

Descrição do serviço.

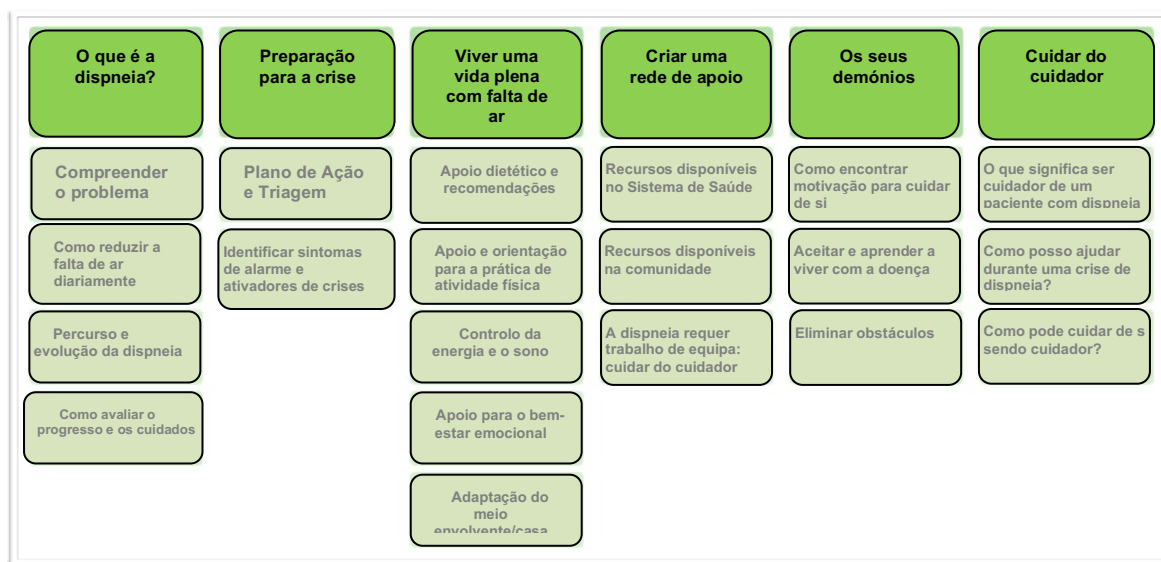
AULA CALMA.

O que é?

AULA CALMA é um programa educativo modular para que pacientes e cuidadores que sofrem de Dispneia aprendam sobre a sua doença e a estar preparados para as crises de falta de ar. Trata-se de uma série de workshops e de conteúdo online para adquirir conhecimentos, competências para gerir melhor as exacerbações, melhorando, assim, a qualidade de vida.

Nestas ações de formação, pacientes e cuidadores recebem informações sobre a sua doença, partilham histórias pessoais e conselhos com os seus pares, refletem sobre as suas experiências, ajudam-se mutuamente e fazem exercícios práticos: No final recebem toda a informação transmitida em formato de papel para levarem para casa.

Os diferentes módulos que definem os conteúdos curriculares abrangem todas as necessidades dos pacientes e cuidadores que sofrem de dispneia. Contudo, a sua natureza modular permite que os participantes, em conjunto com os seus médicos, possam decidir quais as sessões em que devem participar, onde e quando.



Currículo da Aula Calma por módulos.

Objetivos de aprendizagem.

1. Para **adquirir conhecimentos** sobre Dispneia– o que é, quais os seus sintomas, fatores de risco, medicação habitual e evolução da doença –, estilo de vida recomendado para viver melhor com Dispneia e recursos de apoio disponíveis no sistema de Saúde e na Comunidade.
2. Para **adquirir competências** para desenvolver estratégias individuais, no sentido de reduzir fatores de risco e identificar os sintomas, tomar as suas próprias decisões antes, durante e após uma Exacerbação Dispneica, saber como reduzir a ansiedade durante uma crise e melhorar a comunicação com os Profissionais de Saúde para que seja mais eficaz.
3. Para **adotar um pensamento positivo** relativamente à Dispneia para que possa empenhar-se nos seus cuidados de saúde, manter o bem-estar mental e eliminar os principais obstáculos a uma melhor gestão da Dispneia.
4. Para **cocriar uma comunidade** de pacientes e cuidadores que sofrem de falta de ar, no sentido de promover novos grupos de apoio e espaços dentro do sistema de saúde, mas não só.

Para que serve?

Ao adquirir conhecimentos, competências e mentalidade para lidar melhor com as crises de falta de ar, estamos a capacitar os pacientes e os cuidadores a terem uma maior sensação de controlo sobre a sua doença, reduzindo a ansiedade durante os momentos de crise e melhorando a sua qualidade de vida em geral. Também irá melhorar a comunicação entre pacientes, cuidadores e profissionais de saúde, ao informá-los sobre quando e como contactar a sua Equipa de Cuidados de modo a garantir uma gestão adequada da dispneia. A longo prazo, este programa irá igualmente permitir reduzir as entradas nas urgências e, consequentemente, as taxas de internamento.

A quem se destina?

- Doentes, cuidadores que sofreram recentemente uma experiência de falta de ar suficientemente grave para começarem a tomar consciência e cuidados com a Dispneia. Pode ter lugar durante ou após o diagnóstico.
- Grupos constituídos por um máximo de 20 participantes, incluindo pacientes e cuidadores.

Formas de acesso.

Os pacientes e cuidadores podem ser enviados para a Aula CALMA...

A) Após uma conversa com o seu Médico de Família para discutir quais os módulos mais adequados de acordo com o seu estado, necessidades e/ou vontade de aprender.

B) Após um Diálogo de Orientação CALMA com o Orientador de Crise após uma Exacerbação Dispneica que tenha implicado internamento.

Avaliação do Programa de Formação.

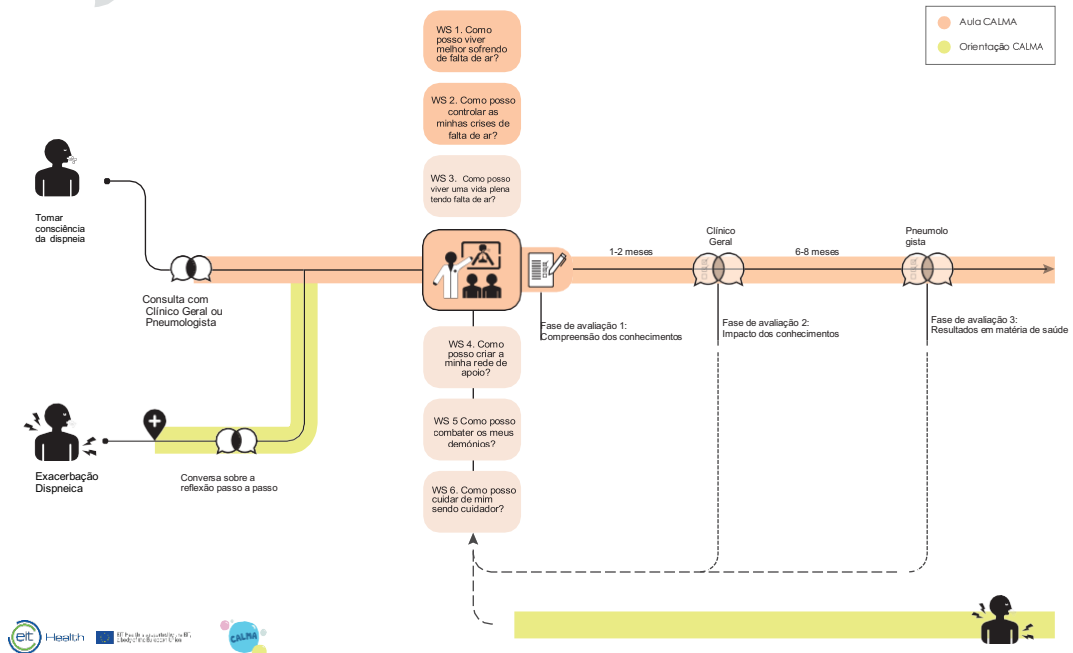
A avaliação envolve três fases:

1. Os participantes compreenderam os conhecimentos?
2. Os participantes aplicaram o que aprenderam?
3. Quais os principais resultados em termos de saúde para os participantes depois de aplicarem a aprendizagem?

A primeira fase da avaliação deve ser orientada pelos Mediadores do Workshop após cada sessão, a segunda fase deve ser conduzida pelo Médico de Família um mês após a formação, e a terceira fase deve ser avaliada pelo Pneumologista seis meses após o curso.

PERCURSO DE APRENDIZAGEM AULA CALMA

PERCURSO DOS PARTICIPANTES E FORMAS DE ACEDER AO PROGRAMA



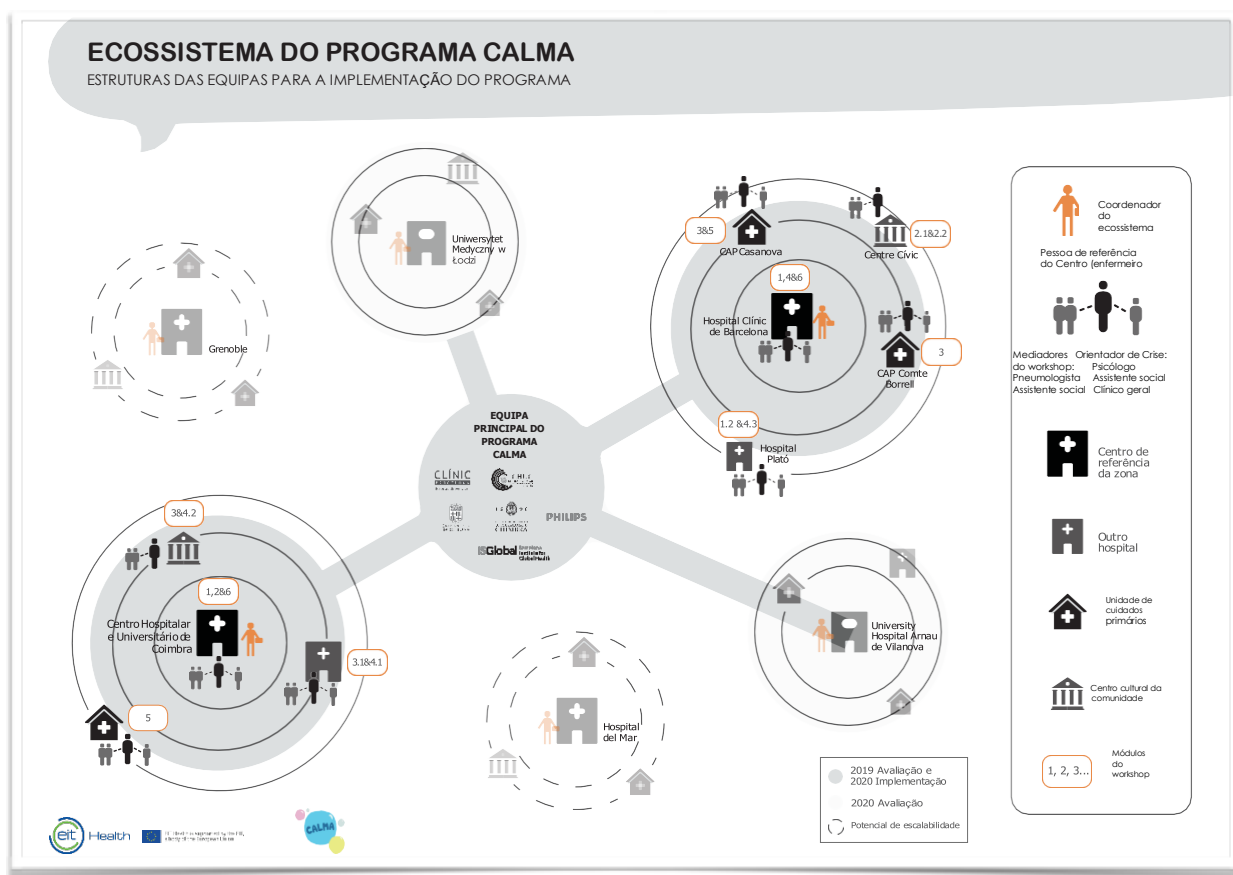
Quem apresenta?

Os workshops serão apresentados por uma equipa multidisciplinar de profissionais, essencialmente enfermeiros. Se possível, pneumologistas, Médicos de Família, psicólogos, entre outros, podem participar na apresentação dos módulos mais relacionados com as suas áreas.

Onde e quando?

A fim de distribuir a carga de trabalho dos profissionais de saúde e garantir flexibilidade e sustentabilidade ao longo de todo o ano, assim como acessibilidade aos participantes, cada módulo será organizado e apresentado em diferentes Centros de Saúde e/ou Culturais parte do Ecosistema.

A localização e duração de cada sessão serão determinadas pela equipa e pelo centro educativo responsável por cada módulo de aprendizagem.



Ferramentas disponíveis.

1. Conjunto de informações sobre os diversos workshops para que os profissionais de saúde saibam como apresentar o programa aos pacientes e cuidadores na consulta de encaminhamento.
2. Cartazes informativos Aula CALMA nos Centros de Saúde.
3. Conjunto de ferramentas para os Workshops Aula Calma (guias de orientação, diapositivos e exemplos de exercícios) para:
 - Workshop n.º 1: *Como posso viver melhor sofrendo de falta de ar?*
 - Workshop n.º 2: *Como posso controlar as minhas crises de falta de ar?*

Para mais informações, consulte: www.aulacalma.org

Em caso de dúvida, contacte: escarrabill@clinic.cat, joan.fernando@isglobal.org