

1.	IOGA ON LINE	3
	Objectius:	3
	Descripció de l'activitat	3
	Contingut de les sessions:	3
	Conclusions	3
2.	FISIOTERÀPIA RESPIRATÒRIA ON LINE.....	3
	Objectius del programa.....	4
	Metodologia.....	4
	Resultats i assoliments.....	4
3.	MARXA NÒRDICA.....	6
	Objectius del programa.....	6
	Metodologia.....	6
	Resultats i assoliments.....	6
4.	MONOGRÀFICS	7
	Activitats realitzades	7
	Temes abordats.....	7
	Impacte Aconseguit	7
	Conclusions	7
5.	TALLERS DE PSICOLOGIA.....	8
	Descripció dels Tallers:.....	8
	Activitats realitzades:	8
	Resultats i beneficis.....	8
	Conclusions	8
6.	Grup de Suport	10
	De tu a tu malalts en fase inicial o intermèdia.....	10
	De tu a tu malalts cap a trasplantament.....	10
	De tu a tu trasplantats	11
	Visites a pacients acabats de trasplantar	13
7.	Sessions informatives en hospitals de Catalunya	14
8.	Participació en Congressos i conferències.....	14
9.	Participació a col·loquis mèdics	14
10.	Xerrades en instituts i centre d'ensenyament de matèria sanitària	15
11.	Sessions informatives d'oxigen teràpia	15



ACTIVITATS ON LINE



1. IOGA ON LINE

Sessions de ioga on line, adaptades específicament per a les necessitats i limitacions de les persones amb malalties pulmonars.

Objectius:

- Proporcionar als membres de l'Associació una activitat física accessible que promogui la salut pulmonar i general.
- Oferir una alternativa segura i convenient a les classes presencials, especialment considerant les limitacions de mobilitat i la pandèmia de COVID-19.
- Fomentar la connexió i el suport entre els membres de l'Associació a través d'activitats grupals en línia.

Descripció de l'activitat

Durant el període especificat, es van dur a terme sessions de ioga en línia una vegada per setmana, amb una durada d'una hora cada sessió. Aquestes sessions van ser conduïdes per la Sra. Immna Ceballos, instructora de ioga certificada, amb experiència en treballar amb persones amb afeccions pulmonars. Cada sessió s'ha adaptat per satisfer les necessitats individuals i els nivells d'habilitat dels participants.

Contingut de les sessions:

Les sessions de IOGA es van centrar en:

- **Exercicis de respiració:** Es van ensenyar tècniques de respiració específiques per enfortir els músculs respiratoris i millorar-ne la capacitat pulmonar.
- **Estiraments i moviments suaus:** Es van fer exercicis suaus dissenyats per millorar la flexibilitat, reduir la rigidesa muscular i alleujar la tensió.
- **Postures de ioga:** Es van practicar una varietat de postures adaptades per a persones amb malalties pulmonars, amb un enfocament a l'alineació adequada i la comoditat.
- **Participació i retroalimentació**

La participació a les sessions de ioga en línia va ser positiva, amb una assistència regular i constant per part dels membres de l'associació. Es va recopilar retroalimentació dels participants a través d'enquestes i entrevistes informals, i els comentaris van ser majoritàriament favorables. Els membres van expressar la seva estima per l'oportunitat de participar en activitats físiques des de la comoditat de casa seva i van reportar beneficis en termes de relaxació, reducció de l'estrès i millora de la funció pulmonar.

Conclusions

Les sessions de ioga en línia han demostrat ser una activitat beneficiosa i popular entre els membres d'Aire. Continuarem oferint aquestes classes en el futur i explorarem altres oportunitats per oferir suport i recursos a tots el membres de l'Associació.

Número de sessions realitzades: 41

2. FISIOTERÀPIA RESPIRATÒRIA ON LINE

Aquest programa va ser dissenyat amb l'objectiu de proporcionar atenció i suport continu als nostres socis, millorant la qualitat de vida i enfortint la seva salut pulmonar a través de sessions virtuals de fisioteràpia respiratòria.

Objectius del programa

- Proporcionar accés a sessions de fisioteràpia respiratòria de qualitat per als membres de l'associació, independentment de la ubicació geogràfica.
- Millorar la funció respiratòria, enfortir els músculs respiratoris i reduir la dispnea als participants.
- Educar els pacients sobre tècniques de respiració adequades i exercicis específics per al maneig de malalties pulmonars.
- Fomentar la participació activa dels membres en la seva autocura i maneig de la malaltia.

Metodologia

- **Selecció de professional:** Vam contractar novament el Nacho Martí, expert en la matèria i altament qualificat i especialitzat en fisioteràpia respiratòria.
- **Plataforma online:** Es va utilitzar una plataforma segura i accessible per fer sessions en línia. Es va garantir la privadesa dels participants i es va proporcionar orientació tècnica per accedir a les sessions.
- **Programació de sessions:** Es van programar dues sessions setmanals de fisioteràpia respiratòria, amb una durada de 60 minuts cadascuna. S'hi va adaptar el contingut i la intensitat dels exercicis segons les necessitats individuals dels participants.
- **Seguiment individualitzat:** Es va fer un seguiment proper de cada participant per avaluar-ne el progrés, ajustar el pla de tractament segons calgui i proporcionar orientació addicional fora de les sessions programades.

Resultats i assoliments

Participació activa: Es va registrar una alta taxa de participació

Millora de la funció respiratòria: Es van observar millores en la capacitat pulmonar, la força dels músculs respiratoris i la tolerància a l'exercici en molts dels participants, segons les enquestes

Reducció de la dispnea: Es van reportar reduccions en la sensació de manca d'aire durant activitats quotidianes, cosa que va millorar la qualitat de vida i la capacitat funcional dels participants.

Empoderament i autocura: Es va promoure l'autonomia i l'autocura entre els participants, que van adquirir habilitats i coneixements per gestionar la seva condició de manera efectiva.

Conclusions i Pròxims Passos

El programa de Fisioteràpia Respiratòria Online ha estat un èxit rotund, brindant beneficis tangibles als membres de l'Associació. Considerem que aquest programa és fonamental per al nostre enfocament d'atenció i continuarem oferint-lo com a part integral de les nostres activitats.

Número de sessions realitzades: 82



ACTIVITATS PRESENCIALS



3. MARXA NÒRDICA

Aquest programa va ser dissenyat per tal de promoure l'activitat física segura i beneficiosa per als nostres socis, proporcionant una alternativa d'exercici aeròbic de baix impacte per millorar la salut pulmonar i general dels participants.

El cost de les sessions ha estat de 0 euros, donada la participació voluntària dels nostres associats.

Objectius del programa

- Fomentar la participació en activitats físiques segures i beneficioses per als pacients amb malalties pulmonars.
- Millorar la capacitat cardiovascular i la resistència física dels participants.
- Proporcionar un entorn de suport i companyia per als membres de l'Associació.
- Promoure un estil de vida actiu i saludable entre els pacients amb malalties pulmonars.

Metodologia

El programa ha estat realitzat per voluntaris de l'Associació que han rebut la formació adequada per a portar a terme l'activitat.

- **Sessions d'entrenament:** Es van organitzar sessions setmanals d'entrenament de marxa nòrdica a ubicacions a l'aire lliure, adaptades per a diferents nivells de condició física.
- **Avaluació de la condició física:** Es va fer una avaluació inicial de la condició física dels participants per adaptar el programa a les seves necessitats individuals.
- **Seguiment i suport:** Es va brindar seguiment proper als participants durant les sessions d'entrenament, amb atenció especial a qualsevol signe de fatiga o malestar respiratori.

Resultats i assoliments

- **Participació activa:** Es va registrar una participació constant i entusiasta dels membres de l'associació a les sessions de marxa nòrdica.
- **Millora de la condició física:** Es van observar millores significatives en la capacitat cardiovascular, la resistència física i la força muscular a molts dels participants, segons els informes dels instructors i els mateixos participants.
- **Benestar general:** S'han reportat beneficis addicionals per a la salut mental i emocional, inclosa una sensació de benestar general i reducció de l'estrès.
- **Suport Mutu:** Es va enfortir el sentit de comunitat i companyia entre els participants, els qui van compartir experiències i es van recolzar mútuament en el seu viatge cap a una millor salut.

El cost de les sessions ha estat de 0 euros, donada la participació voluntària dels nostres associats.

Número de sessions realitzades: 35

4. MONOGRÀFICS

Els monogràfics són eines fonamentals per difondre informació rellevant sobre malalties pulmonars, tractaments, investigacions i altres temes interessants per als nostres associats.

Activitats realitzades

Durant el darrer any, AIRE ha produït i distribuït un total **de sis monogràfics**, cadascun centrat en un aspecte específic relacionat amb les malalties pulmonars i el benestar dels pacients. Aquests monogràfics han estat creats en col·laboració amb experts mèdics, professionals de la salut i membres de la comunitat afectada per malalties pulmonars.

Temes abordats

Els temes abordats als monogràfics han estat variats i han inclòs aspectes clau relacionats amb el maneig de malalties pulmonars, la promoció de la salut pulmonar i la millora de la qualitat de vida dels pacients. Alguns dels temes tractats inclouen:

- **Tractaments innovadors:** Exploració de teràpies i tractaments emergents per a malalties pulmonars.
- **Estratègies d'autocura:** consells pràctics per a l'autocura i la gestió de símptomes, incloent-hi tècniques de respiració, exercici i alimentació saludable.
- **Recerca científica:** Resums de recerca recent sobre malalties pulmonars, destacant avenços en diagnòstic, tractament i prevenció.
- **Històries de pacients:** Testimonis inspiradors de pacients que han superat desafiaments relacionats amb malalties pulmonars i han trobat esperança i suport a la comunitat.

Impacte Aconseguit

Els monogràfics han tingut un impacte significatiu entre els nostres associats, proporcionant informació útil, inspiració i suport.

Conclusions

La realització de monogràfics ha estat una eina efectiva per difondre informació rellevant i promoure el benestar dels pacients amb malalties pulmonars. En el futur, AIRE continuarà organitzant monogràfics d'alta qualitat, abordant temes d'interès i rellevància per a la nostra Associació. A més, s'exploraran noves oportunitats per expandir l'abast d'aquestes sessions, arribant a un nombre encara més gran de persones afectades per malalties pulmonars.

Número de sessions realitzades: 4

5. TALLERS DE PSICOLOGIA

Aquesta memòria detalla les activitats realitzades en el marc dels Tallers de Psicologia oferts per l'Associació. Aquests tallers van ser dissenyats amb l'objectiu de proporcionar suport psicològic i emocional, ajudant a fer front als desafiaments associats amb les malalties pulmonars i millorar el benestar general.

Descripció dels Tallers:

Els Tallers de Psicologia es van dur a terme de manera mensual, amb una durada mitjana de 2 hores per sessió. Cada taller es va centrar en temes específics relacionats amb la salut mental i el maneig de la malaltia, i va ser dirigit per la psicòloga Anna Maria Cuscó.

Activitats realitzades:

Durant el període esmentat, es van dur a terme una sèrie d'activitats als tallers, que van incloure:

- **Sessions de grup:** Es van organitzar sessions grupals on els participants van tenir l'oportunitat de compartir les seves experiències, preocupacions i emocions relacionades amb la malaltia pulmonar.
- **Presentacions i xerrades educatives:** Es van oferir presentacions sobre diversos temes, com ara el control de l'estrès, l'ansietat i la depressió, així com estratègies per millorar l'autoestima i el benestar emocional.
- **Discussions guiades:** Es van facilitar discussions grupals guiades pels psicòlegs, on es van explorar temes específics relacionats amb la salut mental i l'impacte emocional de les malalties pulmonars.

Resultats i beneficis

Durant el període dels tallers, es van observar diversos resultats positius entre els participants, que van incloure:

- **Millora del benestar emocional:** Es va registrar una millora significativa en el benestar emocional i la qualitat de vida de molts dels participants, que van informar de sentir-se més empoderats i capaços d'afrontar els desafiaments associats amb la malaltia pulmonar.
- **Reducció de l'estrès i l'ansietat:** Es va observar una reducció en els nivells d'estrès i ansietat entre els participants, que van adquirir eines i estratègies pràctiques per manejar millor les emocions.
- **Enfortiment comunitari:** Els Tallers van ajudar a enfortir el sentit de comunitat entre els participants, que van trobar suport mutu i comprensió als seus companys.

Conclusions

Els Tallers de Psicologia van ser una part integral de l'atenció oferta per Aire. Durant el període especificat, aquests tallers van brindar un espai segur i de suport on els membres van poder abordar les seves necessitats emocionals i rebre orientació professional.

Per al futur, Aire planeja continuar oferint tallers de psicologia regulars i explorar la possibilitat d'ampliar l'oferta amb sessions addicionals o temes específics segons les necessitats identificades pels participants. A més, es cercarà enfortir les aliances amb professionals de la salut mental i expandir els recursos de suport psicològic disponibles per als membres.

Número de sessions realitzades: 3



Grups de Suport

6. Grup de Suport

AIRE té com a missió principal dur a terme projectes d'ajuda i de formació als pacients i els seus familiars en les seves necessitats, especialment en aquelles matèries que no estan cobertes pel sistema sanitari. Per a això volem donar formació als pacients, trasplantats i familiars, a través de diferents Grups de Suport.

Formar part d'un Grup de Suport és una manera d'interactuar amb altres persones que tinguin experiències similars i de primera mà. Es poden conèixer les seves experiències i compartir les teves. En el grup, els participants poden sentir-se més còmodes, compartint sentiments i experiències, que poden ser massa difícils o incòmodes de compartir amb els seus familiars o amics. Des d'AIRE busquen proporcionar un suport integral a aquells afectats per malalties pulmonars i als seus familiars. La nostra experiència i compromís ens impulsa a crear un ambient positiu i solidari.

Les sessions estan dirigides per voluntaris d'Aire, escollits segons a qui vagi dirigida la sessió (malalts en fase inicial o intermèdia, malalts cap a trasplantament, trasplantats)

De tu a tu malalts en fase inicial o intermèdia

Es tracta de l'agrupar malalts que es trobin en moments similars en l'evolució de la malaltia, ja sigui en els primers anys de diagnòstic, o en una fase intermèdia amb ús d'oxigen teràpia. En el si del grup els pacients s'interrelacionen i manifesten els seus problemes, podent així els pacients experts aportar eines i consells perquè puguin portar millor el seu dia a dia.

Un grup de suport a la fase intermèdia pot ser un espai valuós per a l'intercanvi d'experiències, el suport mutu i l'obtenció d'informació pràctica per fer front als reptes específics d'aquesta etapa de la malaltia.

Quan es tracta d'un Grup de Suport per a malalts pulmonars en fase intermèdia, és fonamental adaptar les dinàmiques per satisfer les necessitats específiques d'aquest grup.

Número de sessions:

De tu a tu malalts cap a trasplantament

L'espera per a un trasplantament pulmonar pot ser esgotadora emocionalment. Els Grups de Suport ofereixen un espai segur on els participants poden expressar les emocions, ja sigui por, ansietat, esperança o frustració.

Els Grups de Suport per a persones en llista d'espera per a un trasplantament pulmonar són entorns dissenyats per oferir suport emocional, compartir experiències i proporcionar informació valuosa durant el desafiant període d'espera. Aquests grups són essencials per crear una xarxa de suport on els individus es puguin connectar amb altres que comparteixen circumstàncies similars. Aquests Grups de Suport poden explorar i compartir estratègies efectives per gestionar l'estrès i l'ansietat associats amb l'espera. Es poden proporcionar tècniques de relaxació, mindfulness o exercicis específics per millorar el benestar emocional.

En aquest grup s'inclouen els malalts que estan en llista d'espera i aquells que ja es troben en una fase avançada de la malaltia i que estan sent visitats per l'Hospital de Vall d'Hebron per a portar un seguiment molt proper de la seva situació. Reuneixen persones que estan experimentant l'espera per a un trasplantament pulmonar. Aquests individus poden compartir preocupacions, temors i alegries amb altres que comprenen la complexitat de la seva situació.

Aquest taller està dirigit per persones trasplantades que han fet un curs de voluntariat amb caràcter previ a la seva activitat i que tracten d'orientar-los, sobre les necessitats i els problemes que es trobaran durant



aquest període. A més, en compartir les inquietuds amb el grup, s'aconsegueix que els participants puguin gestionar millor l'angoixa d'estar esperant la crida de l'hospital per a ser trasplantats.

Número de sessions:

De tu a tu trasplantats

Aquest grup integra a persones trasplantades. Juntament amb altres trasplantats amb experiència, tractem de compartir i ajudar en tots aquells temes en els quals sigui necessari

És important destacar que la cirurgia de trasplantament pulmonar és un procediment altament especialitzat i que cada pacient pot experimentar variacions en el tractament i la recuperació. A més, l'èxit a llarg termini del trasplantament depèn en gran mesura del seguiment mèdic continu i del compliment del tractament posterior a la cirurgia.

Número de sessions:



Voluntariat i participació



Visites a pacients acabats de trasplantar

A AIRE desenvolupem aquest voluntariat des de fa més de 15 anys, visitant persones acabades de trasplantar. Els voluntaris han de ser persones que hagin experimentat un trasplantament i que hagin passat pel procés de recuperació amb èxit.

Oferim un valuós suport emocional i compartim experiències, ajudant en el procés d'adaptació a la nova realitat després del trasplantament. Som conscient de la diversitat d'experiències i respectem les diferències individuals. Evitem donar consells mèdics; en canvi, proporcionem informació d'interès sobre recursos i grups de suport disponibles per als pacients trasplantats.

Col·laborem amb el personal mèdic i d'infermeria per identificar els pacients acabats de trasplantar que es podrien beneficiar d'aquestes visites. Respectem la privadesa i la confidencialitat de la informació mèdica. Garantim una adequada als voluntaris perquè compreguin la sensibilitat de la situació, les possibles emocions i preocupacions dels pacients acabats de trasplantar i com oferir suport de manera empàtica. Cal destacar que l'hospital de la Vall d'Hebron obliga a les persones que desitgin col·laborar d'aquesta a activitat a fer un curs intern de voluntariat.

Les visites son programades però flexibles per adaptar-se a les necessitats i preferències dels pacients. i respectant els horaris de descans dels pacients. Ajustem el desenvolupament de les visites segons les necessitats i els comentaris rebuts. Garantim una adequada als voluntaris perquè compreguin la sensibilitat de la situació, les possibles emocions i preocupacions dels pacients acabats de trasplantar i com oferir suport de manera empàtica. Cal destacar que l'hospital de la Vall d'Hebron obliga a les persones que desitgin col·laborar d'aquesta a activitat a fer un curs intern de voluntariat.

Aquest any hem disposat d'un bon equip humà de voluntaris i voluntàries amb l'experiència pròpia sobre el trasplantament pulmonar. Hem tingut el privilegi de visitar pacients recent trasplantats de pulmó. Cada visita ha estat una lliçó de resiliència i valentia. Escoltar les seves històries, i sobre tot, veure les seves ganes de viure ha estat molt gratificant per a tot l'equip de voluntaris/es.

La connexió que vàrem tenir amb tots ells, va ser molt gratificant, tot veient com el nostre exemple com a trasplantats els transmet il·lusió i esperances en les seves noves vides..

Aquests any hem tingut varies parades en el voluntariat per l'augment de Covid en l'Hospital.

Les visites les realitzem tots els dimecres per la tarda. Per saber si tenim visites i quantes tenim, fem una trucada a planta els dimecres al matí. Les visites que realitzem, sempre son consentides prèviament pel pacient i aprovades per l'hospital (risc de contagi).

Al gener i febrer hi havia un índex molt alt de Covid a l'hospital i no vam poder fer visites per la nostra seguretat.

A meitat de març vàrem començar les primeres visites de l'any.



Visites fetes cada mes:

Març	8 visites.
Abril	12 visites.
Maig	18 visites.
Juny	5 visites.
Juliol	10 visites.
Agost	5 visites.

Setembre i Octubre, les visites van ser cancel·lades per repunt de Covid a l'Hospital.

Novembre	10 visites.
Desembre	14 visites.

Aquest any de voluntariat a l'Hospital ha estat una travessia plena d'empatia i humanitat que ens ha omplert el cor a tots i totes el voluntaris/es.

Les memòries, no només demostren les experiències compartides, sinó també les connexions amb la fragilitat i la força de la vida.

7. Sessions informatives en hospitals de Catalunya

Un equip de voluntari treballa per a organitzar sessions informatives de les nostres activitats a metges, infermeres i pacients de tots els hospitals de Catalunya. Hem començat visitant els hospitals de Barcelona i en breu iniciarem les visites Girona i resta de províncies. Amb això volem donar visibilitat a AIRE, a d'altres malalts que no ens coneixen, perquè es puguin incorporar a la nostra Associació i puguin sentir que no estan sols, un cop abandonen la consulta del seu pneumòleg.

Donem servei als pacients de pneumologia dels diferents hospitals, afectes de malalties greus i en espera per trasplantament pulmonar, acompanyant-los en l'evolució de la malaltia.

Sessions realitzades:

8. Participació en Congressos i conferències

Investiguem i identifiquem col·loquis mèdics, conferències o esdeveniments relacionats amb malalties pulmonars i ens assegurem que el tema o enfocament del col·loqui sigui rellevant per als objectius i experiències de l'associació. Establim contacte amb els organitzadors del col·loqui per expressar l'interès de l'associació a participar-hi, i els proporcionem informació sobre la missió de d'AIRE i la rellevància de nostra participació. Dissenyem una presentació informativa i significativa que destaquï les experiències dels pacients, els desafiaments diaris i com aborda l'Associació aquestes necessitats. Utilitzem dades i estadístiques rellevants per donar suport als nostres punts i destacar la importància de la participació activa dels pacients en la gestió de malalties pulmonars amb històries personals de membres de l'associació, per il·lustrar els desafiaments específics i els èxits aconseguits.

Participació en els següents Congressos:

9. Participació a col·loquis mèdics

Investiguem i identifiquem col·loquis mèdics, conferències o esdeveniments relacionats amb malalties pulmonars i ens assegurem que el tema o enfocament del col·loqui sigui rellevant per als objectius i

experiències de l'associació. Establim contacte amb els organitzadors del col·loqui per expressar l'interès de l'associació a participar-hi, i els proporcionem informació sobre la missió de d'AIRE i la rellevància de nostra participació. Dissenyem una presentació informativa i significativa que destaquï les experiències dels pacients, els desafiaments diaris i com aborda l'Associació aquestes necessitats. Utilitzem dades i estadístiques rellevants per donar suport als nostres punts i destacar la importància de la participació activa dels pacients en la gestió de malalties pulmonars amb històries personals de membres de l'associació, per il·lustrar els desafiaments específics i els èxits aconseguits.

Participació a col·loquis mèdics:

10. Xerrades en instituts i centre d'ensenyament de matèria sanitària

Fa anys que voluntaris d'Aire participen regularment en centres educatius de Catalunya, fent xerrades per als alumnes sobre la donació d'òrgans, donant una explicació completa, amb la intenció de conscienciar a la societat sobre la donació d'òrgans.

La realització de xerrades a instituts per promoure la donació d'òrgans té diversos avantatges significatius que contribueixen a la conscienciació i educació dels estudiants, així com al foment de la participació en aquest acte altruista. Les xerrades a instituts permeten arribar a una audiència jove i crear consciència primerenca sobre la importància i els beneficis de la donació d'òrgans.

Ajuden a desmitificar conceptes erronis i prejudicis comuns associats amb la donació d'òrgans, fomentant una comprensió més precisa i objectiva. Les històries i testimonis personals compartits durant les xerrades poden tenir un impacte emocional i personal, connectant els estudiants amb la realitat d'aquells que han estat afectats per la donació d'òrgans. Moltes persones tenen idees errònies o pors relacionades amb la donació d'òrgans. Aquestes xerrades poden ajudar a desmitificar el procés i abordar els malentesos comuns. Després d'assistir a aquestes xerrades, els estudiants poden portar la conversa a casa seva, fomentant el diàleg sobre la donació d'òrgans. També poden inspirar els estudiants a considerar la donació voluntària d'òrgans com un acte altruista que pot marcar la diferència a la vida d'altres persones.

Instituts visitats:

11. Sessions informatives d'oxigen teràpia

Fer xerrades sobre oxigen teràpia pot ser beneficiós per educar les persones sobre l'ús i els beneficis d'aquest tractament mèdic. Tractem temes que preocupen als pacients, especialment a l'inici d'aquest tractament:

- **Introducció a l'oxigen teràpia:** Explicació de l'oxigen teràpia.
- **Indicacions i condicions tractades:** Malalties i condicions mèdiques que poden requerir oxigen teràpia. Com l'oxigen addicional pot millorar la salut i la qualitat de vida dels pacients.
- **Tipus d'Equips d'oxigen teràpia:** Equips portàtils i estacionaris. Màscare, cànules nasals i altres dispositius utilitzats.
- **Procés d'avaluació mèdica i prescripció:** Com es determina la necessitat d'oxigen teràpia.
- **Cura i manteniment de l'equip:** Instruccions sobre com utilitzar correctament els dispositius d'oxigen teràpia. Com mantenir nets i en bon estat els equips.
- **Consideracions de seguretat:** Precaucions per evitar riscos d'incendi i seguretat. Com manejar adequadament els tancs i els concentradors d'oxigen.
- **Estil de vida i oxigen teràpia:** Com pot afectar l'oxigen teràpia la vida diària. Consells per viatjar i fer activitats mentre s'utilitza oxigen.



- **Aspectes psicològics i emocionals:** Impacte emocional de dependre de l'oxigen teràpia.
- **Aclariments:** Mites i conceptes erronis relacionats amb l'oxigen teràpia.

Aquestes xerrades poden ser útils tant per a persones que requereixen oxigen teràpia com a part del seu tractament mèdic, com per a aquelles que vulguin entendre millor com funciona aquest procés i com poden donar suport a amics o familiars que ho necessitin.

Número de xerrades realitzades: