



# De paciente a paciente

EN ARTRITIS REUMATOIDE

BOLETÍN INFORMATIVO DEL PROYECTO "DE PACIENTE A PACIENTE EN EL HOSPITAL DE DÍA"

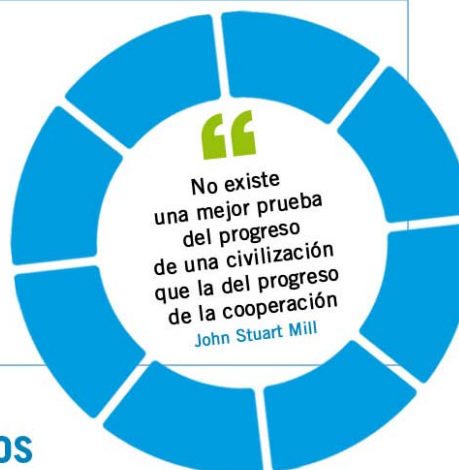
JULIO 2011

Estimado compañero,

El proyecto "De paciente a paciente en el Hospital de Día" cumple un año con energías renovadas. Un programa donde las asociaciones tenemos la oportunidad de ayudar a los pacientes con Artritis Reumatoide que reciben tratamiento en el Hospital de Día, dando apoyo emocional y consejos prácticos. Este año, el objetivo es que cada vez

seamos más asociaciones las que pongamos en marcha este proyecto, para lograr que cada paciente que llega por primera vez al Hospital de Día reciba ese apoyo tan valioso. Y para lograrlo necesitamos la ayuda de todos. Porque todos sabemos lo importante que es dar. Porque sin dar es difícil recibir. Así es el círculo virtuoso contra la artritis reumatoide.

¿Te apuntas?



## “Te ves reflejado en ellos y ellos en ti, lo que supone un aprendizaje continuo y mutuo”



**ENTREVISTA A MARISA BALADO**  
Presidenta de la Asociación Artrite de Santiago (AAS)

**LA CLAVE ESTÁ EN SACARLES UNA SONRISA, APORTARLES TRANQUILIDAD Y HACERLES SENTIR ESCUCHADOS**

**¿Qué ha supuesto para usted el proyecto "De paciente a paciente en el Hospital de Día"?**  
Comencé con el proyecto en septiembre del año pasado, y suelo acudir al Hospital Universitario de Santiago de Compostela cada quince días. Estoy muy contenta de poder llevarlo a cabo, dado que se me diagnosticó muy joven artritis reumatoide, puedo proporcionar apoyo e información a otros pacientes que tienen la misma enfermedad que yo. Para mí supone un compromiso personal con el paciente y es realmente enriquecedor, porque aprendo de las experiencias de otros pacientes.

**¿Cuántos pacientes han participado hasta la fecha en el proyecto?**

Aproximadamente unas 50 personas. Cada una de las sesiones dura unos 45 minutos, siempre dependiendo de cuánto profundicemos o el nivel de confianza que alcancemos. Por norma general, dado que acudo cada quince días, realizo un seguimiento de cada uno de ellos y muchos, buscando más información, se terminan asociando.

**¿Cuál cree que es la clave para abordar estos encuentros "De paciente a paciente"?**  
Es importante que el otro paciente te vea a ti como paciente, que te vea cercano, que estás pasando por lo mismo que él y que vea reflejado en tu actitud que tienes optimismo y que transmites confianza. Es esencial que se sientan escuchados.

**¿Qué consejos son los que los pacientes más valoran?**

Cuando se sienten escuchados, se abren y comparten sus inquietudes. En ese momento, les comento la necesidad de hacer ejercicio en función de sus posibilidades, les doy trucos para facilitar la realización de ciertas tareas en casa, abordamos la importancia de una buena alimentación sin restricciones concretas por la enfermedad, consejos sobre cómo evitar forzar las articulaciones o como conseguir un sueño

reparador. También valoran muchísimo ver que has probado distintos tratamientos biológicos o abordar el tema de los efectos secundarios, siempre en la medida de lo posible, antes de derivarles a las enfermeras.

**¿Con qué actitud se debe abordar la artritis reumatoide?**

Hago un especial hincapié en que no oculten su enfermedad, que pidan ayuda si lo necesitan, que no se agobien, que conozcan sus limitaciones y acepten su enfermedad. Es fundamental aprender a valorar lo que todavía pueden hacer, no a echar de menos lo que ya no pueden llevar a cabo, e intentar llevar una vida lo más normal posible.

**¿Cómo han recibido los médicos y las enfermeras este proyecto?**

Lo han recibido muy bien. Tengo mucho apoyo, las enfermeras me llaman para que contacte con los pacientes. Si hubiera más voluntarios, de hecho, no creo que hubiese ningún inconveniente en que las visitas fueran semanales en lugar de quincenales, como ocurre actualmente.

**¿Cree que este proyecto debería ampliarse a otros centros sanitarios?**

Sí, me parece importantísimo, porque da una continuidad y apoyo al tratamiento sanitario. Por ello es primordial concienciar y formar a las personas para que participen en el proyecto, seleccionar a personas comunicativas, que sean optimistas y que tengan ganas de ofrecer su apoyo. Para mí sería esencial llegar a todos los pacientes con artritis reumatoide que reciben tratamiento en el Hospital de Día y para ello necesitamos más voluntarios, más personas que vean que son capaces de brindar su apoyo, de dar consejos, de emanar optimismo y hacerse ver como pacientes que son, que han pasado por lo mismo y que pueden aportar mucho. Tú te ves reflejado en ellos y ellos en ti, lo que supone un aprendizaje continuo y mutuo. La clave está en sacarles una sonrisa, aportarles tranquilidad y hacerles sentir escuchados.



Con la colaboración de:



Innovación para la salud