

HealthForMe

Clases de Autogestión

Tomando Control de su Salud

**El
Envejecimiento
Saludable
Comienza con
Usted!**



¿Tiene usted o un ser querido un problema de salud crónica? **HealthForMe** puede ayudarle tomar control de su vida.

Autogestión de Enfermedades Crónicas

Estos talleres basados en la evidencia ayudan a las personas con preocupaciones por la salud crónica como el asma, la artritis, la insuficiencia cardíaca congestiva, la depresión, la obesidad, la diabetes, enfermedad cardíaca, hipertensión arterial y enfermedad pulmonar obstructiva crónica. Los miembros de la familia y cuidadores también pueden participar.



HealthForMe es apoyado por United Way de Tarrant County y Area Agency on Aging of Tarrant County.

Beneficios del Aprendizaje:

- Ambiente de apoyo donde la gente comparte preocupaciones similares y problemas
- Consejos para manejar problemas de su salud
- Técnicas para ayudarle a tomar control de sus síntomas
- Aprender a comer sano y mantenerse activo, manejar el estrés, y hablar con los proveedores de servicios de salud
- Crear un plan detallado para vivir una vida más saludable

Sesiones GRATIS:

- Se reúnen una vez por semana durante seis semanas
- Aperitivos
- Discusiones interactivas
- Libro de *Tomando Control de su Salud*
- CD de relajación



Sixty & Better
1400 Circle Drive #300
Fort Worth, Texas 76119
817-413-4949
sixtyandbetter.org

Autogestión de Enfermedades Crónicas

Cuáles son las clases de autogestión? Los talleres de HealthForMe fueron desarrollados por Stanford University para ayudar a las personas a afrontar más eficazmente con las condiciones crónicas de salud y a vivir una vida sana.

¿Qué se considera una condición crónica? Las enfermedades crónicas son condiciones a largo plazo que causan a la mayor parte de personas síntomas físicos, así como pérdida de un poco de capacidad. El dolor y la fatiga a menudo están presentes. Las condiciones crónicas incluyen el asma, la artritis, el paro cardíaco congestivo, Fibromyalgia, la diabetes, la enfermedad cardíaca o COPD.

¿Qué temas se cubren en los talleres? Los temas cubiertos incluyen:

- Técnicas para tratar problemas como dolor, insomnio, fatiga, aislamiento y frustración
- Ejercicio apropiado para mantener y mejorar su fuerza, flexibilidad y resistencia
- Uso apropiado de medicamentos
- Comunicándose con eficacia con familia, amigos y profesionales de la salud
- Tomando decisiones informadas sobre tratamientos

¿Cuánto duran los talleres? El programa del taller se ofrece en una serie de seis sesiones semanales. Cada sesión es dos horas y media de duración.

¿Quién puede asistir a estos talleres? Cualquier adulto en el Condado de Tarrant que tenga una condición crónica de salud o un cuidador de una persona con una enfermedad crónica. Personas con diferentes problemas de salud crónicos asisten a las clases juntos.

¿Dónde se ofrecen los talleres? Los talleres se ofrecen en diversas organizaciones en todo el Condado de Tarrant, incluyendo hospitales, comunidades religiosas, centros para personas mayores. Estos talleres gratuitos son posible a través de financiamiento de United Way y Area Agency on Aging of Tarrant County, y a través del apoyo de Tarrant County Public Health y Texas Health Resources.

¿Cuántas personas hay en cada taller? El tamaño de cada taller es entre 10 y 20 participantes, además de dos líderes del grupo.

¿Cuánto cuestan las clases? Los talleres se proporcionan sin costo alguno a través de fondos de United Way y Area Agency on Aging de Tarrant County.

¿Dónde puedo aprender más sobre este programa? Para más información sobre *Health For Me* y sobre talleres en el área,



Brenda Acatitla, Especialista en Programas
1400 Circle Drive, Suite 300 Fort Worth, TX 76119
817.413.4949 ext.214 | sixtyandbetter.org