

NEWSLETTER N° 3

Maggio 2021

UNA FORMAZIONE PER CAREGIVER SULLA PREVENZIONE DEL TUMORE AL SENO

SONO APERTE LE ISCRIZIONI AL CORSO DEL PROGETTO PROLEPSIS

Il progetto Prolepsis mira a sviluppare un intervento sanitario digitale via smartphone, volto a migliorare i comportamenti sanitari preventivi tra le donne che prestano assistenza informale ed assumono perciò il ruolo di caregiver. In particolare, la formazione si concentrerà sulla prevenzione del cancro al seno, una malattia che affligge molte donne in tutto il mondo. Dopo mesi di elaborazione e revisione dei contenuti della formazione e dell'applicazione mobile, i partner del progetto Prolepsis sono pronti a testare un'anteprima della formazione con la partecipazione di donne caregiver in Italia, Portogallo e Cipro. Queste donne avranno l'opportunità di scaricare, prima del pubblico generale, l'applicazione Prolepsis e partecipare a 4 sessioni di formazione gratuita in presenza.

CONTENUTI DEL CORSO PROLEPSIS

Il materiale formativo, costruito attraverso la collaborazione di diversi professionisti, tra cui docenti universitari, nutrizionisti, psicologi, infermieri e personal trainer, ha lo scopo di stimolare l'adozione di comportamenti positivi per la salute dei caregiver. In dettaglio, la formazione si concentrerà sui seguenti argomenti:

- **conoscenze rilevanti sul cancro al seno:** informazioni sulla sua prevalenza, sui fattori di rischio, sulla diagnosi e sul trattamento.
- **prevenzione attraverso il benessere fisico:** informazioni e consigli su come mantenere una dieta sana e un adeguato esercizio fisico.
- **prevenzione attraverso il benessere psicologico:** introduzione alla mindfulness come pratica per diventare più consapevoli di sé stessi, dei propri bisogni e del proprio benessere.
- **prevenzione attraverso la diagnosi precoce:** informazioni e indicazioni sui test di screening preventivo e sull'autoesame del seno.



- **autoefficacia e gestione del ruolo di caregiver:** conciliare la cura di sé e la cura del proprio familiare.

Inoltre, le partecipanti saranno guidate nell'uso dell'applicazione, per capirne tutte le caratteristiche e potenzialità. Il materiale utilizzato durante le formazioni sarà così accessibile a loro dall'applicazione e poi, al termine di questa fase pilota, al pubblico generale. Attraverso l'app Prolepsis, le partecipanti non solo potranno accedere autonomamente al materiale di formazione, a video e articoli di approfondimento, ma potranno anche creare una rete virtuale di caregiver. Al termine della formazione le donne avranno quindi la possibilità di tenersi in contatto e sostenersi a vicenda nell'adottare o mantenere stili di vita e abitudini positive per la loro salute. Infine, l'applicazione fungerà anche da promemoria attraverso notifiche attivabili, ricordando loro gli appuntamenti medici e di screening e l'esecuzione dell'autoesame del seno.

DOVE E QUANDO

Il corso si svolgerà nei paesi partner e sarà condotto dal coordinatore del progetto, la Cyprus University of Technology di Limassol, e dai partner Anziani e non solo di Carpi (IT) e Portincarers di Porto (PT). In ogni paese saranno coinvolte 10 caregiver interessate ad intraprendere questo corso di promozione della salute, in modo totalmente gratuito. Il corso è caratterizzato da:

- 4 lezioni autonome online attraverso l'app Prolepsis (scaricabile su dispositivi Android e IOS);
- 4 sessioni in presenza di circa un'ora e mezza ciascuna (o online attraverso piattaforme di formazione simultanea, come Zoom, nel caso in cui le restrizioni Covid-19 non permettano di svolgerle in presenza).

Il corso inizierà a Settembre 2021. Coloro che sono interessate a partecipare saranno informate della data di inizio specifica, che sarà decisa anche in base alla loro disponibilità.

VUOI SAPERNE DI PIÙ? CONTATTACI!

Sei una caregiver interessata al corso? Vuoi partecipare alla formazione o semplicemente avere maggiori informazioni? Contattaci!

ECCO I NOSTRI RIFERIMENTI:

Anziani e non solo (ANS), Carpi (MO)
a.palermo@anzianienonsolo.it

Per saperne di più sul progetto visita il sito <https://prolepsis.eu/> o seguici sui social networks più popolari con l'hashtag #PROLEPSIS_PROJECT

Il supporto della Commissione europea alla produzione di questa pubblicazione non costituisce un'approvazione dei suoi contenuti, che riflettono solo le opinioni degli autori. La Commissione europea non può essere ritenuta responsabile degli utilizzi delle informazioni in essa contenute.

