

Proyecto CALMA

¿Qué es?

CALMA es un programa de capacitación y un protocolo de atención para pacientes, cuidadores para aprender cómo manejar mejor su disnea diaria y sus exacerbaciones de disnea. Incluye una serie de talleres participativos para aprender a afrontar una crisis de disnea y un protocolo de Reflexión tras una hospitalización por una Exacerbación de Disnea para aprender de ella y saber cómo reaccionar ante crisis futuras.

Tomando el marco de crisis como referencia, el programa CALMA incluye diferentes talleres y herramientas para que pacientes, cuidadores y profesionales sanitarios puedan gestionar mejor las exacerbaciones de la disnea en todas sus fases.

El programa está formado por dos enfoques de aprendizaje: Aula CALMA y CALMA Coaching.

- **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 contenido en línea para adquirir los conocimientos, las habilidades y la mentalidad para manejar mejor sus exacerbaciones, y así mejorar su calidad de vida. En estas sesiones de formación, los pacientes y los cuidadores reciben contenido sobre su enfermedad, comparten historias personales y consejos con otros compañeros, reflexionan sobre sus propias experiencias, se ayudan entre sí y realizan ejercicios prácticos.
- **CALMA Coaching** es un protocolo que se utilizará con los pacientes y sus cuidadores después de una exacerbación de disnea para hacer que las crisis sean constructivas. Ofrece una guía para los profesionales de la salud involucrados para ayudar a los pacientes y cuidadores en su transición de regreso a casa durante las primeras 24 / 72h y una guía para tener una conversación reflexiva con ellos una semana después para aprender juntos cómo afrontar mejor con futuras crisis.

Objetivos de aprendizaje

1. **Adquirir conocimientos** sobre la disnea -que es, cuáles son sus síntomas, los factores de riesgo, la medicación habitual y la evolución de la enfermedad-, el estilo de vida recomendado para vivir mejor con Disnea y los recursos de apoyo disponibles en el sistema Sanitario y en la Comunidad.
2. **Obtener las habilidades** para desarrollar las estrategias personales para reducir los factores de riesgo y detectar los síntomas, tomar sus propias decisiones antes, durante y después de una exacerbación de la disnea, saber cómo 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, mantener un bienestar mental y romper los principales bloqueos que pueden ser un obstáculo para un mejor manejo de la disnea.
4. **Adquirir la capacidad de reflexionar** y aprender de cada Exacerbación de Disnea para mejorar las estrategias personales y estar mejor preparado para la próxima crisis de Disnea.
5. **Co-crear una comunidad de pacientes y cuidadores** que viven con dificultad para respirar para facilitar nuevos grupos de apoyo y espacios en el sistema de salud 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 general de vida. 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 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. (Aula CALMA)

Pacientes, cuidadores y cuidadores que han sido hospitalizados recientemente debido a una exacerbación de la disnea. (CALMA Coaching)

¿Quién lo imparte?

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

Las herramientas de CALMA Coaching serán entregadas por las enfermeras y los médicos del Hospital.

El programa general será presentado y coordinado dentro de cada centro por una persona de referencia que guiará y coordinará a todo el equipo dentro de ese centro.

¿Dónde y cuándo?

Con el fin de distribuir las cargas de trabajo de los Profesionales de la Salud y asegurar 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 área; creando, todos juntos, un Ecosistema CALMA. Sin embargo, mientras dure el contexto restrictivo de la pandemia COVID-19, **TODOS LOS TALLERES SE REALIZARÁN EN LÍNEA.**

La ubicación y los horarios de cada sesión serán determinados por el equipo y el centro educativo que ejecuta cada módulo de aprendizaje.

Sitio web

El programa CALMA se encuentra alojado en línea en www.aulacalma.com e incluye contenido y recursos tanto para pacientes y cuidadores como para profesionales.

Los pacientes y cuidadores encontrarán:

- Descripción y objetivos de aprendizaje del programa.
- Información básica y formularios de inscripción para cada taller.
- Recursos descargables utilizados en los talleres Aula CALMA..

Los profesionales encontrarán:

- Descripciones de servicio de los programas.
- Kit de herramientas de los talleres Aula CALMA (guías de facilitación, diapositivas, herramientas, etc.).
- Kit de herramientas de Coaching CALMA: paquete de alta con plantilla de reflexión para conversar.

Más información en: www.aulacalma.es