

# CORSO “STAR BENE DIPENDE DA TE”

## PREMESSE AL CORSO

Malattie Croniche Non Trasmissibili, MCNT (malattie cardiovascolari, tumori, malattie respiratorie croniche, diabete, malattie neurologiche) uccidono ogni anno 41 milioni di persone, equivalenti al 71% delle morti globali. Nella fascia di età di 30-69 anni le morti per MCNT sono circa 15 milioni; più dell’85% di tali morti “premature” si verifica in Paesi a basso e medio reddito.

WHO ha inserito MCNT tra gli obiettivi di sviluppo sostenibile (SDG target 3.4: “Entro il 2030, ridurre di 1/3 le morti premature per MCNT”), e fortemente raccomanda l’identificazione di soggetti a rischio e l’ottimizzazione del percorso di prevenzione e cura. (*Global action plan for the prevention and control of NCDs 2013-2020*. <http://www.who.int/nmh/publications/ncd-action-plan/en/>).

Dalla sua nascita ASPIC è impegnata nella promozione della salute avendo come target i migranti, popolazione a maggior rischio di ammalarsi per inadeguato accesso all’informazione sanitaria e per condizioni / stili di vita favorevoli. Con la presente iniziativa ASPIC, in collaborazione con SERMIG, intende ottimizzare il modello “prevenzione e cura di MCNT”, in linea con quanto proposto da WHO.

## OBIETTIVI

Scopo del Corso è di far conoscere come l’adozione di buone pratiche possa impedire la comparsa di patologie di forte impatto a livello globale. Per fare ciò si intendono approfondire i seguenti temi

1. Il nostro organismo, le sue difese, i suoi limiti
2. Fattori che mettono a rischio la salute
3. Patologie strettamente correlate ai comportamenti / stili di vita inadeguati
4. “Buone prassi” che aiutano a star bene

## PROGRAMMA

<b>MODULO 1. CHI SIAMO E COME CI DIFENDIAMO DALLE MALATTIE</b>		
1	9/01/2019	Meccanismi di difesa dell’organismo.
2	16/01/2019	La predisposizione alle malattie: siamo ciò che abbiamo ereditato
<b>3</b>	<b>30/01/2019</b>	Nutrizione -1
4	6/02/2019	Nutrizione -2
5	13/02/2019	Attività fisica
<b>MODULO 2. CHE COSA METTE A RISCHIO LA NOSTRA SALUTE</b>		
6	27/02/2019	Ambiente di vita e di lavoro
7	6/03/2019	Dipendenze: fumo, alcol, droghe “vecchie” e “nuove”
8	13/03/2019	Salute sessuale
<b>MODULO 3. DANNI PER LA SALUTE CORRELATI A INADEGUATI COMPORAMENTI E STILI DI VITA</b>		
9	27/03/2019	Diabete e Malattie Cardiovascolari
10	3/04/2019	Tumori
11	10/04/2019	Malattie Sessualmente Trasmesse (MST) e infezione da HIV
<b>MODULO 4. PREVENZIONE: LE “BUONE PRATICHE” CHE AIUTANO A STAR BENE</b>		
12	08/05/2019	Igiene personale
13	15/05/2018	Immunoprofilassi
14	22/05/2019	Contraccezione
15	29/05/2019	Screening raccomandati nell’adulto

#### METODOLOGIA.

Oltre a lezioni frontali, è prevista l'adozione di metodologie che favoriscano il coinvolgimento dei discenti (brainstorming, casi studio, dimostrazioni dirette, etc). A completamento di ogni argomento saranno somministrati

- Questionario di apprendimento
- Questionario di valutazione della qualità dell'intervento

Le sessioni formative saranno associate all'attività ambulatoriale (INFOPOINT) al fine di fornire indicazioni personalizzate sulle buone pratiche per restare in salute.

Ambedue le attività (diretta "a gruppi" e "INFOPOINT") saranno realizzate da medici ASPIC, coadiuvati da mediatori culturali, nella giornata di mercoledì

#### Orario

- Attività dirette a gruppi: mercoledì 10-12
- AMBULATORIO/INFOPOINT: mercoledì 9,30 - 12,00

#### DESTINATARI DEL CORSO.

Migranti di ambo i sessi. I discenti non dovrebbero essere superiori a 12-15; è necessario possedere discrete conoscenze di base (almeno 8 anni di scuola) e della lingua italiana. Nel caso di insufficiente scolarizzazione gli incontri avranno gli stessi contenuti, ma saranno ulteriormente semplificati

#### REFERENTI SCIENTIFICI

Dott. Bruna Santini, dott. Maria Luisa Soranzo

#### REFERENTI ORGANIZZATIVI

Sig.ra Marie Cisse, Sig. Halima Doubri

#### REFERENTE DEL CORSO

Dott. Ilaria Cavecchia

**ASPIC ODV Associazione Studio Paziente Immuno Compromesso**

Sede c/o Centro SERVIZI Vol.To, Via Giolitti 21, 10123 Torino

CF. 97574720013 [www.aspiconlus.it](http://www.aspiconlus.it) +39 3349335992 [info@aspiconlus.it](mailto:info@aspiconlus.it)

