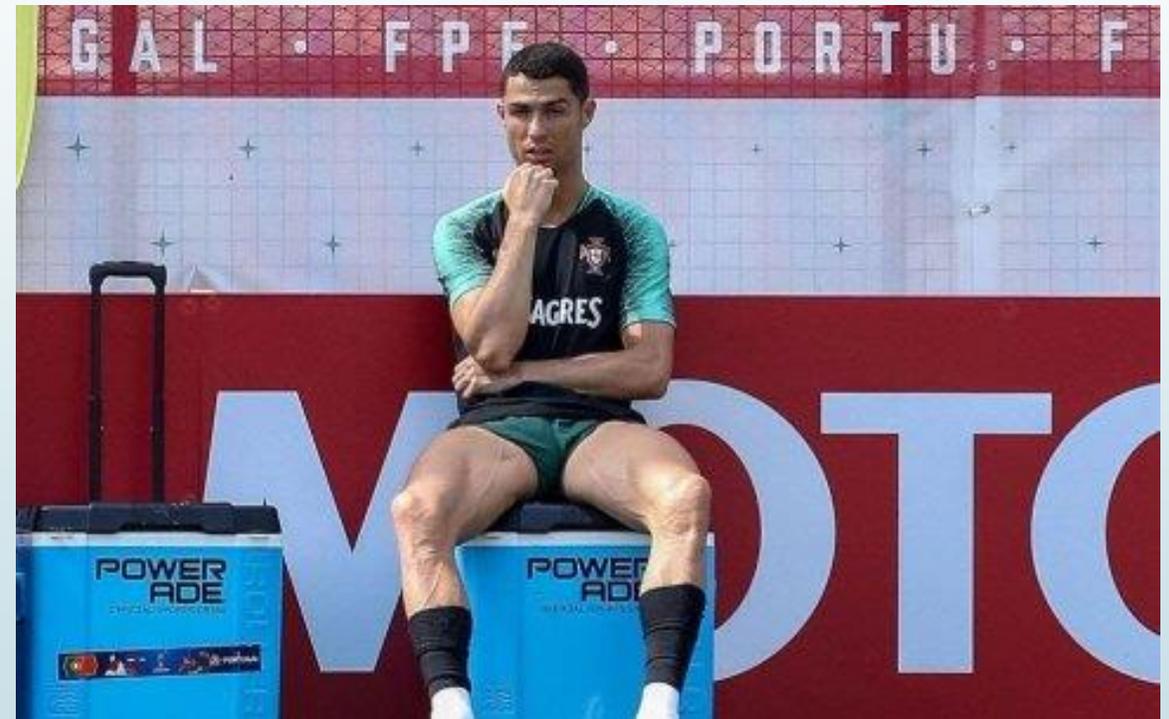
Los ciudadanos que necesitan atención y cuidados



¿ COMO? INTERVENCIÓN



UNA OFERTA ADAPTADA A LAS NECESIDADES INDIVIDUALES



Estrategias Para todos y desde todos; hábitos saludables y autogestión



La educación
encierra un tesoro

EL TRABAJO CON FEDER Y LOS CUIDADORES ENSEÑANDO A LOS IGUALES Y A LOS PROFESIONALES: INNOVACIÓN



i " I ENCUENTRO DE PERSONAS CON ROL DE CUIDADOR"

Lema: Cuidar en positivo



Las redes sociales y la salud digital: FFPaciente, P-CUIDEN, factoría de cuidados

Programa Pacient Actiu
de les Illes Balears

Feim salut, faig salut

CONSELLERIA DE SALUT I SERVEI SALUT ILLES BALEARS

Objetivo Pacient Actiu

- Mejorar la salud de los pacientes con enfermedades crónicas y de las personas cuidadoras de pacientes dependientes por medio de la formación entre iguales
- Capacitar a los pacientes y personas cuidadoras como formadores para que puedan desarrollar un programa de formación entre iguales

Puntos fuertes del Proyecto

- Apoyo por parte de la Consejería de Sanidad que ha priorizado el programa en sus líneas estratégicas
- Apoyo de los equipos directivos de Atención Primaria y de los hospitales de las diferentes áreas de salud
- Equipo de personas formadas y muy motivadas, entusiasmadas con el proyecto

Paciente activo formador

- Tener un **afrentamiento efectivo** del problema de salud
- Tener **habilidades de comunicación**
- Habilidades en el **manejo de emociones**
- Tener **motivación y empatía**
- Actitud para aprender**
- Voluntariedad** para ayudar a sus iguales
- Tener **actitud para aprender**
- Tener **interés por aumentar el autocuidado y la autonomía** en el manejo de su problema de salud

Competencias

Conceptos relacionados con la salud, comportamientos humanos en salud, procesos de aprendizaje, rol del educador y del observador, manejo de las emociones, afrontamiento del estrés, comunicación, implicaciones de la enfermedad crónica, técnicas educativas...

Talleres de formación grupal entre iguales **presenciales, de 12 horas**, para cada problema de salud que trata el Programa

Retos de futuro

- Implementar una plataforma digital que permita acceder a la formación, inscribirse, hacer consultas, realizar autoevaluaciones, etc.
- Conseguir que los pacientes activos formadores lideren el Programa en la Comunidad

Accesibilidad y equidad para que la población pueda participar desde cualquier lugar de la Comunidad Autónoma

FFPACIENTE ANTE TODO PERSONAS



SALUD Cancer SIN BULOS

I SIMPOSIO
#CÁNCERSINBULOS
19/09/2018 - 09:00h / 14:00h.

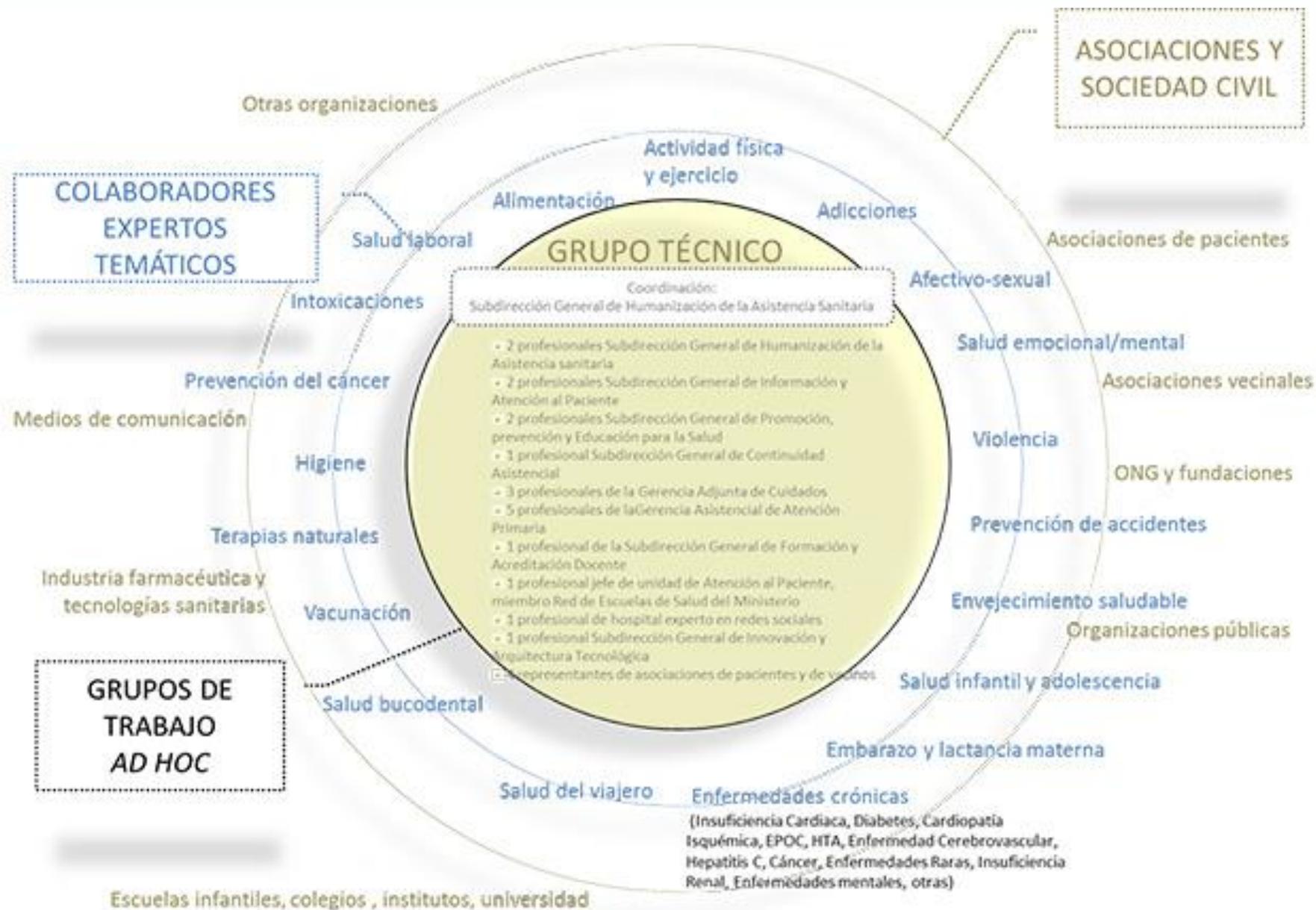
AUDITORIO
Hospital Clínico San Carlos
Calle del Profesor Martín Lagos, s/n
Madrid

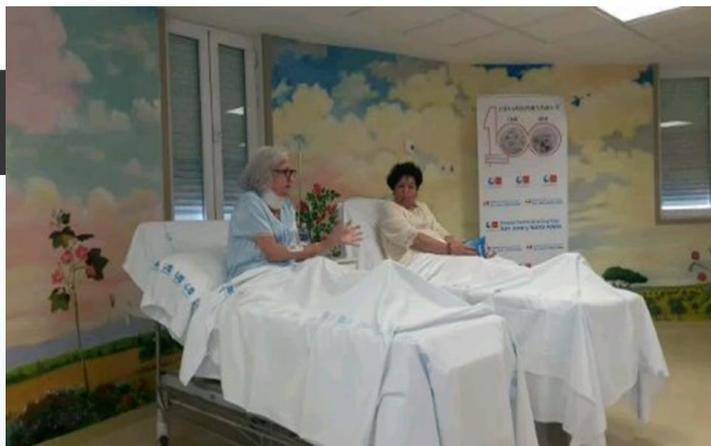
ASISTENCIA **GRATUITA**

www.saludsinbulos.com



RESUMEN DE LA ACTIVACIÓN: COLABORACIÓN





Las escuelas como
aglutinadores de esfuerzo para
desarrollar activos en salud.
Trabajemos desde la Confianza.

Escuela
de Salud



GRACIAS