



In programma cinque giornate di approfondimento con attività interattive (10, 22 ottobre, 5,20 novembre e 5 dicembre) al fine di rendere le persone in trattamento insulinico competenti, motivate e più autonome possibili

Il Progetto è nato dall'attuale esigenza di promuovere l'educazione delle persone con diabete ed insulinotrattate, 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".

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 delle "Emozioni"

- Sessione "Energizer" • Sessione del "Saper Fare"

- Sessione del "Sapere" • 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.

CHO, unità di misura dei carboidrati per cui esistono tabelle di conversione che indicano il peso in gr di alimenti contenenti carboidrati. E' fondamentale tale valore riferito ad un pasto per determinare con esattezza la quantità di insulina necessaria

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

Per informazioni ed iscrizioni al corso, contattare la Segreteria Organizzativa

Segreteria Organizzativa

Via Italo Simon 31, 56124 Pisa

P.IVA 02528990464

C.F. PLAFRC88A20L833X;

Tel. 327 0350256

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