

Reflexiones después de *Living Well*

“Pensar acerca de los diferentes aspectos de mi vida y hablar sobre ellos me ha hecho consciente de que puedo ser proactivo y no ser tan pasivo. Planeo mantenerme firme con la gestión de controlar mi salud.” JoAnn, 67 años

“Durante *Living Well* conocí nuevas personas y mis metas hicieron más fácil que saliera de mi casa cada día. Realmente me encantó la clase. Gracias a *Living Well* he aceptado mis condiciones variables.” Keith, 48 años

“*Living Well* me ha concientizado en cuanto a lo que puedo hacer para manejar mis condiciones. No estoy solo.” Jacque, 60 años

Para aprender más sobre *Living Well* o encontrar un taller cerca suyo:

Visite el Sitio Web de *Living Well*

www.livingwellne.org

Contacte al Coordinador de *Living Well* en Nebraska

PO Box 95026
Lincoln NE 68509-5026
1-800-745-9311

Para más información en su área contacte:



Tome el Control de su Salud



Talleres de *Living Well*...

- Ayudan a la gente a tomar el control de su salud mediante pequeños pasos hacia cambios positivos y una vida más saludable
- Seis sesiones de 2 - 2 ½ horas realizadas semanalmente
- La mayoría son GRATUITAS
- Un programa de autogestión de Enfermedades Crónicas desarrollado por la Universidad de Stanford

¿Quién se beneficia con *LivingWell*?

Todas las personas con condiciones crónicas de salud, tales como...

- Artritis
- Asma
- Depresión
- COPD
- Enfermedad Cardíaca
- Insuficiencia Cardíaca
- Mal de Parkinson
- Otras condiciones crónicas
- Diabetes
- Cáncer
- Fibromialgia
- Ansiedad

La Experiencia *Living Well*

Los participantes de *Living Well* desarrollarán la confianza, el conocimiento y las habilidades para manejar mejor la salud diaria al:

- Administrar medicamentos
- Lidar con emociones difíciles
- Comer saludable
- Controlar el dolor
- Establecer y alcanzar metas
- Luchar contra el cansancio y la frustración
- Comenzar un programa de actividad física
- Manejar el estrés y aprender técnicas de relajación
- Solucionar problemas
- Comunicarse mejor con otros

Los Talleres de *Living Well* son divertidos e interactivos, no son sólo un discurso. Los facilitadores y los participantes ofrecen su apoyo y comparten sus experiencias.

Resultados de *Living Well*

Los estudios reportan:

- Menos hospitalizaciones
- Menos visitas a la sala de emergencias
- Mejor opinión de la salud personal
- Más seguridad y habilidad para manejar la vida diaria
- Más energía
- Mejor comunicación con los proveedores del cuidado de salud
- Mejor manejo del dolor
- Aumento de la actividad física
- Mejores relaciones con la familia y los amigos



¡Tome el Control de Su Salud!