

Material suplementario

Metodología del programa educativo UniversitAR

UniversitAR es un programa educativo multicomponente, diseñado para pacientes con diagnóstico de artritis reumatoide. Este concepto de educación integral para la salud nació en 2018 en el marco del desarrollo de un proyecto financiado con recursos estatales y titulado “Impacto de la implementación de un programa educativo multicomponente para pacientes con artritis reumatoide en un centro especializado en Bogotá, Colombia”.

Este programa educativo, mediante la educación multicomponente, reconoce que la artritis reumatoide no solamente afecta el estado físico, sino que también generan un impacto en la calidad de vida, las emociones y el bienestar psicológico de quienes sufren esta enfermedad.

Este programa tiene las siguientes características:

1. Tiene un enfoque multidisciplinario: permite que todas las disciplinas de la salud relacionadas con el tratamiento integral de esta enfermedad intervengan. Este enfoque permite también que el profesional médico tratante pueda desempeñarse como docente, lo que permite mejorar la relación con sus pacientes.
2. Variedad en métodos de aprendizaje: es importante que el programa no se base solamente en intervenciones educativas en modalidad de charlas, sino que se involucren otros métodos donde los pacientes puedan participar y motivarse.
3. Fomenta el pensamiento crítico y la transferencia de conocimiento: Este programa está estructurado por niveles, donde se hará énfasis en mejorar aspectos de la autopercepción y la interacción de los pacientes con la sociedad.

Este programa educativo se basa en un modelo innovador que involucra diversos componentes para la formación multinivel de los pacientes. Dentro de los componentes que este programa gestionó en su implementación, se encuentran:

1. Componente educacional: da a los participantes información sobre la enfermedad: etiología de la enfermedad, signos y síntomas, adherencia al tratamiento e importancia de participar activamente en el tratamiento.
2. Componente psicológico: educa a los pacientes para que puedan manejar situaciones como el estrés, la ansiedad y la depresión. Así mismo, informa y da herramientas a las personas para que puedan comprender y manejar el impacto de la enfermedad de una manera asertiva.
3. Componente conductual: ayuda a los pacientes que cambien hábitos a través de los estilos de vida saludables. Así mismo, en los tres niveles se hacen intervenciones con énfasis en mentoría, empoderamiento y liderazgo.

4. Componente social: Educa a la paciente para que fortalezca vínculos con sus redes de apoyo.
5. Componente nutricional: Educa a los participantes sobre la importancia de la adecuada alimentación en el tratamiento de su enfermedad, así como la importancia de prevenir o controlar las comorbilidades que surjan en el curso natural de la enfermedad.
6. Componente de actividad física: Enseña a los pacientes los beneficios del ejercicio en el manejo de esta enfermedad, ilustrando como el paciente debe prepararse para el ejercicio, realizar la actividad física y buscar la recuperación física luego del ejercicio.

Con el fin de involucrar a todos los pacientes en este concepto de educación y para que durante su ejecución se pueda identificar y acompañar a aquellos pacientes que tengan diferentes motivaciones, el programa incluyó los siguientes niveles de educación para que los participantes puedan establecer objetivos, logrando uno, varios o todos los niveles de formación:

1. Programa de activación del paciente: este el programa de educación de entrada para todos los pacientes. En este nivel, los participantes reciben educación e información para el conocimiento, autocuidado, autogestión de la enfermedad, programas de mentoría y estilos de vida saludables. En este nivel intervienen todas las especialidades que intervienen en el tratamiento de esta enfermedad (reumatología, medicina de rehabilitación, psicología, fisioterapia, terapia ocupacional y nutrición). Por otra parte, para activar la motivación de los pacientes, se incluyen componentes como la arteterapia y el yoga para que los pacientes inicien la inclusión de estilos de vida saludables. Finalmente, este nivel incluye un programa de acompañamiento por mentorías para que los pacientes inicien un proceso de cambio en la autopercepción que tienen de su enfermedad y su entorno y también para que mejorar sus habilidades blandas, es decir, habilidades de relacionamiento e interacción con su entorno. Este programa está diseñado por módulos, para que los pacientes puedan ser evaluados periódicamente para medir los conocimientos recibidos. Una vez culmine este nivel y para acceder al siguiente, se realiza una evaluación de conocimientos generales a los pacientes.
2. Escuela de empoderamiento: en este nivel, todos los pacientes que superaron el nivel anterior acceden a un programa intensivo de educación, donde se hace énfasis en aspectos clave que cada área del tratamiento y cuidado de la enfermedad, tales como: el conocimiento integral de las especialidades que intervienen en el tratamiento de la artritis reumatoide, información sobre la normatividad en salud relacionada con los derechos y cobertura que el estado debe garantizar para las personas que tengan esta condición de salud, educación en conceptos clave que se relacionan con la vida cotidiana con esta enfermedad como: la clinimetría aplicada al

diagnóstico y control de la artritis reumatoide, adherencia y persistencia, percepción y manejo del dolor, la importancia de la participación activa del paciente en su tratamiento, tratamientos por objetivos, derechos y deberes de los pacientes en un sistema sanitario, entre otros temas de impacto. Este nivel prepara a los pacientes a través de un programa de empoderamiento para que puedan actuar, de manera adecuada, en situaciones de crisis o donde requiera tomar decisiones o prepararse para tomarlas en conjunto con su equipo médico. Al igual que el anterior, este nivel está compuesto por módulos y contiene evaluaciones periódicas que permiten verificar la efectividad de la educación. Para acceder al nivel final, los pacientes deberán realizar una evaluación final donde, además de sus calificaciones, se medirán aspectos como: liderazgo, trabajo en equipo, resolución de conflictos, habilidades de relacionamiento y manejo de situaciones. Los pacientes que culminen este nivel de manera satisfactoria, son certificados como “pacientes empoderados en artritis reumatoide”.

3. Programa de pacientes expertos: este es el nivel final donde los pacientes acceden a una formación dirigida a la actualización de conocimientos respecto a todos los contenidos vistos en los niveles anteriores y su preparación para convertirse en pacientes expertos, los cuales, tienen tres grandes objetivos en su desempeño: educar, orientar y apoyar a otros pacientes con su misma condición de salud. En este nivel, los pacientes aprenderán a interactuar con otros pacientes, a manejar de manera responsable la información que recibieron y dando orientación para que los pacientes participen de manera activa con sus equipos médicos. Es importante destacar que los pacientes en este nivel participarán en un programa de formación de habilidades de liderazgo para que su desempeño genere un mayor impacto en las personas con quienes se relacione. Este nivel también está compuesto por módulos e incluye evaluaciones periódicas y una evaluación final. Al finalizar este nivel, los pacientes se certifican como “pacientes expertos en artritis reumatoide”.