PROGRAMA ON-LINE

VIH

PACIENTE EXPERTO 2.0

Un programa creado por el Centro para la Investigación en Educación de Pacientes de la Escuela de Medicina de la Universidad de Stanford.

PUEDES CUIDAR MEJOR DE TU SALUD

www.aprenderconvih.com

¿Qué es?

Un programa 100% online, gratuito y confidencial para personas con VIH sobre cómo cuidar nuestra propia salud y ser eficaces para llevar una vida con menos miedo, más calidad y sabiendo afrontar los retos que tenemos. Tus profesionales de la salud te acompañan en la consulta, te hacen seguimiento, y nadie sabe más que ellos del VIH, el tratamiento y las pautas a seguir. Pero cuando estás fuera de la consulta eres tu quien debe cuidar de tu salud, es tu vida, conviviendo con los que te rodean, tus actividades, tus retos... ¡Aprende a gestionar tu propia salud para vivir mejor!

¿Cómo funciona?

Son 6 sesiones repartidas en 6 semanas. En cada sesión hay unas lecturas, aprendizaje de habilidades de autocuidado y una interacción con el grupo sobre problemas, logros, emociones difíciles y planes de acción. Cada semana harás tu propio plan de acción para que practiques la forma de gestionar tu salud, con la ayuda de dos facilitadores y el acompañamiento del grupo.

¿Con qué garantías?

Es un programa completamente confidencial y anónimo creado por la Escuela de Pacientes de la Universidad de Stanford.

¿Dónde puedes informarte?

Consulta a tu médico o farmacéutico hospitalario.
O infórmate en:

- Sociedad Española de Farmacia Hospitalaria (SEFH)
  - Email de contacto: pacienteexpertovih@sefh.es
- Sociedad Española Interdisciplinaria del Sida (SEISIDA)
- GeSIDA - Grupo de Estudio de la SIDA-EIMC
- CESIDA - Coordinadora Estatal de VIH y sida
- Adhara Sevilla - Centro Comunitario de VIH/Sida y otras ITS
- Apoyo Positivo
- gTt-VIH - Grupo de trabajo sobre Tratamientos del VIH