

8/11/2022

DIVERSIFICANDO LA SALUD

Alfabetización de la salud, creación de redes de apoyo mutuo y promoción de la salud sexual y reproductiva en mujeres con discapacidad y/o enfermedades crónicas.

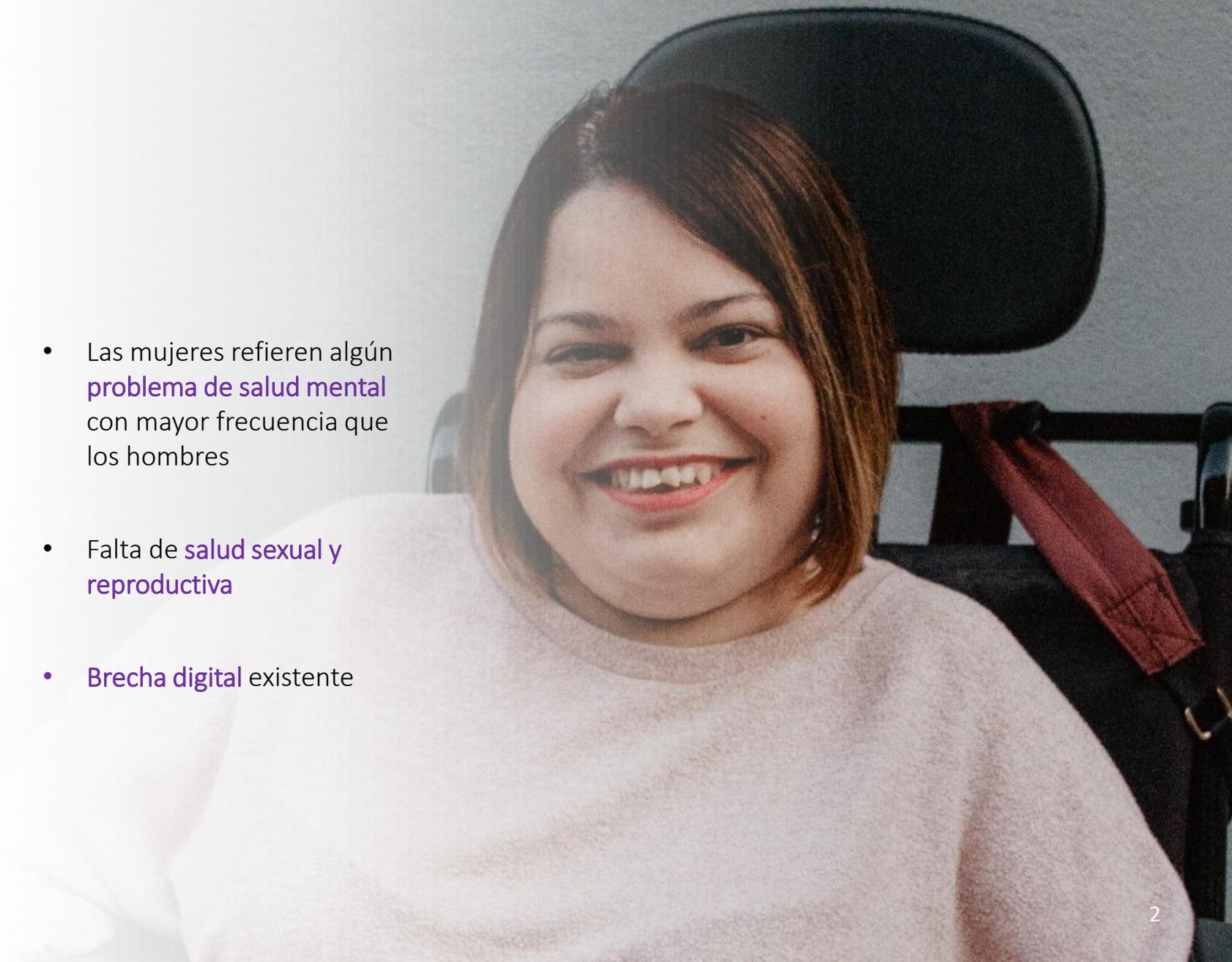
TRABAJANDO EN RED POR LA EDUCACIÓN DEL PACIENTE

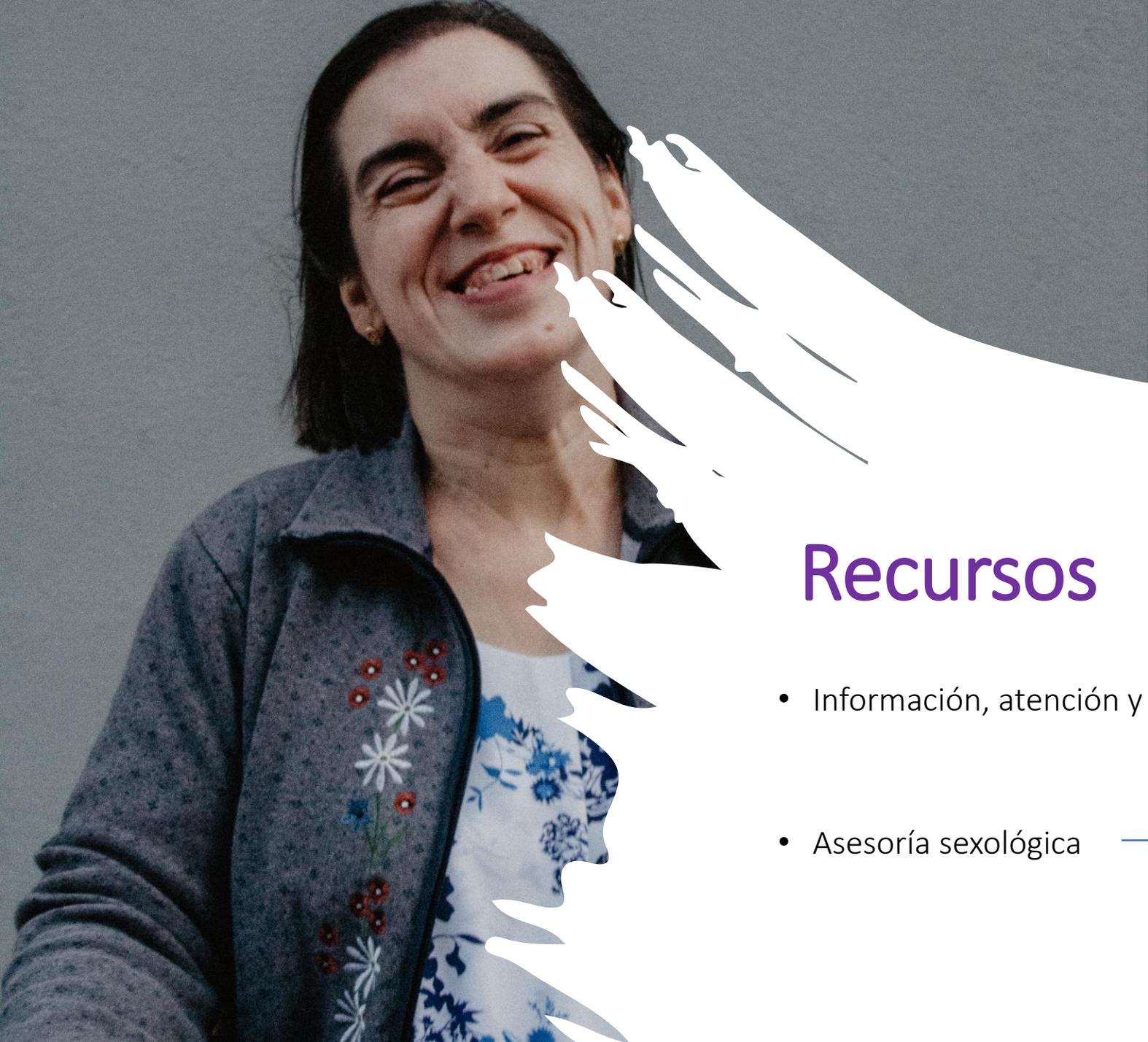
Laura Aranda Rubio
Trabajadora social de Amanixer



Contexto y necesidades

- Cuatro de cada diez mujeres sufren enfermedades crónicas y el 19% perciben su salud como regular o mala
- Empeoramiento de la salud mental en la población en general
- Carencia de herramientas para gestionar la enfermedad o discapacidad
- Ausencia de red de apoyo y cuidados
- Las mujeres refieren algún problema de salud mental con mayor frecuencia que los hombres
- Falta de salud sexual y reproductiva
- Brecha digital existente





Recursos

- Información, atención y apoyo social → Ofrecer información adecuada, accesible y veraz.
- Asesoría sexológica → Fomento de la salud sexual y reproductiva.



El papel fundamental del apoyo social

- Grupos de Apoyo Mutuo → Importancia del Apoyo Social en la salud
- Grupo Online de aceptación de la discapacidad: “Tu discapacidad y tú” → Empoderamiento

Ciclo de talleres para promoción de la salud



- Taller de Aceptación y afrontamiento del diagnóstico
- Taller de gestión de dolor crónico
- Taller de cuidado y fortalecimiento de suelo pélvico
- Taller de mindfulness
- Taller de menstruación consciente y saludable
- Talleres de Sexualidad dirigido a mujeres con discapacidad y a familias
- Taller Primeros Auxilios para Nuestra Mente



Sensibilizar a los profesionales sanitarios

Trato
adecuado a
mujeres con
discapacidad.
Dirigido a
profesionales



Resultados

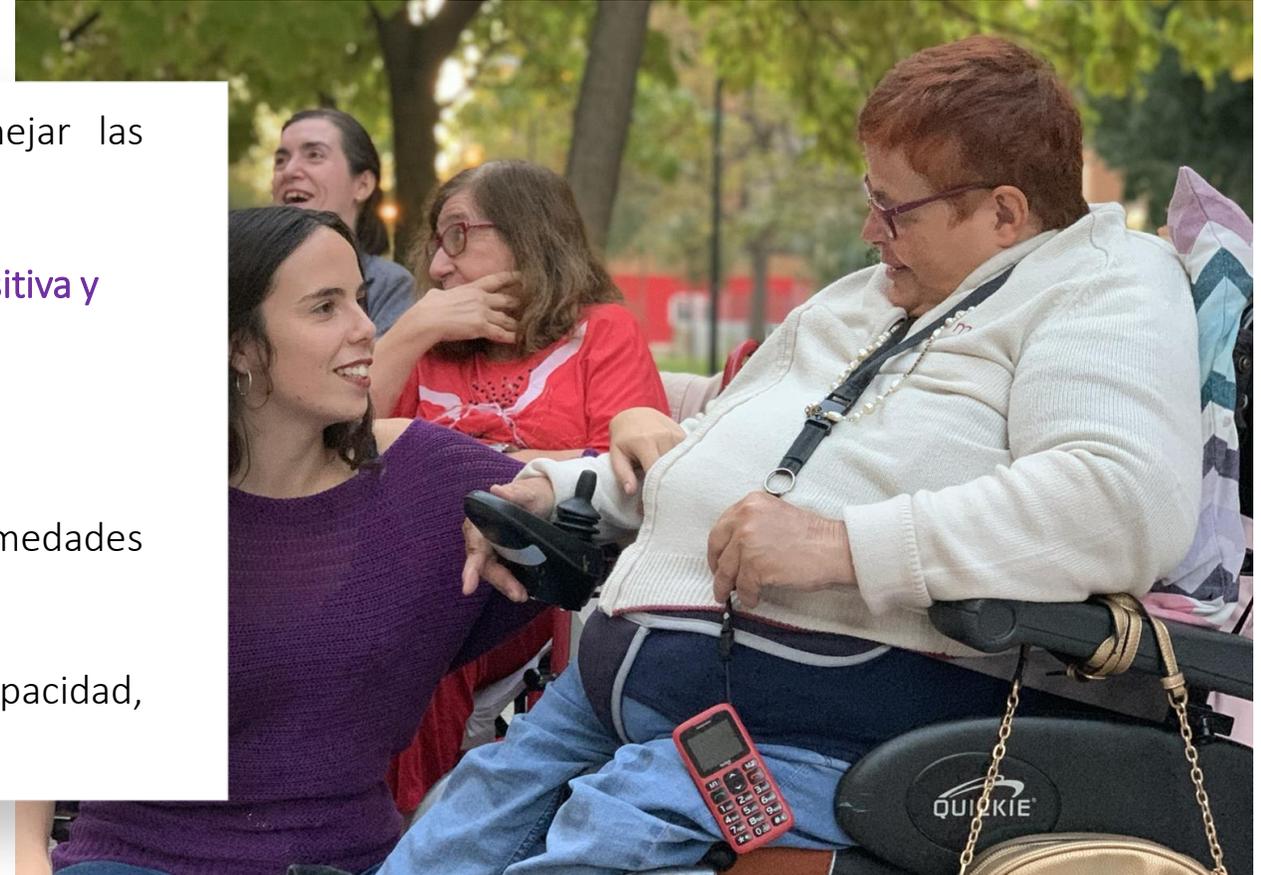
Una **mejor salud mental** así como herramientas para manejar las **ansiedad, el estrés y el dolor crónico**

Trabajar en la creación de **hábitos saludables, autopercepción positiva y empoderamiento** de las mujeres con discapacidad

Impulsar el desarrollo de una **salud sexual y reproductiva plena**

Herramientas y estrategias sociales para gestionar nuevas enfermedades y dolencias, así como enfermedades crónicas

Sensibilización al personal sanitario en materia de mujer y discapacidad, desde la perspectiva de género y del trato adecuado





Otros servicios de Amanixer

- Tejiendo Redes
- Creación de redes de apoyo y grupos fuera del tejido asociativo
- Terapia psicológica individual
- Rehabilitación



Importancia del trabajo en red

- Relación y coordinación con otras entidades
- Presidimos CEMUDIS (Confederación estatal de Mujeres con Discapacidad)
- Consejo Asesor de Atención a la Salud de la Mujer del Gobierno de Aragón y en su Grupo de Accesibilidad.
- Consulta ginecológica accesible
- Trabajadoras sociales de los centros de salud y de los centros municipales de servicios sociales

Conclusiones

- Importancia de crear redes de apoyo mutuo y acompañamiento en enfermedades crónicas y situaciones de discapacidad y/o dependencia
- Insuficiencia de recursos para la salud mental
- Necesidad de mejora de la salud sexual y reproductiva en mujeres con discapacidad
- Trabajo en red e información por parte de los profesionales sanitarios

Gracias por vuestra atención




amanixer
ASOCIACIÓN ARAGONESA
DE MUJERES CON DISCAPACIDAD

Info@amanixer.es
682 728 686