



SIET
Società Italiana
Educazione Terapeutica

SABATO 21 OTTOBRE

Giornata dello Stile di Vita

Go for Life!

Giornata dello Stile di Vita

La Società Italiana di Educazione Terapeutica (SIET), sezione speciale della Società Italiana di Psicologia Clinica Medica (SIPCM), con il patrocinio di Biblioteche di Roma, Ordine Provinciale di Roma dei Medici-Chirurghi e degli Odontoiatri, Enpam, Società Italiana per lo Studio dei Disturbi del Comportamento Alimentare (SISDCA), Società Italiana Atleti Diabetici (ANIAD), Distretto Lions 108L, promuove la prima **Giornata dello Stile di Vita**, che si terrà a Roma, presso la Biblioteca Villino Corsini Villa Pamphili, **Sabato 21 Ottobre 2017**.

Uno Stile di Vita sano può essere definito come l'insieme di scelte autonome necessarie a mantenere una buona Qualità della Vita e in grado di prevenire e curare la maggior parte delle malattie croniche (diabete, obesità, cardiopatie, ictus, tumori, malattie respiratorie croniche, demenze, depressione, malattie gastrointestinali, malattie dermatologiche, ecc.), che rappresentano il 70% di tutti i decessi.

Un sano Stile di Vita non consiste solamente nel seguire una corretta alimentazione e svolgere attività fisica regolare, ma è un costrutto più complesso che comprende: un buon utilizzo del nostro tempo libero, relazioni interpersonali positive, una maggiore consapevolezza dei nostri valori, la capacità di gestire le emozioni e lo stress, una buona qualità del sonno, il consumo limitato di alcol e l'abolizione del fumo.

Promuovere l'adozione di corretti stili di vita e rendere l'individuo attore protagonista della propria cura fa parte delle politiche di cui è promotore il Ministero attraverso il Programma "Guadagnare salute", il "piano Nazionale di Prevenzione 2014-2018 e il Piano Nazionale della Cronicità 2016.

Durante la giornata si svolgerà una tavola rotonda tra personale sanitario, pazienti, familiari e persone interessate, per comprendere meglio il rapporto tra Stile di Vita e salute e l'importanza dell'Educazione Terapeutica come valido intervento per migliorare non solo gli stili di vita ma anche le abilità personali e il cosiddetto empowerment.

La giornata sarà l'occasione per presentare e provare una serie di eventi sportivi, ricreativi e socializzanti e l'apertura dello Sportello sui Disturbi Alimentari e Obesità.

Obiettivi:

La giornata ha lo scopo di:

- **Sensibilizzare** e informare la popolazione su come prevenire e curare le principali malattie croniche
- Aumentare la **consapevolezza** dei benefici di uno stile di vita sano
- Presentare l'Educazione Terapeutica come strumento per **gestire** la malattia cronica e non cedere ad essa
- **Aiutare** le persone e i familiari che si prendono cura del malato

PROGRAMMA PRELIMINARE

10.00: Registrazione dei partecipanti con accoglienza musicale

10.15: Tavola rotonda: Stile di Vita sano: come prevenire e curare le malattie croniche

Dott. Luciano D'Auria (Medico Chirurgo, Dermatologo)

Dott. Massimo Guido (Presidente SIPCM, Dirigente medico Psichiatra, ASLRM 4)

Dott. Roberto Poscia (Direttore Clinical Trial Center Az. Policlinico Umberto I Roma)

Dott. Enrico Prosperi (Medico Chirurgo, Psicologo Clinico, Presidente SIET)

Dott. Felice Stollo (Già Direttore UOC Endocrinologia e Malattie del Ricambio I.R.C.C.S. – I.N.R.C.A Roma)

Dott.ssa Marina Trento (Università di Torino)

10.15: Tavola rotonda junior: From Carbon C¹² to healthy life style

11:30 – 13:15 Presentazione attività

13:15 – 14:15 Pausa Pranzo

14:15 – 14:30 Intrattenimento Musicale

14:30 – 15:00 A tu per tu con l'esperto

15:00 – 16:30 Presentazione attività

16:30 – 17:00 Meditazione, lettura e saluti