

Izena eman beharra dago,
lantegia doakoa da

LANTEGIA
Eritasun baskularrekin
bizitzen ikasi

Argibideak eta izen-emateak:

NAFARROAKO OSASUN PUBLIKOAREN ETA LAN
OSASUNAREN INSTITUTUA
Osasuna Sustatzeko eta Politika guztietan
Txertatzeko Atala

Tel. 848 423 450; astelehenetik ostiralera,
8etatik 15etara
pazienteeneskola.nafarroa.eus

Lantegia gaztelaniaz egingen da

TOKIA: **TAFALLA**
Osasun etxea
San Martin Unx kalea 11

EGUNAK: **azaroak 7, 9, 14 eta 16**

ORDUTEGIA: **17:00-19:00**



Egitaraua

1. SAIOA

Nire eritasuna.

Gaixotasun baskularrak ezagutzea, eta egoera eta esperientzia pertsonalak partekatzea.

2. SAIOA

Nork bere burua zaintzeko orduan eragina duten faktoreak.

Nork bere burua zaintzeko moduak eta horretan eragina duten faktoreak: pentsatzeko moduak, sentitzeko moduak, laguntza soziala...

3. SAIOA

Nork bere burua zaintzeko abian jarri beharreko neurriak.

Elikadura, ariketa fisikoa, tabakoa, alkohola...

4. SAIOA

Erabakiak harzea: nire plana.

Nork bere burua zaintzeko alternatibak, erabaki pertsonalak hartzea.



NORENTZAT:

Gaixotasun baskularrak dituztenentzat: infartua edo bularraldeko angina, IKTUSA, klaudikazio intermitentea, giltzurruneko gaixotasuna, bena-gutxiegitasuna...



XEDEA:

Parte-hartzaileek gaitasun gehiago garatzea beren gaixotasuna ulertzeko, maneiatzeko eta beren burua hobeki zaintzeko.



LAN EGITEKO ERA:

Elkartu egingen gara esperientziak partekatzeko, ezagutzak handitzeko, hausnartzeko, ariketa fisikoak egiteko...

Alderdi batzuk talde txikietan landuko ditugu, eta beste batzuk guztiok elkarrekin.

Saio guztietara joatea gomendatzen da, batzuk besteen osagarri direlako.

