

## Projecte CALMA

### Què es?

CALMA és un programa de formació i protocol d'atenció per a pacients i cuidadors per aprendre a gestionar millor la seva dispnea diària i les seves exacerbacions de la dispnea. Inclou una sèrie de tallers participatius per aprendre a afrontar una crisi de dispnea i un protocol de reflexió després d'una hospitalització a causa d'una exacerbació de la dispnea per aprendre'n i saber reaccionar davant de futures crisis.

Prenent el marc de la crisi com a referència, el programa CALMA inclou diferents tallers i eines per a pacients, cuidadors i professionals sanitaris per gestionar millor les exacerbacions de la dispnea en totes les seves fases.

El programa està format per dos enfocaments d'aprenentatge: Aula CALMA i CALMA Coaching.

- **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 exacerbacions i, d'aquesta manera, millorar la seva qualitat de vida. En aquestes sessions de formació, els pacients i cuidadors reben contingut sobre la seva condició, comparteixen històries i consells personals amb altres companys, reflexionen sobre les seves pròpies experiències, s'ajuden mútuament i fan exercicis pràctics.
- **CALMA Coaching** és un protocol que s'ha d'utilitzar amb pacients i els seus cuidadors després d'una exacerbació de la dispnea per fer que les crisis siguin constructives. Ofereix una guia per als professionals de l'atenció sanitària implicats per ajudar els pacients i cuidadors en la seva transició cap a casa durant les primeres 24 / 72h i una guia per mantenir una conversa reflexiva una setmana després per aprendre junts com fer-ho millor amb crisis futures.

### Objectius d'aprenentatge

1. **Adquirir coneixements** sobre la dispnea -que és, 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, mantenir un benestar mental i trencar els principals bloquejos que poden ser un obstacle per a un millor tractament de la dispnea.
4. **Adquirir la capacitat de reflexionar i aprendre** de cada exacerbació de la dispnea per millorar les estratègies personals i estar millor preparats per a la propera crisi de l'alè.
5. **Co-crear una comunitat de pacients i cuidadors** que viuen sense alè per facilitar nous grups i espais de suport 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 de dispnea, 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 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 d'Urgències i, per tant, de les taxes d'hospitalització.

## Per a qui és?

Pacients, cuidadors i parells de cures que darrerament van patir una experiència de dispnea prou greu com per començar a ser conscients i preocupats per la dispnea. (Aula CALMA)

Pacients, cuidadors i parells assistencials que darrerament han estat hospitalitzats a causa d'una exacerbació de la dispnea. (CALMA Coaching)

## Qui l'imparteix?

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

Les eines de coaching de CALMA seran lliurades per les infermeres i metges a l'hospital.

El programa general serà introduït i coordinat dins de cada centre de salut per una persona de referència que guiarà i coordinarà tot l'equip dins d'aquest centre.

## 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 s'impartirà en diferents centres sanitaris i / o culturals de la zona; creant, junts, un ecosistema CALMA. No obstant això, mentre duri el context restrictiu de la pandèmia COVID-19, **TOTS ELS TALLERS ES REALITZARAN EN LÍNIA.**

La ubicació i els horaris de cada sessió els determinarà l'equip i el centre educatiu que executi cada mòdul d'aprenentatge.

## Lloc web

El programa CALMA està allotjat en línia a [www.aulacalma.cat](http://www.aulacalma.cat) i inclou contingut i recursos tant per a pacients i cuidadors com per a professionals.

### Els pacients i cuidadors hi trobaran:

Descripció i objectius d'aprenentatge del programa.

Informació bàsica i formularis d'inscripció per a cada taller.

Recursos descarregables utilitzats als tallers Aula CALMA.

### Els professionals hi trobaran:

Descripcions del servei dels programes. Kit d'eines de tallers Aula CALMA (guies de facilitació, diapositives, eines, etc.). Kit d'eines CALMA Coaching: paquet de descàrrega amb plantilla de reflexió per conversar.

---

Més informació a: [www.aulacalma.cat](http://www.aulacalma.cat)