

FALCHERA- PROGRAMMA CORSI

Presentazione dell'attività

Il Programma annuale dedicato alla prevenzione e alla promozione della salute intende fornire ai partecipanti gli strumenti necessari per migliorare il proprio benessere e adottare stili di vita sani.

Il Programma è diviso in tre sezioni principali (Corsi), ciascuna delle quali si concentra su un gruppo di età specifico e affronta le principali tematiche di prevenzione e salute che lo riguardano.

I Corsi sono tenuti da medici e operatori sanitari esperti e prevedono una combinazione di lezioni teoriche e attività pratiche. Al termine di ogni Corso, è prevista una valutazione dell'apprendimento per garantire che i partecipanti abbiano assimilato le conoscenze e competenze proposte. Ogni partecipante riceverà un attestato di partecipazione.

CORSO A. PREVENZIONE IN ADOLESCENZA

DATA	ARGOMENTO
08/10/2024	Educazione alla salute sessuale: Approfondimenti su tematiche legate alla sessualità, prevenzione di malattie sessualmente trasmissibili e promozione di comportamenti responsabili.
15/10/2024	Prevenzione dell'abuso di alcol e droghe: Informazioni sui rischi legati all'abuso di sostanze e strategie per prevenirli.
22/10/2024	Salute mentale e benessere emotivo: Tecniche per riconoscere e gestire lo stress, l'ansia e altre problematiche emotive tipiche dell'adolescenza.
29/10/2024	Prevenzione della violenza e del bullismo: Strategie per riconoscere e combattere fenomeni di violenza e bullismo, sia online che offline.
05/11/2024	Sicurezza online: Linee guida per un uso sicuro e consapevole delle tecnologie digitali.
12/11/2024	Prevenzione degli infortuni: Principi base per evitare incidenti in vari contesti, sia scolastici che domestici.
19/11/2024	Vaccinazioni in adolescenza: Informazioni sull'importanza delle vaccinazioni e sulle malattie prevenibili tramite esse.
26/11/2024	Educazione ai Primi Soccorsi: Nozioni fondamentali di primo soccorso in situazioni di emergenza.
03/12/2024	Diritti e responsabilità: Conoscenza dei propri diritti e doveri in diversi ambiti della vita quotidiana.

CORSO B. Prevenzione in Età Adulta

DATA	ARGOMENTO
07/01/2025	Salute generale e stili di vita sani: Promozione di una vita sana attraverso alimentazione equilibrata, esercizio fisico e abitudini salutari.
14/01/2025	Prevenzione di malattie cardiovascolari: Strategie per ridurre il rischio di malattie cardiache attraverso dieta, attività fisica e controllo dei fattori di rischio.
21/01/2025	Prevenzione del diabete: Formazione sul diabete tipo 2, incluse prevenzione e gestione
28/01/2025	Salute riproduttiva e sessuale: Approfondimenti su tematiche legate alla salute sessuale e riproduttiva, con un focus sulla prevenzione.
11/02/2025	Prevenzione del cancro: Informazioni sui principali tipi di cancro, fattori di rischio e misure preventive.
18/02/2025	Prevenzione di malattie ossee: Formazione su prevenzione dell'osteoporosi e altre patologie ossee.
25/02/2025	Prevenzione di malattie infettive: Linee guida per prevenire la diffusione di malattie infettive comuni.
11/03/2025	Prevenzione di malattie respiratorie: Consigli per mantenere un sistema respiratorio sano e prevenire patologie croniche.
18/03/2025	Educazione sull'uso dei farmaci: Uso corretto dei farmaci, con particolare attenzione alla prevenzione degli abusi e delle dipendenze.

CORSO C. Prevenzione Nella Terza Età

DATA	ARGOMENTO
01/04/2025	Prevenzione delle cadute: Strategie per prevenire cadute e incidenti domestici, migliorando la sicurezza nell'ambiente quotidiano.
08/04/2025	Gestione di malattie croniche: Supporto nella gestione di malattie croniche comuni nella terza età, come ipertensione e diabete.
15/04/2025	Salute respiratoria: Promozione della salute respiratoria e prevenzione di malattie come la bronchite cronica e l'enfisema.
29/04/2025	Salute mentale: Riconoscere e affrontare problematiche mentali comuni, come la depressione e l'ansia.
06/05/2025	Prevenzione malattie neurodegenerative: Educazione su come prevenire e affrontare patologie come l'Alzheimer e il Parkinson.
13/05/2025	Salute orale: Importanza della salute orale nella prevenzione di problemi sistemici e nella qualità della vita.
20/05/2025	Nutrizione e idratazione: Linee guida per una dieta bilanciata e l'importanza dell'idratazione.
27/05/2025	Vaccinazioni: Aggiornamenti sulle vaccinazioni raccomandate per gli anziani.
03/06/2025	Gestione del dolore e delle cure palliative: Approccio al dolore cronico e alle cure palliative per migliorare la qualità della vita.

CASA DEL QUARTIERE DI SAN SALVARIO. PROGRAMMA CORSI

Presentazione dell'attività

ASPIC, per l'anno 2024-2025, si propone di portare avanti un programma ricco di incontri e corsi pensati principalmente per supportare le donne immigrate, affrontando temi cruciali legati alla prevenzione primaria e secondaria della salute. L'obiettivo è quello di creare uno spazio di crescita e sostegno, dove le partecipanti possano acquisire conoscenze utili e sentirsi parte di una comunità attiva e solidale.

Corso su Strategie di Prevenzione delle Infezioni: Rivolto a un pubblico ampio, con particolare attenzione ai *caregiver*, questo corso comprende dodici incontri volti a chiarire le strategie di prevenzione delle infezioni trasmesse per via respiratoria, contatto, digestiva e urinaria. Il Corso nasce dall'esigenza di fare chiarezza dopo l'esperienza della pandemia, offrendo una guida pratica su campagne vaccinali, informazione sui patogeni emergenti e profilassi pre-esposizione.

Corso "Formare i Formatori": Con un ciclo di cinque incontri, questo corso è indirizzato a medici, educatori pari e infermieri coinvolti nel progetto ASPIC. L'obiettivo è fornire le competenze necessarie per condurre efficacemente incontri formativi, bilanciando nozioni scientifiche e attività pratiche. Inoltre, il Corso insegna come compilare una scheda-cliente basata sul modello Health Belief e le raccomandazioni USPSTF, con lo scopo di raccogliere non solo dati statistici, ma anche informazioni utili per prevedere l'adozione di interventi preventivi.

Corso di Peer Education: Attraverso otto incontri successivi, questo Corso mira a formare educatori pari tra le donne immigrate partecipanti alle iniziative ASPIC. Vengono esplorati i principi base della *peer education*, la sua applicazione pratica e come valutarne l'efficacia. Il Corso si propone di creare una rete di donne capaci di promuovere la salute all'interno delle loro comunità, in linea con i principi base che caratterizzano la "Promozione della Salute".

L'intero programma è unito da un "filo rosso" che collega i tre Corsi principali, con l'obiettivo di formare chi intende promuovere la salute e offrire ai futuri formatori la possibilità di fare tirocinio all'interno del Corso principale sulle Strategie di Prevenzione delle Infezioni. ASPIC 2024-2025 si propone dunque come un catalizzatore per il cambiamento e la crescita, promuovendo la salute in modo inclusivo e comunitario.

CORSO D "Strategia di prevenzione delle infezioni"

DATA	ARGOMENTO
07/10/2024	Comunicazione e Educazione del Paziente Abilità comunicative e metodi di educazione del paziente. <ul style="list-style-type: none"> ▪ Informare i pazienti e le famiglie sui rischi infettivi ▪ Promuovere comportamenti responsabili per la prevenzione
14/10/2024	Introduzione alle Infezioni <ul style="list-style-type: none"> ▪ Definizione e tipologie di infezioni ▪ Differenza tra infezione e colonizzazione ▪ Catena dell'infezione: come si diffondono le malattie
21/10/2024	Principi di Base della Prevenzione delle Infezioni <ul style="list-style-type: none"> ▪ Igiene delle mani: tecniche e momenti chiave ▪ Utilizzo dei dispositivi di protezione individuale (DPI): mascherine, guanti, camici, ecc. ▪ Pulizia, disinfezione e sterilizzazione degli ambienti e delle attrezzature ▪ Gestione dei rifiuti sanitari
28/10/2024	Controllo delle Infezioni Respiratorie <ul style="list-style-type: none"> ▪ Prevenzione dell'influenza, COVID-19 e altre malattie respiratorie ▪ Uso corretto di mascherine e respiratori ▪ Ventilazione degli ambienti
04/11/2024	Prevenzione delle Infezioni Trasmesse per Contatto <ul style="list-style-type: none"> ▪ MRSA, VRE e altre infezioni resistenti agli antibiotici ▪ Precauzioni per evitare la trasmissione ▪ Cura della pelle e prevenzione delle piaghe da decubito
11/11/2024	Prevenzione delle Infezioni da Trasmissione Fecale-Orale <ul style="list-style-type: none"> ▪ Gastroenteriti, Norovirus, e Hepatitis A ▪ Importanza dell'igiene personale e alimentare ▪ Sicurezza alimentare
18/11/2024	Prevenzione delle Infezioni del Tratto Urinario <ul style="list-style-type: none"> ▪ Corretta igiene nella gestione del catetere ▪ Riconoscimento e prevenzione delle infezioni del tratto urinario
25/11/2024	Gestione degli Strumenti Medici <ul style="list-style-type: none"> ▪ Manipolazione e cura dei dispositivi medici ▪ Prevenzione delle infezioni associate all'assistenza sanitaria
02/12/2024	Protocolli in caso di Esposizione a Materiali Infettivi <ul style="list-style-type: none"> ▪ Cosa fare in caso di esposizione accidentale a sangue o fluidi corporei ▪ Profilassi post-esposizione
16/12/2024	Aggiornamenti sui Patogeni Emergenti e Riemergenti <ul style="list-style-type: none"> ▪ Monitoraggio e risposta a nuove minacce infettive ▪ Collaborazione con le autorità sanitarie per aggiornamenti e linee guida
13/01/2025	Salute Mentale e Supporto Emotivo <ul style="list-style-type: none"> ▪ Importante per il benessere a lungo termine di caregiver e pazienti. ▪ Gestione dello stress e dell'ansia legati alle malattie infettive ▪ Supporto ai pazienti e alle famiglie durante le epidemie
20/01/2025	Valutazione e Certificazione Per assicurare la comprensione e l'applicazione dei concetti appresi. <ul style="list-style-type: none"> ▪ Valutazione delle competenze acquisite ▪ Certificazione delle competenze in materia di prevenzione delle infezioni

CORSO E. "Formare i formatori"

DATA	ARGOMENTO
10/02/2025	Formazione e narrazione: costruzione di significato
24/02/2025	Il lavoro di rete e la flessibilità strategica
17/03/2025	Formazione e ricerca bibliografica
07/04/2025	I contenuti della scheda clinica in uso all'infopoint
28/04/2025	Prova Pratica su compilazione della scheda clinica in uso all'infopoint

CORSO F. "Peer education - La formazione tra pari"

DATA	ARGOMENTO
17/02/2025	Obiettivi della <i>Peer Education</i> (PE) ; Tecniche comunicazione efficaci
10/03/2025	Prevenzione primaria: Nutrizione e attività fisica
24/03/2025	Prevenzione primaria: Salute mentale e gestione dello stress
14/04/2025	Prevenzione primaria: Educazione sessuale e contraccezione
05/05/2025	Prevenzione secondaria: Screening per il cancro
12/05/2025	Prevenzione secondaria: Monitoraggio di malattie croniche
19/05/2025	Tecniche da utilizzare nella <i>Peer Education</i> .
26/05/2025	Valutare l'efficacia di interventi di <i>Peer Education</i>

Alcune informazioni

- I Corsi sono indirizzati ad adulti, italiani e stranieri, ma con una discreta conoscenza della lingua italiana (diploma di 3 media acquisito in Italia)
- Ad ogni Corso possono essere iscritte un massimo di 12 persone
- Per ogni lezione sono previste una parte teorica e una parte pratica, in cui sarà chiesta la partecipazione attiva dei discenti. Per dare la possibilità a tutti i presenti di impegnarsi senza essere distratti, non potranno essere ammessi i bambini
- I Corsi **A, B, C** sono tenuti a Falchera. I Corsi **D, E, F** sono tenuti a Casa del Quartiere di San Salvario
- E' assolutamente importante rispettare l'orario delle lezioni (9,30 -12). Chiediamo di non iscriversi ai Corsi alle persone che, per vari motivi, non riuscissero a rispettare l'orario.
- Le persone che, per la prima volta, accedono ai Corsi ASPIC devono effettuare un test che misura il grado di alfabetizzazione sanitaria. Il test si effettuerà: presso Casa del Quartiere di San Salvario, lunedì 16 e 23 settembre, e presso FALKLAB (Falchera), martedì 17 e 24 settembre
- Al termine di ogni Corso è consegnato l'attestato di partecipazione. Per ciascun Corso, ne ha diritto chi è stato presente ad almeno l'80% delle lezioni previste
- Chi desidera partecipare ai Corsi può scegliere di
 - iscriversi anche a più Corsi (A, B, C, D, E, F)
 - frequentare solo le lezioni che interessano, scegliendo tra quelle dei Corsi A, B, C
- Poiché il numero dei posti per Corso è limitato (massimo 12 persone), in caso di richiesta di partecipazione elevata dovranno essere fatte delle scelte sulla base di alcuni criteri. La priorità è data a chi
 - vuole frequentare in quanto "caregiver" (Corso D), o perché intende in futuro collaborare con ASPIC (Corsi E, F)
 - Non ha mai partecipato ai Corsi ASPIC
 - Intende frequentare il Corso per intero e non la singola lezione.