

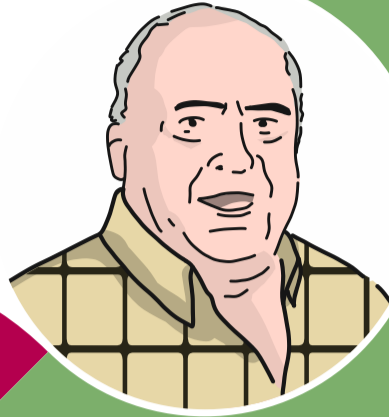
# Voleu conèixer el PROGRAMA PACIENT ACTIU?



G CONSELLERIA  
O SALUT  
I SERVEI SALUT  
B ILLES BALEARS



Si sou una **PERSONA AMB UN PROBLEMA DE SALUT CRÒNIC O TENIU CURA D'ALGUN PACIENT CRÒNIC**, aquest programa us pot interessar



## QUINA FINALITAT TÉ?

Aprendre a cuidar-vos millor compartint coneixements i experiències amb altres pacients i cuidadors



## PACIENT ACTIU FORMADOR

Si pensau que la vostra experiència pot ajudar altres persones que tinguin el mateix problema de salut, us recomanem fer-vos pacient actiu formador



## QUINS REQUISITS HEU DE TENIR PER SER PACIENT ACTIU FORMADOR?

Voluntarietat per ajudar els altres  
Bon control de la malaltia  
Habilitats comunicatives  
Ganes d'aprendre  
Motivació



## GRUPS DE FORMACIÓ

Si voleu millorar la salut, us recomanem acudir als grups de formació, conduïts per dues persones amb la mateixa malaltia que patiu i amb el suport d'un professional sanitari



## DE QUINS TEMES ES TRACTA EN ELS GRUPS DE FORMACIÓ?

Com dur una vida més saludable (alimentació, activitat física, etc.), com afrontar les complicacions, com prendre la medicació, i també les relacions socials, les emocions, l'estrès, el pla d'acció...



**COM PODEU CONTACTAR?**

Mitjançant els vostres professionals de la salut o l'associació de pacients a la qual pertanyeu

**TAMBÉ PER AQUESTS MITJANS:**

[pacientactiuib@ibsalut.caib.es](mailto:pacientactiuib@ibsalut.caib.es)

[@pacientactiuib](https://twitter.com/pacientactiuib)

971175883