

GENERALITA' SUI PROGRAMMA DI AUTOGESTIONE MALATTIE CRONICHE e DIABETE "VIVERE UNA VITA SANA"

Il progetto/programma di **Autogestione Malattie Croniche (PAMC)** affonda le sue radici nel *Patient Education Research Center* dell'Università di Stanford in California, che da oltre 30 anni sviluppa, esamina e sostiene la realizzazione di programmi di self-management per malati cronici, avvalendosi proprio della strategia dell'empowerment. Si tratta di un programma/corso di gruppo dove s'incontrano persone affette da una o più malattie croniche che si trovano a vivere condizioni di vita simili, dove vengono offerti strumenti pratici per costruire competenze concrete di autogestione della malattia. I programmi sono aperti a tutte le persone affette da una o più malattie croniche, ai loro familiari, amici, aiutanti domestici e a tutti gli/le interessati. Ogni singolo programma prevede un totale di 15 ore suddivise in 6 incontri settimanali di 2,5 ore ciascuno (un incontro a settimana) e, ad ogni programma, partecipano dalle 10 alle 15 persone.

La sede dove si realizza il programma è generalmente un ambiente comunitario.

Due Tutors sono i conduttori del programma e, dopo una specifica formazione, possono essere persone impegnate nell'assistenza infermieristica oppure persone affette da malattia cronica.

Il metodo prevede l'impiego di :

- Tabelle esplicative
- Brainstorm (tempesta d'idee)
- Problem solving (tecniche di soluzione dei problemi)
- Piani d'azione

Il programma adotta strumenti per l'autogestione; tali strumenti si trovano nella così detta "cassetta degli attrezzi" che può essere utilizzata, dalla persona che soffre una cronicità, in diversi momenti, a seconda delle necessità.

Tre sono i macro- obiettivi del programma:

- 1) Trasmettere conoscenze utili a gestire la vita quotidiana e far fronte alle problematiche correlate alla malattia cronica.
- 2) Consentire alle persone affette da una o più malattie croniche di condurre una vita attiva, appagante e attenta alla salute.
- 3) Aumentare la consapevolezza nelle scelte.

Per le persone che soffrono il Diabete, esiste lo specifico "Programma di Autogestione Diabete" (PAD) ; per la sua realizzazione sono mantenute le caratteristiche, sopra descritte , mentre i contenuti si arricchiscono dei seguenti temi:

- la cura del piede;
- l'alimentazione sana;
- il monitoraggio glicemico;
- la lettura delle etichette nutrizionali;
- la gestione delle malattie correlate al diabete.
- Pertanto, la visione generale del corso, con distribuzione settimanale degli argomenti , è riportata in tabella.

Poiché una delle capacità più importanti dell'Autogestione è quella di stabilire l'obiettivo e generalmente le persone si danno degli obiettivi troppo grandi da raggiungere , sentendosi sopraffatti e inadeguati, il metodo insegna che, per raggiungere un obiettivo, questo deve essere suddiviso in passi più piccoli o in compiti "realizzabili".

Considerati i risultati e l'efficacia, i programmi di autogestione possono essere estesi a tutti i cittadini della provincia che convivono con una malattia cronica; per raggiungere un'ampia platea di cittadinanza l'obiettivo è quello di stabilire una collaborazione con le Associazioni, procedendo anche nella formazione di conduttori dei programmi, pazienti esperti.

In caso, gli impegni per l'azienda sono quelli di:

- mettere a disposizione la Licenza d'Uso del Programma;
- collaborare attraverso i propri servizi nell'arruolamento dei cittadini;
- organizzare e realizzare i "Corsi di Formazione per Conduttori " a titolo gratuito per i partecipanti e senza oneri per le Associazioni;
- a portare avanti una strategia di comunicazione e diffusione del Progetto con le proprie strutture e servizi;
- a mettere a disposizione i propri operatori già formati per condurre i primi seminari insieme ai pazienti e familiari formati.

Visione Generale del Corso PAD						
	Sett. 1	Sett. 2	Sett. 3	Sett. 4	Sett. 5	Sett. 6
Visione generale dell'auto-gestione e del diabete	•					
Fare un piano d'azione	•	•	•	•	•	•
Monitoraggio	•	•	•	•	•	•
Alimentazione/mangiare sano	•	•	•	•		
Restituzione/risoluzione dei problemi		•	•	•	•	•
Prevenire l'ipoglicemia		•				
Prevenire le complicazioni			•			
Attività fisica/esercizio			•	•		
Gestione dello stress			•			
Tecniche di rilassamento			•	•		
Emozioni difficili				•		
Monitoraggio della glicemia				•		
Depressione					•	
Pensiero positivo					•	
Comunicazione					•	
Farmaci					•	
Collaborare con gli operatori sanitari						•
Collaborare con il sistema sanitario						•
Giorni di malattia						•
Cura della pelle e del piede						•
Piani futuri						•

Le Associazioni si impegnano:

- a collaborare nell'arruolamento di cittadini per la partecipazione ai seminari;
- a collaborare nel reclutamento di potenziali conduttori tra pazienti e familiari aderenti alle Associazioni
- a collaborare alle iniziative di comunicazione e diffusione del programma tra i propri soci e nella comunità
- a fornire il materiale cartaceo e di cancelleria per i corsi e reperire le sedi idonee allo svolgimento dei seminari

Le Associazioni collaborano per lo svolgimento dei corsi dando la disponibilità degli spazi e di quanto occorre per l'organizzazione .

pt Siena, 29.09.15