

PROGETTO
"CAMPO SCUOLA WEB"

IL COUNTING DEI CHO

- 10 - 22 OTTOBRE
- 6 - 20 NOVEMBRE
- 5 - DICEMBRE

ORARIO DI EFFETTUAZIONE DEL CORSO: ORE 14,30-19



PROGETTO

Razionale

Questo Progetto è nato dall'attuale esigenza di promuovere l'educazione delle persone con diabete ed insulinotratte, mediante attività interattive online. Il Corso raccoglie esperienze trentennali "sul campo" che, grazie all'ausilio delle nuove tecnologie, possono essere trasformate in Progetti Educazionali a distanza, adattate ed utilizzate per raggiungere l'obiettivo principale di rendere le persone in trattamento insulinico, competenti, motivate e soprattutto il più "Autonome" possibile".

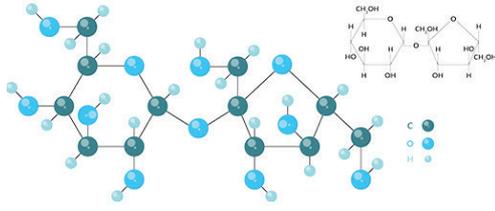
Struttura Progettuale

Il Progetto è stato concepito in modo da rendere, tramite varie attività coinvolgenti il Gruppo, tutto più semplice ed interattivo. **Si svolge in 5 giornate** nelle quali si vanno ad approfondire, per ciascuna di esse, **6 sessioni fondamentali** in campo educativo che sono:

- Sessione in "Sala d'aspetto"
- Sessione "Energizer"
- Sessione del "Sapere"
- Sessione delle "Emozioni"
- Sessione del "Saper Fare"
- Sessione "Le mani in pasta"

Fra un incontro e l'altro sono previste varie esercitazioni, una sorta di "compiti a casa", che permetteranno di far sedimentare e interiorizzare quanto appreso durante lo svolgimento dei vari incontri web. Gli elaborati verranno condivisi all'inizio dell'incontro successivo.

Ogni giornata è destinata a massimo 15 partecipanti.



PROGETTO
"CAMPO SCUOLA WEB"

IL COUNTING DEI CHO

- 10 - 22 OTTOBRE
- 6 - 20 NOVEMBRE
- 5 - DICEMBRE

ORARIO DI EFFETTUAZIONE DEL CORSO: ORE 14,30-19



PROGRAMMA 1^A GIORNATA

- ore 15,00 - 15,10 **Accoglienza e Saluto degli Organizzatori**
L. Delle Monache - Board Corso
- ore 15,10 - 15,30 **Presentazione del Corso e Capitolo 1 "A proposito di CHO"**
N. Visalli - L. Corgiolu
- ore 15,30 - 16,00 **Presentazione delle Aspettative e dei Partecipanti**
N. Visalli - L. Corgiolu
- ore 16,00 - 16,20 **Sessione delle Emozioni** (lavoro di gruppo) **M. Lastretti**
- Specchio delle mie brame chi sono io al momento attuale
- ore 16,20 - 17,10 **Sessione del Saper Fare** (lavoro di gruppo)
L. Corgiolu/C. Pezzotta
- CHO si e no - Il termometro dei CHO
- ore 17,10 - 17,30 **Sessione del Sapere** (lezione frontale - slide kit) **N. Visalli**
- A proposito di CHO
- ore 17,30 - 17,50 **Sessione Motivazionale** (Energizer interattivo) **F. Toto**
- ore 17,50 - 18,50 **Anche i chiodi fritti sono buoni!** (Sessione Pratica) **R. Cantarini**
- ore 18,50 - 19,00 **Presentazione diari 1 e compiti a casa** **N. Visalli/ L. Corgiolu**

PROGRAMMA II^A GIORNATA

- ore 14,30 - 15,00 **Sessione in Sala d'attesa** (lavoro di gruppo) **C. Pezzotta - F. Toto**
- Metodo di misurazione degli Alimenti
- ore 15,00 - 15,20 **Presentazione: Capitolo 2** "A ognuno la sua Misura"
N. Visalli - L. Corgiolu
- ore 15,20 - 15,50 **Sessione delle Emozioni** (lavoro di gruppo) **M. Lastretti**
- Il Passaporto
- ore 15,50 - 1,00 **Contestualizzazione: "verifica Diari"** **L. Corgiolu**
- ore 16,00 - 16,50 **Sessione del Saper Fare** (laboratorio esperienziale)
L. Corgiolu/C. Pezzotta
- Quali strumenti di misura?
- Quanti e quali CHO nel mio alimento?
- ore 16,50 - 17,10 **Sessione del Sapere** (lezione frontale - slide kit) **N. Visalli**
- Come posso misurare i CHO nel mio piatto
- ore 17,10 - 17,40 **Sessione Motivazionale** (Energizer interattivo) **F. Toto**
- ore 17,40 - 18,40 **Anche i chiodi fritti sono buoni!** (Sessione Pratica) **R. Cantarini**
- ore 18,40 - 19,00 **Presentazione diari 2 e compiti a casa** **N. Visalli/ L. Corgiolu**

PROGRAMMA III^A GIORNATA

- ore 14,30 - 15,00 **Sessione in Sala d'attesa** (lavoro di gruppo) **C. Pezzotta - F. Toto**
- Troviamo gli Alimenti equivalenti
- ore 15,00 - 15,30 **Sessione Motivazionale** (Energizer interattivo) **F. Toto**
- ore 15,30 - 15,40 **Presentazione: Capitolo** "Il Rapporto Insulina/CHO"
N. Visalli - L. Corgiolu
- ore 15,40 - 15,50 **Contestualizzazione: "verifica Diari"** **L. Corgiolu**
- ore 15,50 - 17,00 **Sessione del Saper Fare** (lavoro di gruppo) **L. Corgiolu/C. Pezzotta**
- Calcoliamo i CHO dei vostri Diari
- ore 17,00 - 17,30 **Sessione del Sapere** (lezione frontale - slide kit) **N. Visalli**
- Il rapporto I/CHO
- ore 17,30 - 18,00 **Sessione delle Emozioni** (lavoro di gruppo) **M. Lastretti**
- In viaggio con il Diabete

ore 18,00 - 18,50 **Anche i chiodi fritti sono buoni!** (Sessione Pratica) R. Cantarini

ore 18,50 - 19,00 **Presentazione diario 3 e compiti a casa** N. Visalli/ L. Corgiolu

PROGRAMMA IV ^A GIORNATA

ore 14,30 - 15,00 **Sessione in Sala d'attesa** (lavoro di gruppo) C. Pezzotta - F. Toto
- Creiamo un menù per: colazione - pranzo - cena

ore 15,00 - 15,20 **Sessione Motivazionale** (Energizer interattivo) F. Toto

ore 15,20 - 15,30 **Presentazione: Capitolo 4** "A ognuno la sua Sensibilità"
N. Visalli - L. Corgiolu

ore 15,30 - 16,00 **Sessione delle Emozioni** (lavoro di gruppo) M. Lastretti
- La Piramide Emotiva

ore 16,00 - 16,20 **Contestualizzazione: "verifica Diari"** L. Corgiolu

ore 16,20 - 17,00 **Sessione del Saper Fare** (lavoro di gruppo) L. Corgiolu/C. Pezzotta
- Come posso Cambiare i CHO dei miei pasti?

ore 17,00 - 17,30 **Sessione del Sapere** (lezione frontale - slide kit) N. Visalli
- Il Fattore di Correzione

ore 17,30 - 18,00 **Sessione del Saper Fare** (lavoro di gruppo) L. Corgiolu/C. Pezzotta
- Appliciamo il Fattore di Sensibilità

ore 18,00 - 18,50 **Anche i chiodi fritti sono buoni!** (Sessione Pratica) R. Cantarini

ore 18,50 - 19,00 **Presentazione diario 4 e compiti a casa** N. Visalli/ L. Corgiolu

PROGRAMMA V ^A GIORNATA

ore 14,30 - 15,00 **Gioco in "Sala d'Attesa"** C. Pezzotta - F. Toto
- Quanti CHO nei Piatti Complessi

ore 15,00 - 15,20 **Sessione Motivazionale** (Energizer interattivo) F. Toto

ore 15,20 - 15,30 **Presentazione: Capitolo 5** "Il Gioco si fa duro, a voi la palla"
N. Visalli - L. Corgiolu

ore 15,30 - 16,00 **Sessione delle Emozioni** (lavoro di gruppo) M. Lastretti
- Creativa - Mente, scambio di domande e risposte

ore 16,00 - 16,20 **Contestualizzazione: "verifica Diari"** L. Corgiolu

- ore 16,20 - 17,00** **Sessione del Saper Fare** (lavoro di gruppo) **L. Corgiolu/C. Pezzotta**
- Come calcolo i CHO dei Piatti Complessi?
- ore 17,00 - 17,20** **Sessione del Sapere** (lezione frontale - slide kit) **N. Visalli**
- L'impatto di Grassi e Proteine sulla Glicemia
- ore 17,20 - 17,50** **Anche i chiodi fritti sono buoni!** (Sessione Pratica) **R. Cantarini**
- ore 17,50 - 18,20** **Verifica apprendimento** (Lavoro di Gruppo) **Board Corso**
- ore 18,20 - 18,45** **da rivedere**
- ore 18,45 - 19,00** **Cosa mi porto a Casa e Chiusura dei Lavori**
L. Delle Monache - N. Visalli

Il Valore aggiunto

Per compendiare in maniera funzionale tutto quanto affrontato durante il Percorso dei 5 incontri, sono stati pensati e creati dal Board degli approfondimenti utili nella quotidianità delle persone con Diabete Insulinotrattate. Tali approfondimenti riguardano:

- **L'Indice Glicemico degli Alimenti (IG)**
- **I Legumi**
- **I Metodi di Cottura degli Alimenti**
- **L'Attività Fisica**
- **La Pizza**

Oltre a questi approfondimenti specifici, sono state approntate dal Board Tabelle Contenuto CHO, Ricette con calcolo contenuto CHO già calcolato, Tabella Attività residua dopo Bolo di Insulina Rapida e altro ancora.

Ultimo, ma non ultimo aspetto come valore aggiunto del Corso, riguarda la presenza di una Chef che durante il suo svolgimento (in diretta ed in piattaforma, per ogni incontro) ha curato vari aspetti relativi a:

- **Alimenti**
- **Ricette**
- **Metodi di cottura**
- **Consigli e suggerimenti**

il tutto arricchito da molti filmati dimostrativi

Responsabili Scientifici - Faculty - Digital Specialist

Responsabili Scientifici

- **Natalia Visalli** UOC Diabetologia e Dietologia - ASL Roma 1
- **Lina Delle Monache** Presidente FEDERDIABETE - Lazio

Faculty

- **Natalia Visalli** UOC Diabetologia e Dietologia - ASL Roma 1
- **Lucina Corgiolu** Dietista, Servizio Diabetologia, Ospedale Nuovo S. Giovanni di Dio AOU Cagliari
- **Mara Lastretti** Psicologa, Psicoterapeuta, Osservatorio Psicologia in cronicità dell'Ordine Psicologi Lazio
- **Raffaella Cantarini** Chef - Dr.ssa in Scienze dell'Alimentazione e Nutrizione Umana, Consulente e Auditor interno HACCP

Digital Specialist

- **Claudio Pezzotta**
- **Federica Toto**

Ogni lavoro in “sala d’attesa” e di Gruppo verrà effettuato in “Aula Virtuale Plenaria” e i risultati ottenuti verranno condivisi con tutti i partecipanti in quel contesto.

I **Materiali Educazionali e gli approfondimenti**, utili per lo svolgimento di tutte le fasi del Corso, sono state create dal Board ed elaborate graficamente da **Photochrome-MED** rappresentata da **Federico Paoli**.

L’adattamento del format originale a quello online di ogni incontro, è stato possibile grazie a **Claudio Pezzotta** e ad **Olympos Hub**.



Segreteria Organizzativa

Via Italo Simon 31, 56124 Pisa

P.IVA 02528990464

C.F. PLAFRC88A20L833X;

Tel. 327 0350256

Mail.: f.paoli@photochrome-med.com



Il Progetto prende spunto dall'esperienza maturata con il Board del Progetto: **Il Counting dei CHO - WEB** Costituito da:

- **Raffaella Cantarini** - Roma
- **Lucina Corgiolu** - Cagliari
- **Alfonso Gigante** - Nuoro
- **Mara Lastretti** - Roma
- **Francesca Spanu** - Cagliari
- **Natalia Visalli** - Roma

Con la sponsorizzazione non condizionante di:

**Per informazioni ed iscrizioni al corso, contattare
la Segreteria Organizzativa**