



Servicio Cántabro de Salud



GOBIERNO
de
CANTABRIA
CONSEJERÍA DE SANIDAD

FORMACIÓN DE LIDERES DEL PROGRAMA PACIENTE ACTIVO PARA TALLERES PRESENCIALES

17,18,24 y 25 de Noviembre de
8:00 a 15:00

Formato presencial, Centro de salud del Sardinero, C. Alcalde Vega Lamera, 6, 39005 Santander, Cantabria

INSCRIPCIONES

Del 31 de octubre al 14 de noviembre de 2022

Número de alumnos: 10 Plazas para profesionales Sanitarios

Profesionales del Servicio Cántabro de Salud:

<https://sofosmd.scsalud.es/course/index.php?categoryid=20>

aprendiendo
a vivir



Escuela cántabra
de salud

17 de noviembre
de 8:00 a 15:00

Actividad #1: Presentaciones, resumen del proyecto y de la formación .

Actividad #2: Introducción al taller y resumen de responsabilidades.

Actividad #3: Presentaciones del grupo.

Actividad #4: Manejando sus síntomas.

Actividad #5: Importancia en la alimentación y el ejercicio.

Actividad #6: Durmiendo bien durante la noche .

Actividad #7: Formular planes de acción.

Actividad #8: Resumen de la sesión #1 y escenarios.

Descanso de 20 minutos de 11:40 a 12:00

Actividad #9: Una alimentación saludable.

Actividad #10: Ejercicios para su salud .

Actividad #11: Practica de los ejercicios .

Actividad #12: Evitando caídas y mejorando el equilibrio físico.

Actividad #13: Resumen de la sesión #2 y escenarios.

Actividad #14: Asignación de la primera práctica de enseñanza.

Actividad #15: Preguntas y aclaraciones.

Actividad #16: Compartir experiencias y solución de problemas.

Actividad #17: Formular planes de acción.

Actividad #18: Eligiendo alimentos saludables.

Actividad #19: Tomando decisiones .

18 de noviembre
de 8:00 a 15:00

Dirigido a:

Prioritariamente a monitores profesionales de la sanidad de la Gerencia de Atención Primaria del programa Cuidado responsable de la Escuela Cántabra de Salud.

Objetivos específicos:

- Capacitar a los/as profesionales del Servicio Cántabro de Salud para impartir talleres de Entrenamiento en habilidades para la autogestión del proceso de salud/enfermedad.
- Conocer los principios y funcionamiento de la metodología Chronic Disease SelfManagement Programme (CDSMP) de Stanford.
- Conocer la estructura de un taller y de las diferentes sesiones del taller Entrenamiento en habilidades para la autogestión del proceso de salud/enfermedad.
- Adquirir destrezas para el manejo de grupos en Educación para la Salud.

Solicitada la Acreditación a la Comisión de Formación Continuada de las Profesiones Sanitarias de la Comunidad Autónoma de Cantabria.

24 de noviembre
de 8:00 a 15:00

Actividad #20: Mejorando la respiración.

Actividad #21: Relajación muscular .

Descanso 20 minutos 11:40-12:00

Actividad #22: Resumen de la sesión #3 y escenarios.

Actividad #23: Primera práctica de enseñanza.

Actividad #24: Resumen de la primera práctica de enseñanza.

Actividad #26: Preguntas y aclaraciones.

Actividad #27: Leer las etiquetas de nutrición.

Actividad #28: Como incrementar el ejercicio.

Actividad #29: Manejando la depresión.

Actividad #30: Pensando positivamente .

Actividad #31: Resumen de la sesión #4 y escenarios.

Descanso 20 minutos 11:40-12:00

Actividad #32: Manteniendo un peso saludable.

Actividad #33: Mejorando la comunicación .

Actividad #34: Responsabilidades al tomar medicinas.

**Actividad #35: Evaluando remedios caseros y otros tratamientos
alternativos .**

Actividad #36: Saber es poder.

Actividad #37: Resumen de la sesión #5 y escenarios.

Actividad #38: Conclusión del día.

25 de noviembre
de 8:00 a 15:00

Actividad #39: Preguntas y aclaraciones.

Actividad #40: Compartir experiencias .

Actividad #41: Trabajando con su proveedor de salud.

Actividad #42: Practica de los ejercicios .

Actividad #43: Compartiendo éxitos y planeando para el futuro (sólo repaso con manual abierto).

Actividad #44: Resumen de la sesión #6 y escenarios.

Descanso 20 minutos 11:40 - 12:00

Actividad #45: Segunda práctica de enseñanza .

Actividad #46: Resumen de la segunda práctica de enseñanza

Actividad #47: ¿Qué teme usted que pueda suceder cuando facilite talleres?

Actividad #48: Fidelidad del programa.