

AULA CALMA

Què es?

AULA CALMA és un programa educatiu modular per a pacients i cuidadors que pateixen dispnea per conèixer el seu estat i com preparar-se per a les seves crisis de dispnea. Es tracta d'una sèrie de tallers participatius i contingut en línia per adquirir els coneixements, les habilitats i la mentalitat per gestionar millor les seves crisis i millorar la seva qualitat de vida.

En aquestes sessions de formació, els pacients i cuidadors rebran contingut sobre la seva condició, compartiran històries i consells personals amb altres companys, reflexionaran sobre les seves pròpies experiències, s'ajudaran mútuament, faran exercicis pràctics i rebran còpies impreses dels principals aprenentatges que s'han d'emportar a casa.

Els diferents mòduls que defineixen el currículum cobreixen totes les necessitats dels pacients i cuidadors amb dispnea. Tanmateix, la seva modularitat permet als participants -juntament amb els seus metges- decidir quines sessions assistir, on i quan.

Objectius d'aprenentatge

1. **Adquirir coneixements** sobre la dispnea i la falta d'alè -que són, quins són els símptomes, els factors de risc, la medicació habitual i l'evolució de la malaltia-, l'estil de vida recomanat per viure millor amb la dispnea i els recursos de suport disponibles al sistema sanitari i a la comunitat.
2. **Obtenir habilitats** per desenvolupar estratègies personals per reduir els factors de risc i detectar els símptomes, prendre decisions pròpies abans, durant i després d'una exacerbació de la dispnea, saber reduir l'ansietat durant una crisi i millorar la comunicació amb els professionals de la salut.
3. **Adoptar una mentalitat positiva** envers la dispnea per mantenir-se compromès amb la seva pròpia cura, per mantenir un benestar mental i trencar els principals bloquejos que poden ser un obstacle per a un millor tractament de la dispnea.
4. **Co-crear una comunitat de pacients i cuidadors** que viuen amb la dispnea per facilitar nous espais al sistema sanitari i més enllà.

Per què es necessita?

Perquè adquirint els coneixements, les habilitats i la mentalitat per fer front millor a les seves crisis d'absoloració, estem capacitant els pacients i els cuidadors per tenir un major control del seu estat, per reduir l'ansietat durant els moments de crisi i millorar la seva qualitat general de la vida. També ajudarà a millorar la comunicació entre pacients, cuidadors i professionals sanitaris, educant els pacients en quan i com contactar amb el seu equip assistencial per garantir un tractament adequat de la dispnea. A llarg termini, aquest programa podria permetre la reducció d'entrades a través de la línia d'emergències i, per tant, de les taxes d'hospitalització.

Per a qui és?

Pacients, cuidadors i parells de cures que darrerament van patir una experiència d'alè per respirar prou greu com per començar a ser conscients i preocupats per la dispnea. Podria ser durant o després del diagnòstic.

Grups de màxim 20 participants, inclosos pacients i cuidadors.

Punts d'entrada

Els pacients i cuidadors es poden derivar a Aula CALMA en aquests casos:

- Després d'una conversa amb el seu metge de capçalera per discutir quins són els mòduls més adequats segons la seva condició, necessitats i / o voluntat d'aprendre.
- Després de completar el protocol CALMA Coaching.

Qui l'imparteix?

Els tallers poden ser impartits per un equip multidisciplinari de professionals. Si és possible, els neumòlegs, els metges generals, els psicòlegs o els fisioterapeutes pulmonars, entre d'altres, poden dirigir els mòduls més relacionats amb els seus camps.

On i quan?

Per tal de distribuir les càrregues de treball dels professionals de la salut i garantir la flexibilitat i la sostenibilitat durant tot l'any, així com l'accessibilitat dels participants, cada mòdul s'organitzarà i es lliurarà en diferents centres sanitaris i / o culturals de l'ecosistema.

La ubicació i els horaris els determinarà l'equip i el centre educatiu que gestioni cada mòdul d'aprenentatge. No obstant això, mentre duri el context restrictiu de pandèmia per COVID-19, **TOTS ELS TALLERS ES FARAN EN LÍNIA.**