

Che cos'è una malattia cronica?

L'organizzazione Mondiale della Sanità (OMS) definisce malattia cronica quel problema di salute che richiede un trattamento continuo durante un periodo di tempo, da anni a decenni

Quali sono le malattie croniche?

Le principali malattie croniche sono diabete mellito, disturbi muscolo-scheletrici, malattie neurologiche, ipertensione, malattie respiratorie croniche, scompenso cardiaco, ecc...



Per informazioni e iscrizioni:

Contattare
la Centrale Operativa Territoriale

da lunedì a venerdì
dalle ore 8.00 alle ore 20.00

tel. 0161.593.126

L'iscrizione è sempre obbligatoria
(massimo 20 partecipanti)
e prevede, salvo imprevisti,
di presenziare a tutti gli incontri



Hai una malattia cronica?

Partecipa a

INSIEME PER STARE BENE



Un programma di
autogestione delle malattie
croniche basato sulle evidenze

In collaborazione con



Stanford University Medical Center



Che cos'è INSIEME PER STARE BENE?

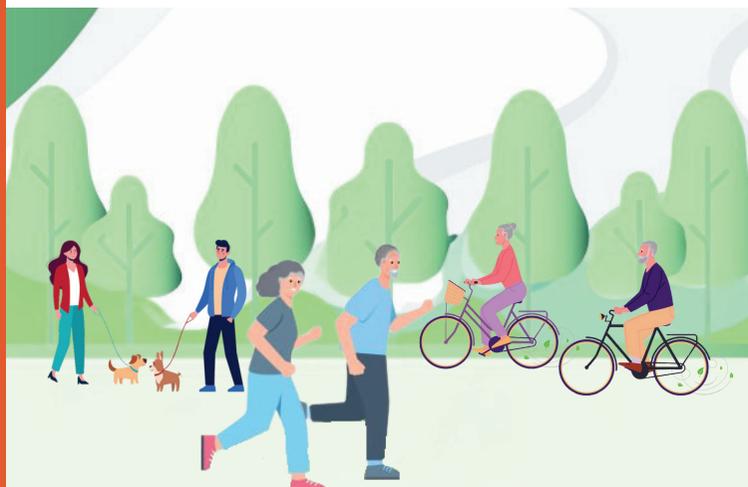
È un programma di sei incontri di gruppo della durata di 2 ore e 30 minuti ciascuno, a cadenza settimanale, condotto dagli Infermieri di Famiglia e Comunità (IFeC)

Chi può partecipare?

Possono partecipare tutte le persone affette da una malattia cronica, compresi i *caregiver* e/o i famigliari che assistono e/o vivono con una persona affetta da malattia cronica

I principali contenuti:

- * Differenza tra malattia acuta e malattia cronica
- * Utilizzare la mente per gestire i sintomi e tecniche di distrazione
- * Prevenire le cadute e migliorare l'equilibrio
- * Risoluzione dei problemi
- * Avere una sana alimentazione
- * Gestire le emozioni difficili
- * Fare attività fisica
- * Migliorare la respirazione
- * Gestire il dolore e la fatica
- * Prendere decisioni informate sui trattamenti sanitari
- * Usare i farmaci in modo corretto



Dove e quando si effettuano gli incontri?

 Salone Comunale
CARISIO

Giovedì 9 ottobre

Giovedì 16 ottobre

Giovedì 23 ottobre

Giovedì 30 ottobre

Giovedì 6 novembre

Giovedì 13 novembre

dalle ore 13.30 alle ore 16.00

Quanto costa?

La partecipazione agli incontri
è GRATUITA!

