

## CHI PUO' PARTECIPARE?

Ogni persona o familiare che conviva con una condizione di malattia cronica



## COME PUO' AIUTARCI QUESTO PROGRAMMA?

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**

## DOPO AVER FREQUENTATO IL CORSO SARAI PIU' PREPARATO A :

- **Gestire le tue cure;**
- **Affrontare il dolore e le situazioni di stanchezza;**
- **Far fronte a sentimenti di tristezza;**
- **Mangiare in modo sano;**
- **Parlare con la famiglia, gli amici, gli operatori sanitari;**
- **Fare esercizio fisico in modo sicuro;**
- **Gestire i farmaci;**
- **Rilassarti ed apprezzare la vita**



## I PRINCIPALI CONTENUTI DEGLI INCONTRI

- **Differenza tra malattie croniche e acute**
- **Usare la mente per gestire i sintomi;**
- **Piani d'azione;**
- **Risoluzione dei problemi;**
- **Una sana alimentazione;**
- **Gestire le emozioni difficili;**
- **Attività fisica;**
- **Migliorare la respirazione;**
- **Gestione del dolore e della fatica;**
- **Prendere decisioni informate sui trattamenti sanitari;**
- **Pensare positivamente;**
- **Progetti per il futuro;**
- **Collaborare con il sistema e con gli operatori sanitari;**
- **Uso dei farmaci**

## SCEGLI DI STAR BENE?

E' un programma di sei incontri di gruppo di 2 ore e 30 ciascuno, per 22 persone a gruppo, a cadenza settimanale.

E' completamente gratuito

## CHI PUO' PARTECIPARE?



Chiunque abbia condizioni di malattie croniche come: artrite, artrosi, diabete, cardiopatie, ipertensione, malattie respiratorie ed altro.

Possono partecipare anche i famigliari

## Progetto "Sanità di iniziativa"

PER INFORMAZIONI E PRENOTAZIONI  
DEI GRUPPI RIVOLGERSI A:

### ZONA OSSOLA

Marinella e Daniela: 3206130654

### ZONA CUSIO

Danila: 3355957301

### ZONA VERBANO

Marta: 3355962842



*Gli incontri si terranno presso:*

### Ossola:

Casa di Riposo, Via Romita Giuseppe,  
n°1 - Domodossola

### Cusio/Verbano:

Ipercoop di Gravellona Toce (Sala  
Riunioni- Parcheggio piano superiore)



A.S.L. V.C.O.  
Azienda Sanitaria Locale  
del Verbano Cusio Ossola



STANFORD  
SCHOOL OF MEDICINE  
Stanford University Medical Center



STANFORD  
PATIENT EDUCATION  
RESEARCH CENTER

## HAI UNA MALATTIA CRONICA?

"Un percorso insieme per guadagnare  
salute...un passo alla volta"

Scegli di  
Star bene!



UN PROGRAMMA DI AUTOGESTIONE  
DELLE MALATTIE CRONICHE  
Sviluppato dall'Università di Stanford