

Seminari web. Quan la salut canvia: eines emocionals per afrontar un diagnòstic

Descripció

Quan ens donen un diagnòstic de salut complicat o hem de conviure amb una malaltia crònica o de llarga durada, pot canviar la manera com ens sentim i com mirem la vida. Acceptar aquests canvis no és fàcil, però és clau per poder avançar i cuidar-nos millor.

Aquest seminari ofereix un espai per reflexionar sobre com la malaltia ens pot influenciar emocionalment i com podem acceptar-la per continuar vivint amb el màxim de benestar i autonomia.

Característiques

- **Durada:** 1 hora i 30 minuts lectius (inclou un temps per al torn obert de preguntes).
- **Modalitat:** seminari web síncron en línia a la plataforma Zoom. L'enllaç per accedir-hi s'enviarà 30 minuts abans de l'inici de la sessió. Totes les inscripcions rebudes dins del termini es consideraran admeses.
- **Destinataris:** qualsevol persona interessada, persones amb diagnòstics de salut crònics i persones del seu entorn.
- **Sense cost** per als participants.
- **Docent:** Bàrbara Mitats, responsable de programes i serveis federatius, innovació i recerca a Salut Mental Catalunya.

Objectius

- Reflexionar sobre com afrontar els canvis que es poden produir quan apareixen problemes de salut crònics o de llarga durada.
- Conèixer les pautes bàsiques per cuidar-se i gestionar millor situacions de cronicitat o diagnòstics amb pronòstics complicats.

Continguts

- Gestió emocional davant d'un diagnòstic de malaltia de llarga durada o d'un pronòstic desfavorable.
- El dol vinculat a la pèrdua de salut.
- Estratègies de cura i d'autocura per planificar l'afrontament de situacions de cronicitat.

Certificació

Les persones connectades durant un mínim d'un 80 % de la durada de la sessió rebran un certificat de participació. Els certificats expedits per l'Escola de Salut Catalana són un reconeixement a la participació ciutadana en les activitats formatives. En cap cas es poden equiparar als certificats obtinguts en activitats de formació continuada en l'àmbit professional.

Organització

Escola de Salut Catalana a proposta de les entitats representants de pacients del Consell Consultiu de Pacients de Catalunya dins del Comitè d'Expertesa i Pedagògic de l'Escola.

Secretaria tècnica

Escola de Salut Catalana (formacio.escola.salut@gencat.cat)