

Sumario

- Justificación, objetivos, destinatarios y contenidos **P.1**
- Metodología, resultados esperados y evaluación **P.2**
- Acciones complementarias **P.3**



Introducción

El programa "Tomando control de su salud" fue desarrollado por el centro de investigación para la educación de pacientes de la **Universidad de Stanford** (Estados Unidos). Es un programa acreditado que ha sido realizado con éxito internacionalmente. En nuestro país, éste programa es ofrecido por la **Fundación Josep Laporte** a través de la **Universidad de los Pacientes**.

Posicionamiento estratégico

La **Fundación Josep Laporte** participa y comparte los objetivos establecidos en el Plan de Salud de Catalunya 2011-2015 del Departamento de Salud correspondientes a la estrategia 2.3 "Potenciar la auto-responsabilización de los pacientes y los cuidadores con su salud y fomentar el autocuidado".

Justificación

Las diferentes enfermedades crónicas tienen en los pacientes una serie de consecuencias comunes que afectan a su estado físico y emocional (dificultades para la toma de decisiones, alteraciones en el estado de ánimo, problemas de comunicación con los profesionales sanitarios y en el ámbito familiar, laboral o social, falta de adherencia terapéutica, dificultades para incorporar estilos de vida saludables, etc).

Por otro lado, en la población mayor de 60 años se incrementa el riesgo de comorbilidad. Por este motivo, la mayor parte de competencias (conocimientos, habilidades y actitudes) que son necesarias desarrollar para el autocuidado de una enfermedad crónica, son también comunes en las diferentes patologías y condiciones clínicas.

Estructura y contenidos

El programa se puede desarrollar a través de dos modalidades diferentes:

- Programa de autocuidado de enfermedades crónicas (15 horas): Se desarrolla durante 6 semanas consecutivas, con una sesión semanal de 2 horas y 30 minutos. El siguiente cuadro muestra la distribución de contenidos para cada una de las sesiones del curso.

| Contenidos del programa de autocuidado de enfermedades crónicas | S1 | S2 | S3 | S4 | S5 | S6 |
|---|----|----|----|----|----|----|
| Diferencias entre enfermedades crónicas y agudas | X | | | | | |
| Alimentación saludable | X | X | X | X | | |
| Ejercicio físico | X | X | | X | X | |
| Compartiendo experiencias / resolución de problemas | | X | X | X | X | X |
| Proponerse objetivos asumibles en salud | | X | X | X | X | X |
| Mejorando la respiración | | | X | | | |
| Gestión de síntomas y técnicas de relajación | | | X | | | X |
| Depresión | | | | X | | |
| Pensamientos positivos | | | | X | | |
| Mejora de la comunicación | | | | | X | |
| Medicamentos | | | | | X | |
| Colaborando con los agentes de salud | | | X | | X | X |
| Evaluando tratamientos alternativos y medicinas complementarias | | | | | | X |
| Planificando el futuro | | | | | | X |

- Taller de formación de formadores (28 horas): El taller facilita a los pacientes crónicos las competencias necesarias para impartir el programa de autocuidado a otras personas afectadas. Se lleva a cabo de manera intensiva durante 4 sesiones de 7 horas. Las sesiones pueden desarrollarse durante 4 días consecutivos o durante dos semanas, utilizando dos días consecutivos de cada semana. El taller incluye los contenidos del programa de autocuidado y diferentes ejercicios prácticos para facilitar a los pacientes su posterior impartición.



Metodología, resultados esperados y evaluación

Metodología

El programa está diseñado para hacer participar activamente a los pacientes en el cuidado de su salud. A través de diferentes actividades (discusiones en grupo, *role-playing*, técnicas de relajación, lluvia de ideas, elaboración de menús y platos saludables, lectura de etiquetas con información nutricional, etc), los pacientes empiezan a realizar con éxito diferentes cambios que hacen aumentar la confianza en sus habilidades para gestionar los síntomas y problemas derivados de la enfermedad.

A lo largo de seis sesiones, los pacientes se proponen objetivos de salud asumibles, aprenden a gestionar el dolor, a resolver problemas, a controlar su alimentación, a incrementar la actividad física, y a controlar el estado de ánimo y la manera en que la enfermedad influye en sus relaciones personales. Todas las personas que participan en el programa reciben de manera gratuita un ejemplar del libro "Tomando control de su salud", y los CDs "Hagamos ejercicio" y "Técnicas de relajación".

Formadores

El curso es impartido por dos educadores para la salud formados i acreditados por la Universidad de Stanford.

Resultados esperados

El programa de autocuidado desarrollado por la Universidad de Stanford ha sido ampliamente evaluado. Los resultados muestran mejoras en aspectos relacionados con la salud y calidad de vida de los pacientes, así como una reducción en la utilización de recursos y servicios sanitarios.

Evaluación

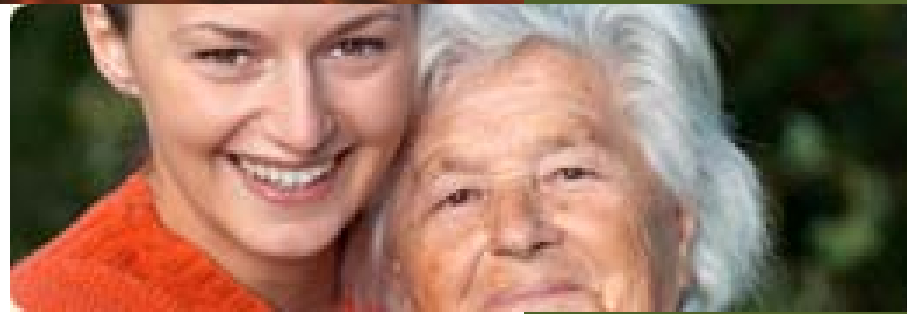
La evaluación del programa podrá realizarse de acuerdo a la demanda de cada institución. El sistema prevé una evaluación básica de satisfacción por parte de los participantes sobre aspectos docentes y organizativos del programa. De manera adicional, se recomienda una evaluación sobre el impacto del programa en la mejora de la salud y calidad de vida, así como en la utilización de los servicios sanitarios. Esta evaluación adicional podrá ser cuantitativa o cualitativa.

Acreditación

Los participantes en el programa reciben una acreditación de la Universidad de los Pacientes y de la Universidad de Stanford.

Resultados del programa de autocuidado de enfermedades crónicas

- Incorporación de estilos de vida saludables
- Mejora en la gestión de los síntomas
- Mejora en la comunicación con los profesionales sanitarios
- Mejora de la adherencia terapéutica
- Mejora en la calidad de vida
- Disminución de las visitas no concertadas a atención primaria
- Disminución de las visitas a urgencias
- Disminución del número y duración de las estancias hospitalarias



Acciones complementarias del programa Paciente Experto

Estas acciones complementarias son flexibles y adaptables, tanto en los contenidos como en su duración.

El programa puede incluir, de manera adicional, módulos formativos en los que se traten aspectos relacionados con una enfermedad o condición clínica específica, o bien en determinadas fases del ciclo vital. A continuación se detallan los programas desarrollados:

- **Módulo sobre enfermedades oncológicas** (adaptable a los diferentes tipos de cáncer):

El módulo es impartido por profesionales sanitarios del ámbito de la oncología (oncólogos, farmacéuticos hospitalarios, psico-oncólogos, enfermeras, médicos de atención primaria, etc) y por un representante de una organización de pacientes y/o voluntarios.

Contenidos:

- Entender el cáncer: causas, factores de riesgo y síntomas.
- Diagnóstico, tratamiento y efectos secundarios.
- El impacto emocional del cáncer.
- Cáncer y co-morbilidad.
- La experiencia de las asociaciones de pacientes y voluntarios.

- **Módulo sobre diabetes tipo 2:**

El módulo es impartido por profesionales sanitarios del ámbito de la diabetología (nutricionistas, enfermeras, podólogos, médicos de atención primaria, etc).

Contenidos:

- Entender la diabetes: causas, factores de riesgo y síntomas.
- Diagnóstico y tratamiento.
- Cómo se debe reaccionar ante una hiperglucemia o una hipoglucemia.
- La cura del pie diabético.
- Convivir con la diabetes.



- **Módulo sobre envejecimiento:**

El módulo es impartido por profesionales sanitarios del ámbito de la geriatría y la gerontología.

Contenidos:

- Problemas frecuentes en el envejecimiento
 - Manejo de las limitaciones en la vida diaria
 - Hidratación
 - Caídas
 - Abordajes no farmacológicos
 - Uso apropiado de los recursos sociales y sanitarios (navegabilidad por el sistema de salud)
 - Trastornos del sueño
 - Relaciones sociales/solitud/duelo
- Paciente especialista: programas de enfermedades y condiciones específicas
 - Prevención de caídas
 - Parkinson
 - Incontinencia urinaria

Programas complementarios

Estos programas complementarios son flexibles y adaptables tanto en los contenidos como en su duración.



Programa Profesional Tutor (para profesionales sanitarios)

Contenidos del programa para profesionales sanitarios

El rol del paciente en la gestión de su salud

El nuevo modelo de paciente crónico

Dificultades del paciente crónico para convivir con su enfermedad

La alfabetización en salud

La educación sanitaria tradicional y la educación en el autocuidado

Barreras en la comunicación entre pacientes y profesionales sanitarios

Principales iniciativas en el ámbito de la formación en el autocuidado

Diseño y organización de un programa de autocuidado

Análisis de las necesidades de los pacientes

Objetivos en salud: la visión de los profesionales y la visión de los pacientes

Estrategias y metodologías formativas

Elaboración y selección de materiales escritos para pacientes

Aspectos organizativos y logísticos

Gestión de situaciones y personas de perfil complejo



Módulo complementario en envejecimiento:

Contenidos específicos:

- Estereotipos y estigmas sobre los mayores
- Dificultades y necesidades de los mayores
- Comunicación con los mayores
- Comunicación con los cuidadores de los mayores
- Autonomía del paciente con dependencia, demencia,...

Programa Cuidador Experto (para cuidadores no profesionales)

El módulo es impartido por profesionales sanitarios y sociales del ámbito de la geriatría y la gerontología.

Contenidos:

- Contenidos comunes para cuidadores de personas con demencia y cuidadores de personas mayores con enfermedades crónicas
 - El descanso y la vida propia del cuidador (*Yo también me tengo que cuidar*)
 - La comunicación con los profesionales y la familia
 - Dar soporte en las actividades de la vida diaria (gestos, movilizaciones, productos de soporte)
 - Cuidar promoviendo la autonomía (reflexiones y conflictos frecuentes)
- Contenidos específicos para cuidadores de personas con demencia
 - El manejo de los trastornos cognitivos (*No sabe quien soy...*)
 - El manejo de los trastornos de conducta (*Cuando se pone agresivo...*)
 - La seguridad dentro y fuera del hogar (*Dejarlo sólo me hace sufrir...*)

Nuestra experiencia

La Fundación Josep Laporte de la UAB

Es una fundación privada impulsada por la Universidad Autónoma de Barcelona que tiene como misión proporcionar y ofrecer la información y la formación necesarias para promover en los profesionales de la salud y en los usuarios de la sanidad un proceso de toma de decisiones racional y de calidad basado en el conocimiento.



Institut de l'Envel·liment de la UAB

El Institut de l'Envel·liment es una fundación privada impulsada por la Universidad Autónoma de Barcelona para potenciar la investigación científica y la transferencia de conocimientos en el ámbito sociosanitario y de los servicios sociales para ayudar a mejorar la calidad de vida de las personas mayores y adaptar la sociedad al reto del envejecimiento.