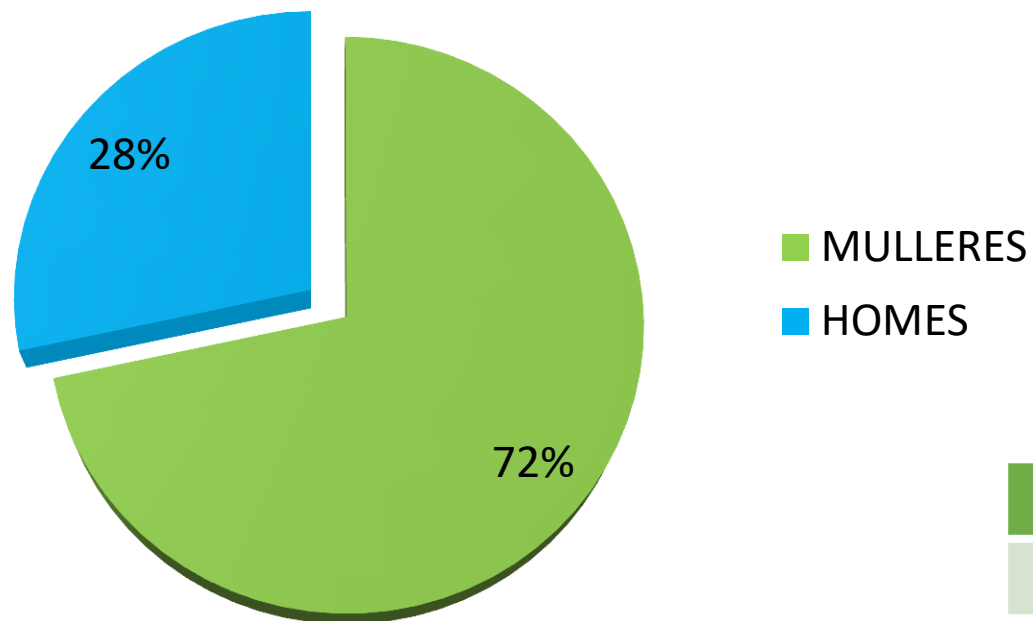


# MEMORIA 2022



**conartritis**  
**SANTIAGO**

# *TOTAL DE PESSOAS ASOCIADAS A CONARTRITIS-SANTIAGO*



MULLERES	116
HOMES	46

# SERVIZOS DE CONARTRITIS-SANTIAGO

- Información
- Asesoramiento
- Apoyo
- Programa de Promoción da Autonomía persoal
- Grupos de axuda mutua
- Revista dixital



# CONVENIOS

- Mantuvéronse convenios con:

- Psicoloxía
- Xurídico
- Fisioterapia
- Balnearios
- Ximnasia osteoarticular

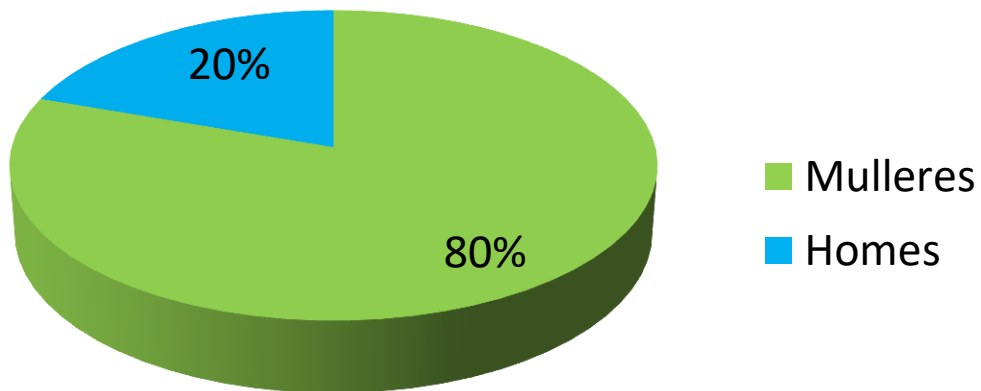
- Convenios novos

- Nutrición

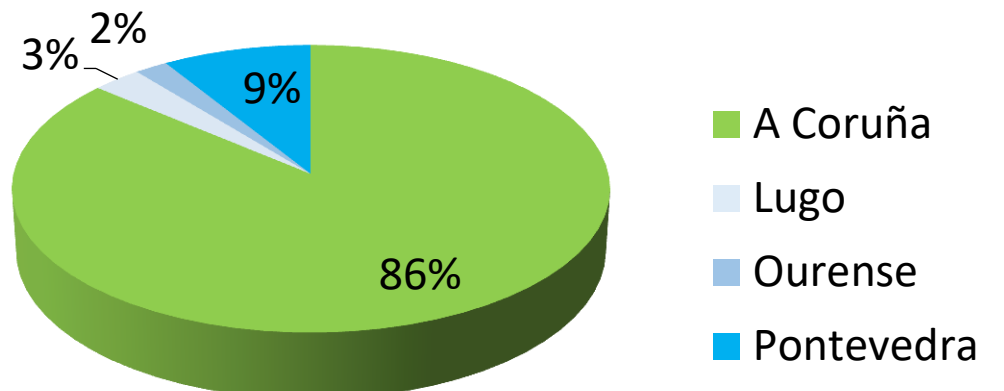


# ATENCIÓNS PROGRAMA DE PROMOCIÓN DA AUTONOMÍA PERSOAL

## SEXO

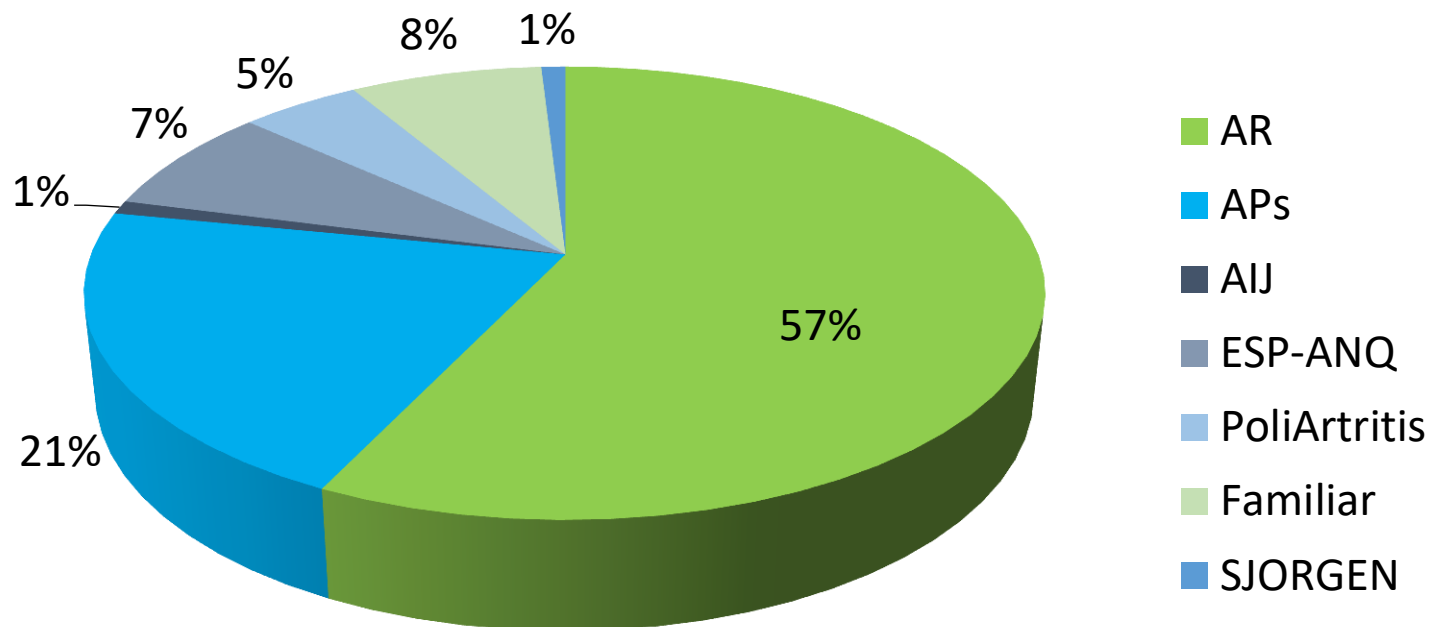


## PROVINCIA



# ATENCIÓN PROGRAMADA DE PROMOCIÓN DA AUTONOMÍA PERSOAL

## POR ENFERMEDAD



Máis de 120 consultas resoltas.

**ACTIVIDADES DE**  
**CONARTRITIS-SANTIAGO**

# CHARLAS



## PROGRAMA DE PROMOCIÓN DA AUTONOMÍA PERSONAL

## ORGANIZACIÓN DA ASISTENCIA NAS ENFERMIDADES REUMÁTICAS

Relator:

**Dr. Antonio Mera Varela,**  
Xefe de reumatoloxía do Hospital Clínico Universitario de Santiago de Compostela.

Día: **31 de marzo 2022**

Hora: **18:00h**

**Retransmisión vía Zoom**

Rógase confirmar asistencia a través da ligazón indicada

**Coa colaboración:**



Tel: **659 08 49 50**

Mail: [santiago@conartritis.org](mailto:santiago@conartritis.org)

Proxecto cofinanciado pola Xunta de Galicia a través dos fondos do 0,7% do IRPF

## ESTÁNDARES ASISTENCIALES EN REUMATOLOGÍA

Un reumatólogo, al menos, por cada 50.000 habitantes

Consulta de enfermería

Protocolos de actuación

El tiempo máximo de espera para la primera consulta no debe sobrepasar las 4 semanas

Consultas monográficas

Debe haber 3 camas en la unidad de Reumatología /100.000 hab

Los tiempos mínimos de realización de las técnicas más frecuentes (aprox.15 min)

Sesiones semanales

Producción científica: Comunicaciones, publicaciones...

Manero Ruiz, Francisco J.  
Martin Santos, José Manu  
Martinez Taboada, Victor  
Madina Lemos, Julia  
Mera Varela, Antonio  
Moralejo Saez, Indale  
Moragues Pastor, Carmen  
Morales Piga, Anton

A Alonso Ruiz, I Vidal Fuentes, I Tornero Molina et al: Estándares de calidad asistencial en Reumatología. Reumatol Clin. 2007;3:n1-20  
Panelista Dr. Mera

<https://www.youtube.com/watch?v=Bap9cNRD6l4&t=559s>



# CHARLAS



The image is a screenshot of a YouTube video player. The video content is a promotional slide for a talk. At the top left, there are logos for 'conartritis SANTIAGO', 'COGAMI', and 'XUNTA DE GALICIA'. At the top right, there is a small video thumbnail of a woman, 'Raquel Dos Santos'. The main title of the slide is 'PROGRAMA DE PROMOCIÓN DA AUTONOMÍA PERSONAL' followed by 'ARTRITE REUMATOIDE E PULMÓN'. Below this, it lists the speaker: 'Relatora: Dra. Raquel dos Santos Sobrin, Médico do Hospital Clínico Universitario de Santiago de Compostela'. The date and time are 'Día: 29 de junio 2022' and 'Hora: 18:00h'. It also mentions 'Retransmisión via Zoom' and asks to confirm attendance. On the right side of the slide, there is a circular image of a man holding his chest, with a red glow indicating pain. At the bottom right of the slide, there are logos for 'idis' (Fundación Instituto de Investigación Sanitaria Santiago de Compostela) and 'Complejo Hospitalario Universitario de Santiago de Compostela'. The video player interface at the bottom shows a progress bar at 2:17 / 48:16 and various control icons.

**conartritis SANTIAGO**

**COGAMI**

**XUNTA DE GALICIA**

**PROGRAMA DE PROMOCIÓN DA AUTONOMÍA PERSONAL**

**ARTRITE REUMATOIDE E PULMÓN**

Relatora:  
**Dra. Raquel dos Santos Sobrin**,  
Médico do Hospital Clínico Universitario  
de Santiago de Compostela.

Día: **29 de junio 2022**  
Hora: **18:00h**

**Retransmisión via Zoom**  
Rógase confirmar asistencia a  
través da ligazón indicada

**Coa colaboración:**

**idis**  
FUNDACIÓN  
INSTITUTO DE INVESTIGACIÓN SANITARIA  
SANTIAGO DE COMPOSTELA

Complejo Hospitalario  
Universitario de  
Santiago de Compostela

Tel: **659 08 49 50**  
Mail: **santiago@conartritis.org**

Proxecto cofinanciado pola Xunta de Galicia a través dos fondos do 0,7% do IRPF

2:17 / 48:16

<https://www.youtube.com/watch?v=60OprXVbSek&t=229s>

# CHARLAS



## PROGRAMA DE PROMOCIÓN DA AUTONOMÍA PERSONAL

### O PAPEL DA ENFERMERÍA NA ATENCIÓN A PACIENTES CON ARTRITE

Relatora:

Doña María del Mar Salmonte Rosendo, Doña Eva Fernández Pasroriza y Doña Ana Barreiro Carreño,  
Enfermeiras da área de reumatoloxía do Hospital Clínico Universitario de Santiago

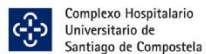
Dr. Antonio Mera Varela,  
Jefe de Reumatología del Hospital Clínico Universitario de Santiago

Data: 17/11/2022 Hora: 18:00h

Lugar: Aula 1 de Docencia do Hospital Clínico Universitario de Santiago de Compostela

Rógase confirmar asistencia a través da ligazón indicada

Coa participación:

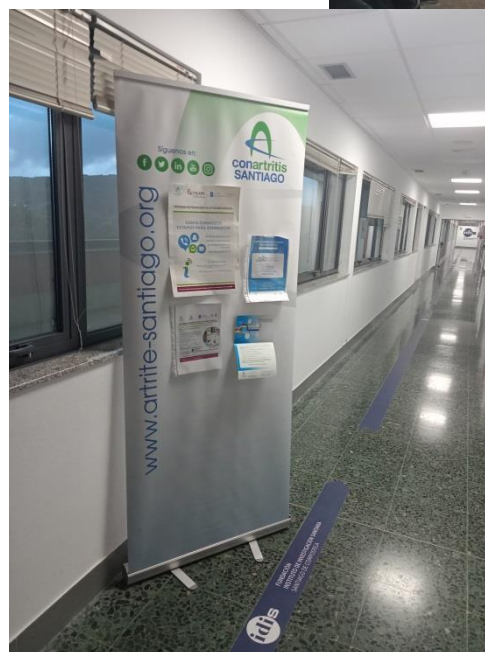


Complejo Hospitalario  
Universitario de  
Santiago de Compostela

Tel: 659 08 49 50

Mail: [santiago@conartritis.org](mailto:santiago@conartritis.org)

Proxecto cofinanciado pola Xunta de Galicia a través dos fondos do 0,7% do IRPF e de Plan de Prioridades da Fundación Once



# TALLERES



<https://www.youtube.com/watch?v=rXQ2cmk2G1Y&t=126s>



## PROGRAMA DE PROMOCIÓN DA AUTONOMÍA PERSOAL

### COMO MELLORAR A DOR CRÓNICA CON EXERCICIOS DE FISIOTERAPIA

Relatora:  
Cristica del Arco,  
Fisioterapeuta

Data: 28 de abril 2022  
Hora: 17:00h

#### Retransmisión vía Zoom

Rógase confirmar asistencia a través da ligazón indicada

Coa colaboración:

**DAO**  
FISIOTERAPIA



Tel: 659 08 49 50  
Mail: [santiago@conartritis.org](mailto:santiago@conartritis.org)

Proxecto cofinanciado pola Xunta de Galicia a través dos fondos do 0,7% do IRPF



# TALLERES



<https://www.youtube.com/watch?v=dMzvfj5T5il&t=4707s>



## PROGRAMA DE PROMOCIÓN DA AUTONOMÍA PERSOAL

### A ARTE DE MELLORAR A SAÚDE A TRAVÉS DA ALIMENTACIÓN

Relatora:  
**Laura Rial Molinos,**  
Técnico superior en dietética e nutrición.

Data: **19 de mayo 2022**  
Hora: **17:30h**

#### Retransmisión vía Zoom

Rógase confirmar asistencia a través da ligazón indicada



Coa colaboración:



Tel: **659 08 49 50**  
Mail: [santiago@conartritis.org](mailto:santiago@conartritis.org)

Proxecto cofinanciado pola Xunta de Galicia a través dos fondos do 0,7% do IRPF

# TALLERES



<https://www.youtube.com/watch?v=rXQ2cmk2G1Y&t=126s>



## PROGRAMA DE PROMOCIÓN DA AUTONOMÍA PERSONAL

### COMO INFLÚEN AS ENFERMIDADES REUMÁTICAS NAS TÚAS RELACIÓNS

Relatora:  
**Mila Moya,**  
Psicóloga

Data: **09/11/2022**

Hora: **18:30h**

Retransmisión vía Zoom

Rógase confirmar asistencia a través da ligazón indicada

Coa participación:



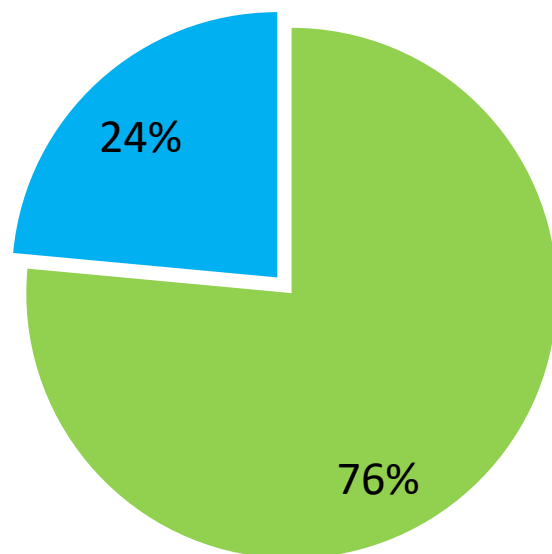
Tel: **659 08 49 50**

Mail: [santiago@conartritis.org](mailto:santiago@conartritis.org)

Proxecto cofinanciado pola Xunta de Galicia a través dos fondos do 0,7% do IRPF e de Plan de Prioridades da Fundación Once

# BALNEOTERAPIA

Asístese en Maio e Outubro



- Mulleres
- Homes





# *XIMNASIAOSTEOARTICULAR (TAICHI, CHIKUNG)*

- Retómase a actividade despois das restricións do COVID19
- A actividade é aberta para socios e público xeral.



**ACTIVIDADES REALIZADAS CON**  
**CONARTRITIS**



# GRUPOS DE AxUDA MUTUA

- Realizáronse 10 sesións de GAM del 15 de sep. a el 15 de Dic
- Participaron 6 personas
- Unha charla «Alimentación saludable y preparación de menús» á que asisten 13 persoas.
- Os resultados dos GAM, son favorables, con unha satisfacción de máis del 90% en varios aspectos.
- AS persoas participantes, solicitan que se manteñan ao longo do tempo.



Grabando... Usted está viendo la pantalla de A ARTE DA SAÚDE Opciones de vista Vista

**A arte da Saúde**  
Saúde para todos

**Desayuno**  
Desayuno completo para saciarse y tener la cantidad necesaria de nutrientes.  
Ideal esperar de 30 a 60 min una vez nos levantamos a desayunar, en este momento ingerir líquidos.

**Cena**  
Cena ligera y 2 h antes de acostarse

**Meriendas ligeras como tentempié**

**Comida**  
Plato completo de la comida.

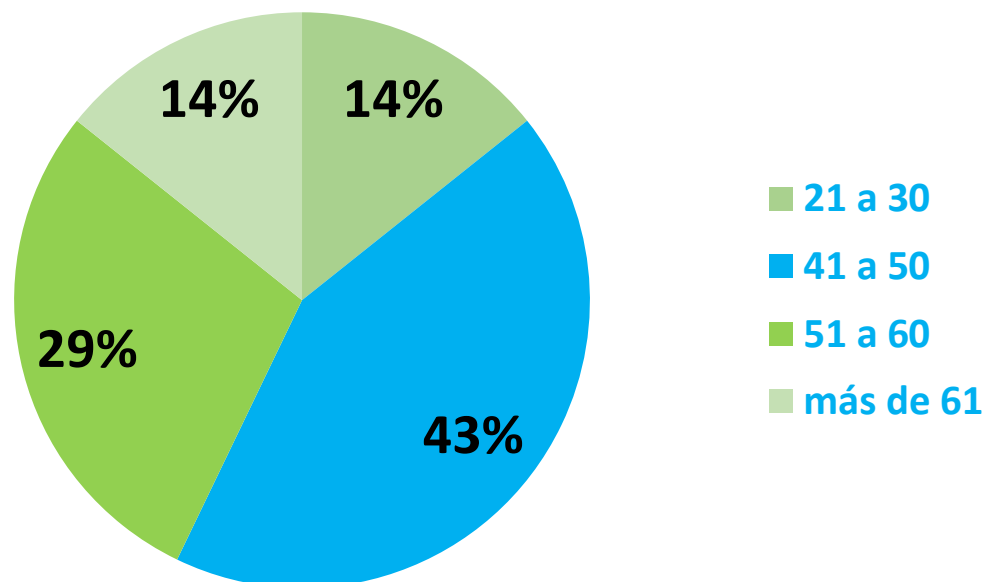
**Plato completo**

- Hidratos de carbono
- Proteínas
- Minerales y Vitaminas + Fibra

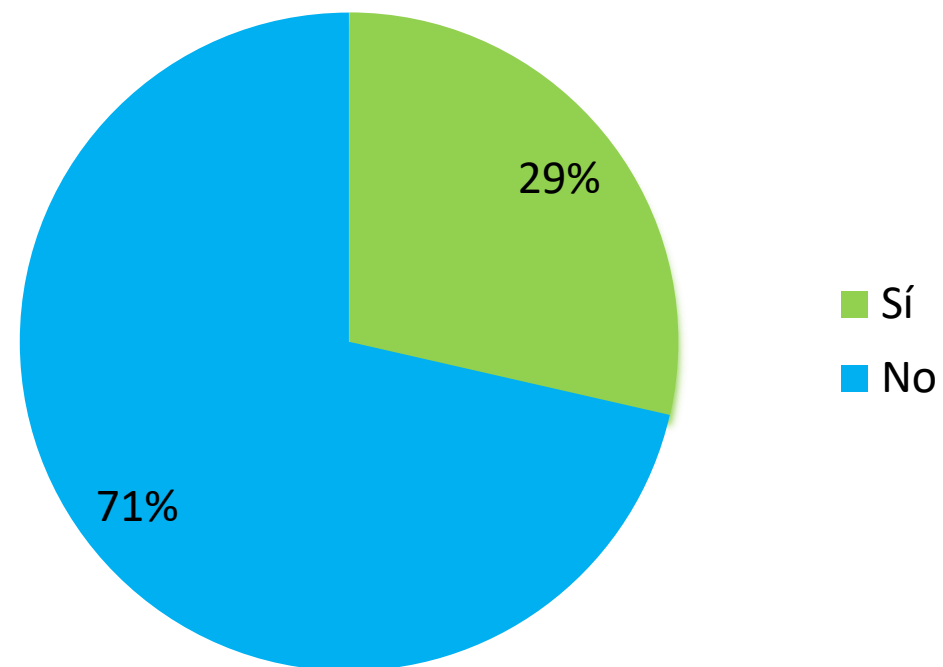
Reactivar audio Detener video Seguridad Participantes 16 Votaciones Chat Compartir pantalla Pausar/detener grabación Reacciones Aplicaciones Pizarras Mas Finalizar

# GRUPOS DE AXUDA MUTUA

## RANGO DE IDADE

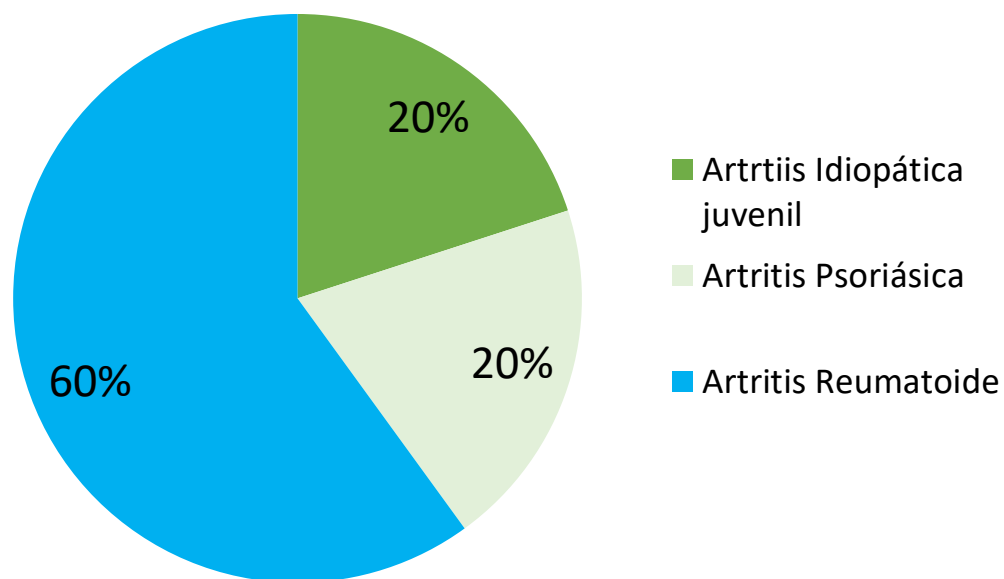


## GRAO DE DISCAPACIDADE



# GRUPOS DE AYUDA MUTUA

## ENFERMEDAD



- Á pregunta de que cambiarían oU mellorarían obtuvose estas respostas.
- Non cambiaría nada, resultaronme moi interesantes
- Nada, ¡encantanme!
- Gustoume como foron online pola situación que pasamos de coronavirus e a comodidade de non tener que desprazarnos, pero tamén vexo ben poder facer unha presencial no medio de outras online.
- Incluiría a intervención dunha psicóloga.
- Nada, cumpriron as miñas expectativas.

# OUTUBRO, MES DA ARTRITE E ESPONDILOARTRITIS

## Actividades que se realizan

- *II congreso de persoas con artritis e espondiloartritis*
- *Luce pola artrite*
- *Ven de verde*
- *Camiña e pedalea*
- *Ponte no meu lugar*

<https://octubreconartritis.org/congreso-de-personas-con-artritis-y-espondiloartritis-2022/>



# III CAMINA Y PEDALEA



III CAMINA Y PEDALEA  
POR LA ARTRITIS Y LA ESPONDILITIS

¡Inscríbete antes del  
5 de octubre para  
recibir tu camiseta a  
tiempo para la carrera!



#CaminAR22 #PedalEA22 #OctAR22



# LUCE POR LA ARTRITIS

## Iluminación 01 DE OCTUBRE

- **En Santiago :**
  - *As Torres da Cidade da Cultura e o Pazo de Raxoi.*
- **En Coruña:**
  - *A Torre de Hércules.*
- **En Ames:**
  - *Fachada do Ayuntamiento.*



**COLABORACIONES DE CONARTRITIS -  
SANTIAGO CON OTRAS ENTIDADES**

# II FEIRA DA SAÚDE, AYUNTAMIENTO DE AMES



**FEIRA** da Saúde e Ben-Estar

Ames Saudable

Concello de AMES

**23 ABR** de 10 a 14.30 h e de 16.30 a 20.00 h  
No exterior da Casa da Cultura de Bertamirás

onedo ABAPA agadga quEYENED G ASIF AEPNAA ASanag QZTn MESAME arñico



# ASAMBLEAS E REUNIÓNS NAS QUE ASISTIMOS

- *Asamblea xeral ordinaria e extraordinaria de ConArtritis.*
- *Asamblea xeral ordinaria de ConArtritis-Santiago.*
- *Asamblea xeral ordinaria de*
- *COGAMI*
- *Reunións da comisión sociosamitaria COGAMI*
- *Reunións consello asesor de pacientes.*



# USO DA ÁREA ASOCIATIVA DE PACIENTES

- *ConArtritis presta servicio no espazo asociativo do Hospital Clínico Universitario de Santiago ubicado en la planta baixa en horario de 9:00 hrs a 11:00 hrs.*



## Atención de **ConArtritis** en Área Asociativa do **Paciente**

De 9:00 a 11:00 horas  
1er 2do y 4to **viernes**  
de cada mes

# COLOBORADORES

