

# ***INSIEME PER STARE BENE***



***“un percorso insieme per guadagnare  
salute...un passo alla volta”***

## Chi può partecipare?

Ogni persona o familiare che conviva con una condizione di malattia cronica come: artrite, artrosi, cancro, diabete, cardiopatie, ictus, ipertensione, malattie respiratorie, cefalee e tutto ciò che può essere considerato cronico.

## Quali percorsi si possono scegliere?

Proponiamo due percorsi differenti:

1. Uno per la gestione delle malattie croniche in generale
2. Uno per la gestione più specifica del diabete

## Come possono aiutarci questi programmi?

Insegnandoci a:

- ⇒ gestire le nostre situazioni di malattia
- ⇒ stabilire obiettivi realizzabili
- ⇒ cercare soluzioni ai problemi
- ⇒ cercare supporto e collaborazione da altri
- ⇒ superare i disagi in maniera pratica
- ⇒ gestire i sintomi e lo stress
- ⇒ lavorare in collaborazione con i professionisti sanitari
- ⇒ mangiare in modo sano
- ⇒ fare esercizio fisico in modo sicuro
- ⇒ gestire i farmaci

## I principali contenuti

- piani d'azione
- risoluzione dei problemi
- gestire le emozioni difficili
- sana alimentazione
- menu equilibrato
- leggere le etichette nutrizionali
- controllare lo stato dei grassi nell'alimentazione
- attività fisica
- pensare positivamente
- strategie per i giorni di malattia
- progetti per il futuro
- collaborare con il sistema e gli operatori sanitari
- uso dei farmaci

## Ulteriori contenuti del percorso “Diabete”

- cosa è il diabete
- il controllo della glicemia
- come gestire l'ipoglicemia
- la cura del piede

**“INSIEME PER STARE BENE”** prevede 6 incontri interattivi di gruppo di 2 ore e 30 minuti ciascuno a cadenza settimanale.

I corsi sono gestiti da infermiere dell'ASL CN1 e sono completamente **gratuiti**.

## **LUOGO**

Sala convegni c/o ASL CN1, Piazza Don Raimondo 2  
Borgo San Dalmazzo

## **CALENDARIO**

Giovedì 20.04.2023  
Giovedì 27.04.2023  
Giovedì 04.05.2023  
Giovedì 11.05.2023  
Martedì 23.05.2023  
Martedì 30.05.2023

## **ORARIO**

Il pomeriggio dalle 14.30 alle 17.00

## **PER INFORMAZIONI e ISCRIZIONI**

Noemi 3383667490

ISCRIZIONE OBBLIGATORIA - max 20 iscritti

IMPORTANTE: è necessario, salvo imprevisti, partecipare a  
TUTTI gli incontri.