

**Es necesario inscribirse,
el taller es gratuito**

TALLER

Vivir con una enfermedad vascular

Información e inscripciones:

INSTITUTO DE SALUD PÚBLICA Y LABORAL DE NAVARRA
Sección de Promoción de la Salud y Salud en todas las
Políticas

Tel. 848 423 450 de lunes a viernes de 8 a 15 horas
escueladepacientes.navarra.es

LUGAR: **TAFALLA**
Centro de Salud
C/ San Martín de Unx, 11

FECHA: **7, 9, 14 y 16 de noviembre**

HORARIO: **17:00-19:00**



Programa

1ª SESIÓN

Mi enfermedad.

Conocer las enfermedades vasculares, compartir situaciones y experiencias personales.

2ª SESIÓN

Factores que influyen para cuidarse.

Formas de cuidarse y factores que influyen: formas de pensar, formas de sentir, apoyo social...

3ª SESIÓN

Medidas a poner en marcha para cuidarse.

Alimentación, ejercicio, tabaco, alcohol...

4ª SESIÓN

Toma de decisiones: mi plan personal.

Alternativas para cuidarse, toma de decisiones personales.



DIRIGIDO A:

Personas con enfermedades vasculares: infarto o angina de pecho, ICTUS, claudicación intermitente, enfermedad renal, insuficiencia venosa...



OBJETIVO:

Que quienes participan desarrollen más capacidades para comprender, manejar su enfermedad y cuidarse mejor.



FORMA DE TRABAJO:

Nos juntaremos para compartir experiencias, aumentar conocimientos, reflexionar, realizar ejercicios...

Algunos aspectos se trabajarán en grupos pequeños y otros, todo el grupo.

Se recomienda asistir a todas las sesiones porque son complementarias.

