

PROGRAMMA DEL CORSO

VENERDI' 8 GIUGNO

- 18.00 - 19.30 Arrivo dei partecipanti
Registrazione
Consegna kit corso
- 19.30 - 21.00 **CENA**
- 21.00 - 22.00 Saluto dei Presidenti Associazione ADPMi e ADCS
Entriamo nel clima, Facciamo conoscenza
Misuriamo le nostre conoscenze (questionario)
Cosa ci aspettiamo dal Corso
La nostra proposta
Definizione dei gruppi di lavoro

SABATO 9 GIUGNO

- 8.15 - 8.45 Risveglio muscolare
- 8.45 - 9.00 Contratto d'aula
- 9.00 - 9.30 Diabete: cosa è e quali obiettivi della cura
Lezione frontale
- 9.30 - 10.30 Le mie difficoltà nella gestione del diabete
Metaplan
- 10.30 - 11.00 Presentazione dei lavori
Plenaria
- 11.00 - 11.20 **BREAK**
- 11.20 - 11.40 "Alimentazione nel diabete: i principi attuali"
Lezione frontale
- 11.40 - 12.30 "So cosa mangio?"
Introduzione al tema
Esercitazione pratica
- 12.30 - 13.00 "Dove sono i carboidrati?"
Analisi di un diario alimentare
- 13.00 - 14.30 **COLAZIONE DI LAVORO**
- 14.30 - 15.30 "So quanti carboidrati mangio?"
Esercitazione pratica "Provo a contarli"
- 15.30 - 19.00 Tempo libero
- 19.00 - 19.30 Il monitoraggio della glicemia: come renderlo utile?
Discussione con l'esperto
- 19.45 **CENA**

DOMENICA 10 GIUGNO

- 8.15 - 8.45 Risveglio muscolare
- 8.45 - 9.00 Da dove ricominciamo?
- 9.00 - 10.00 Sappiamo ragionare su un diario di autocontrollo?
Esercitazione pratica
- 10.00 – 10.30 Le complicanze croniche: cosa, oltre la glicemia, per evitarle?
Lezione frontale
- 10.30 - 10.45 **BREAK**
- 10.45 - 11.45 Prevenire lesioni del piede, igiene, calzature
Esercitazione pratica
- 11.45 – 12.15 Attività fisica: come? La nostra esperienza
Lezione frontale
- 12.30 – 14.00 **COLAZIONE DI LAVORO**
- 14.30 - 15.00 “Cosa mi porto a casa?”
Risultati del questionario
Considerazioni finali
Conclusioni del corso

Arrivederci!

Il corso si articola con lezioni frontali, lavori di gruppo, esercitazioni pratiche, momenti socializzanti

Docenti: *Equipe educativa ADCS
Dr.ssa Donata Richini – Diabetologa
Dr.ssa Patrizia Richini – Infermiera
Tutor Volontari A.D.P.Mi*

***L'ISCRIZIONE è OBBLIGATORIA e L'ACCETTAZIONE è condizionata:
dalla disponibilità di posti e dalla congruenza della richiesta alle finalità del corso***

Per info: www.adpmi.org