

FORM ACTION

“PROMOZIONE DELLA SALUTE: Strategie e competenze cliniche per il moderno fisioterapista”

Giorno 1: 12 ottobre 2024, 9:00 – 17:00

9:00

Introduzione ai concetti di promozione della salute, lezione frontale ed attività interattiva teorico-pratica; il fisioterapista ed il suo ruolo nella prevenzione primaria e secondaria, profilo professionale; Storia e definizione della promozione della salute e dei termini in connessione concettuale; Determinanti di salute e stili di vita; Esercitazione pratica ed eventuale dimostrazione con un discente.

11:30

Analisi delle linee guida per una corretta alimentazione italiana; lezione interattiva tra miti, mode ed evidenze del momento. Dieta mediterranea a partire dal documento di riferimento italiano, le linee guida della CREA. Leggiamo e spieghiamo i 10 punti essenziali. Piramide alimentare e composizione dei pasti, macronutrienti.

13:00

Pausa Pranzo

14:00

Attività interattiva: spiegazione al paziente del piatto sano e di come fare la spesa.



FORM ACTION

15:30

Lezione Frontale: panoramica sui principali concetti e modelli a supporto del cambiamento e della motivazione, tra cui Self determination theory ,Psicologia positiva, Colloquio motivazionale e Modello TransTeorico

16:30

Attività interattiva: valutazione dell'attività fisica della persona anziana ed inizio del supporto motivazionale. Come valutare l'attività fisica anamnestica ed utilizzare una corretta comunicazione per iniziare un programma di attività fisica da sedentario ed analisi delle controindicazioni.

FORM ACTION

Giorno 2: 13 ottobre 2024, 9:00 – 16:30

9:00

Lezione frontale interattiva: il modello transteorico del cambiamento di Prochaska e DiClemente, le fasi del cambiamento ed i processi a supporto.

Presentazione generale del modello transteorico del cambiamento, stadi e processi, approcci comunicativi direttivi, assertivi passivi ed attivi, modalità comunicative.

12:00

Modalità comunicative: attività interattiva su ascolto riflessivo, domande aperte, riconoscimento delle fasi ed utilizzo dei processi

13:00

Pausa Pranzo

14:00

Attività interattiva per la promozione di una sana alimentazione: lettura delle etichette nutrizionali, compilazione del diario alimentare, individuare eventuali problemi di competenza di altro professionista, obiettivi SMARTS sul processo di cambiamento della dieta e/o elicitazione motivazionale per l'invio ad altro specialista;

16:00

Compiti a casa per i discenti: come fare 3 relazioni su casi ambulatoriali clinici.

FORM ACTION

Giorno 3: 9 novembre 2024, 9:00 – 16:30

9:00

Approfondimento sui concetti della comunicazione e confronto in gruppo

- racconto di casi clinici
- simulazioni a gruppi\coppie

11:00

Lezione teorica: Metodologia dell'allenamento nella persona sedentaria, capacità condizionali e coordinative.

12:00

Attività interattiva: lavoro in piccoli gruppi per la stesura di un programma di attività fisica in microciclo, mesociclo e macrociclo in varie tipologie di pazienti, necessaria tenuta comoda.

eventuale analisi casi clinici reali

test da campo: 6mwt, 2mst, TUGT

Senior Fitness Test

simulazione di proposta di esercizi e colloquio a supporto

FORM ACTION

14:00

Attività interattiva: esercitazione in gruppo con esposizione dei risultati nel lavoro a coppie del mattino e sui pazienti tra giorno 2 e 3 e risoluzione delle criticità.

16:00

Pratica della metodologia dell'allenamento nella persona sedentaria , forza, equilibrio, resistenza e flessibilità.

Giorno 4: 10 novembre 2024, 9:00 – 16:00

9:00

Lezione interattiva e approfondimenti sul modello transteorico e vademecum con casi clinici a scelta

10:30

Lezione frontale: barriere e facilitatori alla pratica dell'attività fisica e dell'esercizio con analisi del possibile uso delle abilità comunicative

11:30

Lezione interattiva o su esecuzione esercizi e loro tecnica di esecuzione e progressione in home fitness. Analisi di un programma di attività fisica adatto a te (impara ad allenarti) ed al tuo paziente.

Tenuta comoda.

parte di pratica esercizi adulti ed anziani



FORM ACTION

biomeccanica di base principali esercizi CCC

eventuali casi clinici a scelta

14:00

Compilazione test ECM e gradimento e discussione aperta

15:00 – 16:00

Lezione interattiva: riepilogo dei concetti fondamentali della lifestyle medicine e take home message