

Parma, 26/07/2016

Comunicato stampa

Protagonisti della propria salute: imparare a prendersi cura di sé quando c'è una malattia cronica

Formate 24 persone con il metodo Stanford, grazie ad un ciclo di incontri organizzati dall'AUSL alle Case della Salute di San Secondo e Colorno

Complice anche l'invecchiamento della popolazione, **le malattie croniche sono oggi una realtà molto diffusa**. Hanno, per loro natura, un lungo decorso, non presentano prospettive di guarigione e sono suscettibili di progressivo aggravamento. Per questi motivi, chi soffre di patologie croniche ha bisogno di assistenza prolungata ed è utile che conosca bene la malattia e impari – laddove le condizioni di salute lo consentono – a prendersi cura di sé.

E' proprio questo **l'obiettivo del corso organizzato dall'Azienda USL nelle Case della Salute di San Secondo e Colorno**, in collaborazione con i medici di famiglia delle due strutture: **imparare a prendersi cura di sé (o di un proprio familiare) quando c'è una malattia cronica**.

Agli incontri hanno partecipato, in tutto, **24 persone: 14 a Colorno**, di età compresa tra i 29 e gli 80 anni, **10 a San Secondo**, dove il gruppo era composto in prevalenza da donne caregiver (chi si prende cura del malato), di età tra i 45 e i 75 anni. Queste, principalmente, **le patologie dei partecipanti**: diabete, cardiopatie e tumori.

Docenti del corso - sei incontri, uno a settimana, di due ore e mezzo ciascuno – sono state **le infermiere dell'AUSL di Parma Germana Calzolari e Gabriella Tribelli** che, utilizzando **il metodo Stanford** hanno affrontato i **temi** della malattia cronica e della sua autogestione con riferimento ai seguenti aspetti: il trattamento dei sintomi (compresi la "rabbia", la frustrazione e la paura), gli esercizi fisici, le tecniche di respirazione e di rilassamento; l'alimentazione corretta; la comunicazione e la relazione con il personale sanitario; l'uso dei farmaci e delle terapie; la depressione e le pratiche di prevenzione.

Il metodo utilizzato dalle infermiere durante il corso, scientificamente validato presso la Stanford University, riconosce il ruolo di "supporto all'auto-cura" dei professionisti sanitari, primo fra tutti dell'infermiere nella sua funzione educativa, **per favorire il conseguimento da parte del paziente e dei suoi familiari delle conoscenze necessarie per gestire la malattia in modo quanto più possibile autonomo**. La persona malata viene messa nella condizione di riconoscere e comprendere la propria patologia, di saperne affrontare le riacutizzazioni, le conseguenze psicologiche e sociali, di saper

Uffici di staff · Direzione Generale

rispondere correttamente alle prescrizioni e di conoscere le strategie per mantenere le proprie attività.

L'iniziativa ha riscontrato molto interesse nei partecipanti, che hanno espresso apprezzamento sui contenuti e sulla competenza mostrata dalle due infermiere. **Alcune testimonianze:** *"Il mio giudizio è ottimo"* scrive **Patrizia**; *"E' stato un percorso importante e interessante per gestire al meglio la nostra salute"*, afferma **Franca**; *"Una bella scoperta"* è la definizione del corso di **Franca G.**, mentre quella di **Claudio** è *"Innovativo, interessante, esauriente, comprensibile, utile"*.

Ufficio stampa
Simona Rondani
Cell. 320.6198715