





**Sani e attivi,
nonostante una malattia cronica**

Contenuti

- **Malattie croniche** – la situazione in Alto Adige
 - **Autogestione** – significato per persone affette da malattie croniche e per parenti ed amici
 - **Evviva** – origine, obiettivi, struttura, contenuti, tipologie e risultati dei programmi
 - **Progetto CCM** – un'occasione unica per persone affette da diabete di tipo II
 - **Esperienze** – le testimonianze di Barbara Ghirardini, conduttrice, e di Isabella Bertolin, partecipanti ai corsi di autogestione
- 

Malattie croniche: la situazione in Alto Adige

- Il 27,9% della popolazione è affetto da almeno una malattia cronico-degenerativa.
 - Nel 2030 la percentuale salirà al 32%.
 - L'età media delle persone affette da malattia cronica è di 62,4 anni.
 - IL 75,6% degli anziani è affetto da almeno una malattia cronica.
 - Il 77% delle risorse a disposizione nell'ambito socio-sanitario viene impiegato nell'assistenza a persone affette da malattie croniche.
- 

Cos'è l'autogestione?

La capacità dell'individuo di gestire:

- **sintomi,**
- **trattamento,**
- **conseguenze sociali e fisiche,**
- **cambiamenti nello stile di vita,**

per poter vivere, nonostante una malattia cronica, una vita attiva, soddisfacente, sentendosi sicuri di sé.

Barlow et al, Patient Educ Couns 2002; 48:177

Evviva – Programmi di autogestione




- Programmi sviluppati, valutati e costantemente migliorati sotto la guida della prof.ssa **Kate Lorig** dello Stanford Patient Education Research Center per promuovere l'autogestione



- **Risultati (basati sull'evidenza):**
 - (+) Migliore capacità di gestire la propria salute
 - (+) Migliore percezione della salute
 - (+) Migliore stato di salute
 - (-) Minore ricorrenza ai servizi sanitari

Evviva – Programmi di autogestione

- **Destinatari:** persone affette da malattie croniche , loro familiari ed amici (*p.es. diabete, scompenso cardiaco, artrite, dolori cronici, sclerosi multipla, malattie psichiche, ecc.*)
 - **Durata:** 6 settimane, in totale 15 ore → 6 incontri di 2,5 ore/settimana
 - **Posti:** ca. 15 persone
 - **Costi:** gratuito
 - **Sedi ed orari:** luoghi della comunità nei distretti
- 

Evviva – Programmi di autogestione

- **Conduzione dei programmi:** due conduttori/conduttrici formati (collaboratori e pari) che seguono 12-15 partecipanti per ogni workshop



Evviva – Programmi di autogestione

Metodica:

- Attenzione alla **dinamica di gruppo** e al **processo di apprendimento**
- **Forte approccio partecipativo** e **linguaggio semplice**



- Promozione del **supporto reciproco**
- Evidenza dei **successi**
- Sviluppo di **fiducia** nelle proprie capacità di autogestione e nella capacità di condurre una vita attiva e appagante
- **Nessun conflitto** con altri programmi/corsi/servizi di consulenza

Evviva – Programmi di autogestione

Evviva

per persone affette da malattie croniche:

- in italiano e tedesco
- dal 2016 in tutti e quattro i comprensori sanitari



Evviva-D

Per persone affette da Diabete:

- in italiano
- nei comprensori sanitari di Bolzano e Merano



Progetto CCM

Un'occasione unica per persone affette da Diabete di tipo II

- Progetto finanziato dal **Ministero della Salute**, coordinato dalla **Scuola Superiore Sant'Anna** di Pisa ed eseguito in collaborazione con le regioni **Toscana e Basilicata** e la **Provincia autonoma di Bolzano**
- Partecipazione ad Evviva-D** (in lingua ital.)
- Rilevazione del comportamento di salute** prima di partecipare ai programmi di autogestione e dopo 3, 6 e 12 mesi dalla partecipazione con successivo feedback ai partecipanti in merito ai risultati ottenuti

http://www.sabes.it/it/default.asp

The screenshot shows a web browser window displaying the website www.sabes.it/it/default.asp. The browser's address bar shows the URL and the page title "Azienda Sanitaria dell'Alto Adige". The website layout includes a left sidebar with navigation links, a main content area with news articles, and a right sidebar with service-related links. A large purple arrow points from the right side of the page towards the center.

Left Sidebar:

- Ospedale di Vipiteno
- Ospedale di Brunico
- Ospedale di San Candido
- Altre strutture**
- Distretti sanitari
- Servizi a livello aziendale
- Servizi territoriali
- Amministrazione trasparente**
- Pubblicazioni Istituzionali**
- Albo pretorio
- Comitato etico
- Modulistica
- Tutela della privacy
- Offerte di lavoro
- Anagrafe delle prestazioni
- Elenco siti tematici**
- Riforma del sistema sanitario:**
www.asdaa.it/sanita2020
- Tempi di prenotazione:**
www.faccio-la-mia-parte.it
- Prevenzione:**
www.asdaa.it/prevenzione
- Informazioni sui farmaci:**
www.asdaa.it/informazioni-sul-farmaci
- Leggi online**
- Scarica One n.2/2015 [PDF]

Main Content Area:

News

Azienda Sanitaria dell'Alto Adige | 09.10.2015

Di quanti psicologi abbiamo bisogno?

In occasione della prima assegnazione del diploma di "Psicologo dell'anno" il Direttore Generale ha colto oggi (venerdì 9 ottobre 2015) l'occasione per illustrare gli indirizzi dell'Azienda Sanitaria dell'Alto Adige in termini di copertura dei posti e delle nuove assunzioni di psicologhe e psicologi.

Azienda Sanitaria dell'Alto Adige | 09.10.2015

Pari opportunità per tutti

Il comitato unico di garanzia presso l'Azienda sanitaria Alto Adige, in passato Comitato per le pari opportunità, vigila su di un equo trattamento di tutte le collaboratrici e collaboratori ed è costantemente impegnato a migliorare le condizioni di lavoro. Il 7.10.2015 il Comitato si è incontrato per la prima volta con il Direttore generale dott. Schael.

Azienda Sanitaria dell'Alto Adige | 08.10.2015

L'Azienda sanitaria, un attrattivo datore di lavoro

Carenza di medici, burocrazia, primari che si lamentano: non sono singolarità dell'Azienda sanitaria dell'Alto Adige. Per capirlo è sufficiente uno sguardo alle pagine dei giornali austriaci, germanici o italiani. La Direzione dell'Azienda sanitaria però prende sul serio richieste ed aspettative. Quel che preoccupa, in particolare, è il fatto che qualche primario di spicco abbia deciso di lasciare l'incarico. Su iniziativa del Direttore generale Thomas Schael, l'Assessora alla Sanità Maria Theresia Stocker ha ora convocato un gruppo di lavoro dedicato alla ricerca professionale di medici.

[altre notizie](#)

Appuntamenti

Appuntamenti | 09.10.2015

Ritrovo dei pazienti a Bad Bachgart

In occasione del "Giorno della salute mentale" ogni anno si incontrano ex-pazienti ed i loro familiari al centro terapeutico Bad Bachgart a Rodengo. Prossimo appuntamento: Sabato, 10 ottobre 2015.

[altre notizie](#)

Right Sidebar:

- Carta dei Servizi sanitari
- Prenotazione
- Assistenza specialistica indiretta
- Farmacie di turno
- Medici di turno
- 118 Centrale di Emergenza
- Evviva! Sani e attivi, nonostante una malattia cronica
- La rubrica L'Azienda sanitaria risponde
- spende LEBBEN dona VITA
- La salute mentale in TV
- Abbonatevi al servizio notizie
- Ultime Notizie via E-Mail

Footer:

© 2015 Azienda Sanitaria dell'Alto Adige | P.1.: 00773750211 | Realizzazione: Informatica Alto Adige spa | XHTML 1.0 | CSS 2.1 | Accessibilità | Privacy

DE 22:38 10/10/2015

Per informazioni ed iscrizioni

Bolzano 320 4389213

Merano 0473 496746

Bressanone 0472 813690

Brunico 0474 586503



Testimonianze

Conduttrice Barbara Ghirardini
Partecipante Isabella Bertolin

Cassetta degli attrezzi

- Sana alimentazione
- Attività fisica
- Gestire lo stress
- Controllo della glicemia
- Comunicazione
- Gestire emozioni difficili
- Farmaci
- Gestire i giorni di malattia
- Collaborare con gli operatori sanitari
- Evitare le complicazioni
- Piani di azione
- Tecniche di soluzione dei problemi
- Il pensiero positivo

