



## Cáncer de mama

---

Programa formación de pacientes

---

19 y 26 de noviembre y 3 de diciembre de 2018

## **CÁNCER DE MAMA:**

### PROGRAMA CURSO DE FORMACIÓN DE PACIENTES

#### **1. Estructura del curso**

---

- \* Este curso se desarrolla en tres sesiones presenciales
- \* El horario será el mismo los 3 días

#### **Sesión 1**

---

##### **10.00 h: Nos presentamos...**

- **Bienvenida y presentación de los participantes.**  
Técnica de presentación en parejas
- **Presentación de la Escuela de Pacientes y presentación de los objetivos del taller**

##### **10.30 h: Historias llenas de vida: ¿Cómo afecta a nuestra vida?**

- **Visionado del vídeo.**
- **Pregunta al grupo: *¿Cómo afecta a nuestra vida? Principales cambios/ consecuencias/ dificultades***
  - ★ Técnica: Reflexión individual, ronda de ideas.

##### **11.00h: El círculo de consecuencias en la experiencia con un cáncer de mama.**

- **Objetivo:** Romper el círculo
- **Plan de acción:** introducción

##### **11.30 h: Cuidados y consejos sobre imagen personal**

- **Pregunta al grupo: *¿Qué consejos darías? ¿Qué te ha servido a ti?***
  - ★ Técnica: Reflexión individual, ronda de ideas.
  - ★ Asociar cada problema a la posible solución

##### **13.00 h: Elaboración individual del plan de acción.**

##### **13.30 h: Fin de la primera sesión**

## Sesión 2

---

### 10.00 h: Bienvenida y revisión del plan de Acción, ¿cómo os ha ido?

- Puesta en común y técnica de resolución de problemas si es necesario.

### 10.30 h: Cuidados y consejos sobre alimentación.

- Pregunta al grupo: *Para alimentarnos bien: ¿Qué nos puede ayudar en estos momentos?*
  - ★ Técnica: Reflexión individual, ronda de ideas.
  - ★ Asociar cada problema a la posible solución
  - ★

### 12.30 h: Relación con profesionales sanitarios

- ★ Información sobre claves para la consulta

### 13.00 h: Elaboración de un nuevo Plan de Acción o revisión del anterior.

### 13.30 h: Fin de la segunda sesión

## Sesión 3

---

### 9.30 h: Bienvenida y revisión del plan de Acción, ¿cómo os ha ido?

### 9.45 h: Cuidados y consejos sobre actividad física y descanso.

- Pregunta al grupo: *¿Qué consejos darías? ¿Qué te ha servido a ti?*
  - ★ Técnica: Reflexión individual, ronda de ideas.

Hablar del linfedema

### 11.15 h: Relaciones familiares, sociales y de pareja

- Pregunta al grupo: *¿Qué consejos darías? ¿Qué te ha servido a ti?*
  - ★ Técnica: Reflexión individual, ronda de ideas.
  - ★ Asociar cada problema a la posible solución.

### 12.45 h: Visionado del vídeo Historias llenas de vida (2ª parte)

### 13.00 h: Elaboración de un nuevo Plan de Acción o revisión del anterior

### 13.15 h: Redes sociales, web y blogs de la Escuela de Pacientes

### Conclusiones sobre las sesiones por parte de las participantes

- ★ Evaluación
- ★ Entrega de certificados de asistencia

### 13.30 h: Fin de la tercera sesión y cierre del curso.