



# ESCUELA DE PACIENTES

## DIÁLISIS

PROGRAMA DE ACTIVIDADES 2020

Departamento de Salud del Vinalopó  
C/Tónico Sansano Mora, 14  
03293 Elche-Alicante  
Teléfono: 966 679 800  
[www.vinaloposalud.com](http://www.vinaloposalud.com)  
[info@vinaloposalud.com](mailto:info@vinaloposalud.com)

 [www.facebook.com/vinaloposalud](https://www.facebook.com/vinaloposalud)

 [@Vinaloposalud](https://twitter.com/Vinaloposalud)



## PROGRAMA

**26/02/2020** 11:00 H.

• **OBJETIVOS SALUDABLES EN PERITONEAL: MOMENTO RELAX.**

Detalle de la actividad: Aprendizaje y práctica de técnicas de relajación encaminadas a disminuir el estrés y favorecer el bienestar a través de la meditación, la respiración y la música.

Recomendable acudir con ropa cómoda

**Lugar:** Aula 2

**Dirigido a:** Pacientes en diálisis peritoneal y sus familiares

### SEMANA DEL 24 AL 29 DE FEBRERO 2020

• **OBJETIVOS SALUDABLES EN HEMODIÁLISIS: SEMANA DEL RELAX**

Detalle de la actividad: Aprovecharemos el tiempo compartido entre profesionales y pacientes en las sesiones de hemodiálisis para invertir en salud gracias al aprendizaje de nuevas técnicas, herramientas y estrategias que incorporaremos progresivamente a nuestra rutina en las sesiones para sentirnos mejor y hacer más llevadero el tratamiento.

En esta primera semana saludable realizaremos una Introducción a las técnicas de relajación encaminadas a disminuir el estrés y favorecer el bienestar a través de la meditación, la respiración y la música.

**Lugar:** Aula 2

**Dirigido a:** Pacientes en hemodiálisis durante el tratamiento

**12/03/2020**

• **JORNADA SALUDABLE: DÍA MUNDIAL DEL RIÑÓN 2020**

Detalle de la actividad: Durante toda la jornada realizaremos diferentes actividades lúdicas y formativas para crear conciencia sobre conductas preventivas, factores de riesgo de enfermedad renal y afrontamiento de esta patología, en un intento de mejorar la situación de nuestros pacientes y lograr salud renal para todos.

**Hora:**

- **Mesa informativa** en el hall principal del hospital de 9.00h a 14.00h
- **Charla conmemorativa** en el salón de actos del hospital a las 17.30h

**Dirigido a:** Todos los pacientes de la unidad de hemodiálisis, diálisis peritoneal y prediálisis y trasplante, sus familiares y amigos

**25/04/2020** 10:00 H.

• **OCIO CULTURAL: EXCURSIÓN TURÍSTICA**

Detalle de la actividad: Todos los pacientes y profesionales de las unidades de Diálisis de los hospitales de Torrevieja y Vinalopó, junto con los familiares que nos acompañen disfrutaremos de una jornada de convivencia en la que visitaremos el Museo de Historia y Arqueología de Elche y montaremos a bordo del "Trenet turístico" para conocer el casco antiguo de la ciudad y el Palmeral. Al finalizar la mañana compartiremos un picnic.

**Lugar:** Plaza de Santa María (centro de Elche)

**Dirigido a:** Todos los pacientes y profesionales de las unidades de hemodiálisis, diálisis peritoneal, prediálisis y trasplante de Torrevieja y Vinalopó, sus familiares y amigos

### SEMANA DEL 11 AL 16 DE MAYO 2020

• **OBJETIVOS SALUDABLES EN HEMODIÁLISIS: APRENDER JUGANDO "NEFROPALABRA"**

Detalle de la actividad: Aprovecharemos el tiempo compartido entre profesionales y pacientes en las sesiones de hemodiálisis para invertir en salud gracias al aprendizaje de nuevas técnicas, herramientas y actividades que incorporaremos progresivamente a nuestra rutina en las sesiones para sentirnos mejor y hacer más llevadero el tratamiento.

Durante la segunda semana saludable aprenderemos y reforzaremos conocimientos sobre la enfermedad y el tratamiento a través del juego, con un rosco de palabras especialmente creado para la ocasión y que nos ayudará a despertar la mente mientras nos divertimos con los compañeros de sala.

**Dirigido a:** Pacientes en hemodiálisis durante el tratamiento

**03/06/2020**

• **JORNADA SALUDABLE: DÍA MUNDIAL DEL RIÑÓN 2020**

Detalle de la actividad: Una de las alternativas al TRS es el trasplante renal, para todos aquellos pacientes y familiares que estén interesados en conocer el proceso del trasplante, resolveremos dudas acerca de la donación de riñón, tanto de cadáver como de vivo y los cuidados antes y después del trasplante. Nos acompañarán profesionales expertos en trasplante y contaremos con la experiencia de nuestros pacientes trasplantados.

**Hora:**

- **Mesa informativa** en el hall principal del hospital de 9.00h a 14.00h
- **Charla conmemorativa** en el salón de actos del hospital a las 17.30h

**Dirigido a:** Todos los pacientes de la unidad de hemodiálisis, diálisis peritoneal y prediálisis y trasplante, sus familiares y amigos

**DEL 13 AL 18 DE JULIO DE 2020**

- **OBJETIVOS SALUDABLES EN HEMODIÁLISIS: OBJETIVO RECUERDOS**

Detalle de la actividad: Aprovecharemos el tiempo compartido entre profesionales y pacientes en las sesiones de hemodiálisis para invertir en salud gracias a la puesta en común de situaciones, vivencias y experiencias personales, en un intento de profundizar en nuestro autoconocimiento, así como en el conocimiento de nuestros compañeros.

Durante esta tercera semana saludable, Aprendizaje de las premisas básicas de autocuidado en los meses de calor en prevención de los riesgos derivados de la temida "Ola de calor" veraniega.

**Dirigido a:** Pacientes en hemodiálisis durante el tratamiento

**17/09/2020 10:00 H.**

- **PASEO NUTRICIONAL: DE COMPRAS AL MERCADO**

Detalle de la actividad: Compartiremos un agradable paseo desde el Hospital hasta el Mercado de San José de Elche, donde realizaremos una compra saludable en los puestos del mercado, a la vez que intercambiaremos consejos y trucos sobre alimentación y nutrición para aprovechar al máximo los productos de temporada. ¡A la vuelta degustaremos nuestras compras!

**Lugar:** Puerta principal del Hospital Universitario del Vinalopó.

**Dirigido a:** Todos los pacientes de la unidad de hemodiálisis, diálisis peritoneal y prediálisis y trasplante, sus familiares y amigos

**15 Y 16 DE OCTUBRE**

- **TALLER PRÁCTICO: CONCIENCIACIÓN SOBRE EL PARO CARDIACO. MANIOBRAS RCP**

Detalle de la actividad: Muchas personas fallecen cada año en España por un paro cardíaco súbito fuera de los centros sanitarios. Muchas de ellas se podrían salvar si las personas de su entorno iniciaran el masaje cardíaco de emergencia mientras se espera a los servicios sanitarios. Por eso, aprenderemos juntos cómo podemos ayudar a otras personas practicando la técnica de reanimación cardiopulmonar.

**Lugar:** Puerta principal del Hospital Universitario del Vinalopó.

**Dirigido a:** Pacientes en hemodiálisis durante el tratamiento

**19/11/2020 17:00 H.**

- **III EDICIÓN NEFROCHEF VINALOPÓ 2020**

Detalle de la actividad: Una nueva edición de nuestro particular concurso de cocina en el que competiremos de manera sana por ser los mejores chef y aprenderemos divirtiendonos nuevas recetas saludables y sencillas para incorporar a nuestra dieta, a la vez que conocemos por dentro las cocinas de nuestro hospital. Recomendable acudir con delantal.

**Lugar:** Cocinas del hospital. Punto de encuentro Hall Principal.

**Dirigido a:** Todos los pacientes de la unidad de hemodiálisis, diálisis peritoneal y prediálisis y trasplante, sus familiares y amigos

**10/12/2020 16:00 H.**

- **MOMENTOS SALUDABLES: CAFÉ RENAL**

Detalle de la actividad: El afrontamiento de la enfermedad, el aprendizaje de la técnica, la resolución de dudas o la superación de miedos... Compartir un café con profesionales y pacientes en la misma situación puede ser terapéutico y motivador. Caminar juntos de la mano hace la enfermedad mucho más llevadera.

**Lugar:** Aula 1

**Dirigido a:** Todos los pacientes de la unidad de hemodiálisis, diálisis peritoneal y prediálisis y trasplante, sus familiares y amigos

