



ACTÚA ANTE EL DOLOR CRÓNICO

FORMACIÓ ONLINE GRATUITA



FACTIBILITAT D'UNA INTERVENCIÓ EDUCATIVA
ONLINE PER A CONTRIBUIR EN LA MILLORA
DEL MANEIG DEL DOLOR

**V Jornada de Promoció de la salut
“Organitzacions promotores de salut”**

Laura Fernández Maldonado – Fundació Salut i Envel·liment UAB



1º Reto ▶ Elección ▶ Cambio

Los pacientes con dolor crónico desean aumentar su calidad de vida y mejorar su manejo del dolor

- Tomar conciencia y modificar pensamientos y sentimientos negativos
- Hacer frente a múltiples impactos de dolor
- Desarrollar formas más adaptativas de responder al dolor
- Mejorar el autocontrol del dolor
- Aumentar la autoeficacia y la autoconfianza



2º Reto ▶ Elección ▶ Cambio



Pacientes, cuidadores
y familiares

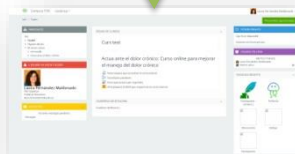


Itinerario formativo
6 semanas

Filosofía "Aprender
haciendo"



Aprendizaje autónomo
(tutorizado)-> Objetivos salud



Autoevaluación e
insignias



Contenidos multimedia



Unidades de dolor

N= 44 / 27 participantes activos



3^o Reto ▶ Elección ▶ Cambio



- El programa “Actúa ante el dolor Crónico” en formato MOOC es factible
- Mantener aspectos claves: nivel socioeconómico, grado de alfabetización en salud/digital y género
- Migración a la plataforma Coursera -> intuitiva y fácil de usar -> **12 Sept. 2^a ed.**
- La iniciativa MOOC es una oportunidad como:
 - Un **complemento/aliado de la atención sanitaria** -> mejorar/maximizar la relación / comunicación paciente-profesional
 - Una **forma innovadora para promover masivamente comportamientos saludables** y cambios en el estilo de vida (si se requieren)
 - Para **difusión de nuevas herramientas** dirigidas a mejorar el afrontamiento del dolor



Lo que nos impulsa a continuar...

Muchísimas gracias, fue una gran experiencia, lo recomiendo totalmente. No esperaba que fuera tan grato y motivador.

Es imprescindible para profesionales de la salud y para pacientes que estén sufriendo algún tipo de dolor crónico, la educación en el dolor es fundamental para poder comprender que nos está pasando en el cuerpo (soy paciente), muchas gracias.

Me fue de gran utilidad. Me encantó este curso. Debe darse por todos lados. Me encantó el estilo de Fernanda. De hecho creí que me faltaba un video. Me da mucho gusto haber completado este objetivo. Me ayudó mucho para trabajar el dolor crónico debido a la fibromialgia. Muchas gracias por esto. Me encantó el tema de género. Fue de gran utilidad.

Gracias por la parte teórica que nos proporcionaron, aprendí mucho sobre el dolor y sobre la disciplina que debo tener para manejar mi padecimiento..



ACTÚA ANTE EL DOLOR CRÓNICO

FORMACIÓ ONLINE GRATUITA



MOLTES GRÀCIES!

[+] <https://www.coursera.org/learn/actua-dolor-cronico/>

[+] <https://www.uab.cat/web/innovacio-educativa-i-social-per-a-les-persones/>

[+] laura.fernandezm@uab.cat

[+] @fsie_uab

