

## AULA CALMA

### ¿Qué es?

AULA CALMA es un programa educativo modular para pacientes y cuidadores que sufren de disnea para aprender sobre su condición y cómo prepararse para sus crisis de disnea. Se trata de una serie de talleres participativos y contenidos en línea para adquirir los conocimientos, las habilidades y la mentalidad para gestionar mejor sus crisis y mejorar su calidad de vida.

En estas sesiones de formación, los pacientes y cuidadores recibirán contenido sobre su condición, compartirán historias personales y consejos con otros compañeros, reflexionarán sobre sus propias experiencias, se ayudarán mutuamente, realizarán ejercicios prácticos y recibirán copias impresas de los principales aprendizajes.

Los diferentes módulos cubren necesidades de los pacientes y cuidadores con Disnea. Sin embargo, su modularidad permite que los participantes, junto con sus médicos, decidan a qué sesiones asistir, dónde y cuándo.

### Objetivos de aprendizaje

1. **Adquirir conocimientos** sobre la disnea y la falta de aliento -qué son, cuáles son los síntomas, los factores de riesgo, la medicación habitual y la evolución de la enfermedad-, el estilo de vida recomendado para vivir mejor con la disnea y los recursos de apoyo disponibles en el sistema sanitario y en la comunidad.
2. **Obtener habilidades** para desarrollar estrategias personales para reducir los factores de riesgo y detectar los síntomas, tomar decisiones propias antes, durante y después de una exacerbación de la disnea, saber reducir la ansiedad durante una crisis y mejorar la comunicación con los profesionales de la salud.
3. **Adoptar una mentalidad positiva** hacia la disnea para mantenerse comprometido con su propio cuidado, para mantener un bienestar mental y romper los principales bloqueos que pueden ser un obstáculo para un mejor tratamiento de la disnea.
4. **Co-crear una comunidad de pacientes y cuidadores** que viven la disnea para facilitar nuevos espacios en el sistema sanitario y más allá.

### ¿Por qué es necesario?

Porque al adquirir los conocimientos, las habilidades y la mentalidad para afrontar mejor sus crisis de ahogo, estamos empoderando a los pacientes y cuidadores para que tengan un mayor sentido de control sobre su condición, para reducir la ansiedad durante los momentos de crisis y mejorar su calidad de vida en general. También ayudará a mejorar la comunicación entre pacientes, cuidadores y profesionales de la salud, educando a los pacientes sobre cuándo y cómo comunicarse con su equipo de atención para garantizar un manejo adecuado de la disnea. A largo plazo, este programa podría permitir la reducción de entradas a través de Urgencias y, por tanto, las tasas de hospitalización.

### ¿Para quién?

Los pacientes, cuidadores y cuidadores que últimamente sufrieron una experiencia de falta de aire lo suficientemente grave como para empezar a estar conscientes y preocupados por la disnea.

Grupos de máximo 20 participantes, incluidos pacientes y cuidadores.

### **Puntos de entrada**

Los pacientes y cuidadores pueden ser derivados a Aula CALMA en estos escenarios:

- Después de una conversación con su Médico de Cabecera.
- Después de completar el protocolo de Coaching CALMA.

### **¿Quién lo entrega?**

Los talleres pueden ser impartidos por un equipo multidisciplinario de profesionales. Si es posible, neumólogos, médicos generales, psicólogos o fisioterapeutas pulmonares, entre otros, pueden liderar los módulos más relacionados con sus campos.

### **¿Dónde y cuándo?**

Con el fin de distribuir las cargas de trabajo de los Profesionales de la Salud y garantizar la flexibilidad y sostenibilidad a lo largo de todo el año, así como la accesibilidad de los participantes, cada módulo se organizará y entregará en diferentes Centros de Salud y / o Culturales dentro del Ecosistema.

La ubicación y los horarios serán determinados por el equipo y el centro educativo que ejecuta cada módulo de aprendizaje. Sin embargo, mientras dure el contexto restrictivo de pandemia por COVID-19, **TODOS LOS TALLERES SE REALIZARAN ONLINE.**