

## Direzione Generale

Dipartimento di Staff  
Ufficio Relazioni con il Pubblico  
Dirigente responsabile: dott.ssa Micaela Pagliaro  
Funzionario referente: dott.ssa Nathalie Bertoglio  
Telefono: 010 5632090  
Email: urp@galliera.it



Cod. IPA: eoog\_ge - Cod. AOO: eoog  
E.O. Ospedali Galliera - Genova  
**Prot. Gen. PG/0005185/19**  
LETTERA IN USCITA del 26/02/2019  
Class.: II.6.114 - Det.re: ARCHIVIO

Al Prof. Loris Azhar Perotti  
Dirigente dell' Ufficio II dell'USR-Liguria - Ambito Territoriale di Genova  
lorisazhar.perotti@istruzione.it

Oggetto: Presentazione progetto EFFICHRONIC

Gentilissimo,

con la presente questa Direzione coglie l'occasione per presentarLe il progetto EFFICHRONIC, un'iniziativa, co-finanziata dall'Unione Europea nell'ambito del programma Salute 2014-2020 e patrocinata dal Comune di Genova, rivolta a persone affette da malattie croniche in 5 differenti paesi Europei, tra cui l'Italia, rappresentata dal nostro Ente.

Il progetto EFFICHRONIC ha come scopo lo sviluppo di un intervento innovativo di auto-gestione delle malattie croniche affinché le persone che presentano un problema di salute cronico (ad es. ipertensione, osteoporosi, ipercolesterolemia, artrosi, diabete, disfunzioni tiroidee) oppure i familiari di persone con problemi di salute cronici (anche di tipo neurodegenerativo come l'Alzheimer) possano avere un ruolo più attivo nella gestione della patologia.

Con questo obiettivo presso l'Ente sono in programma diverse edizioni del corso EFFICHRONIC "programma di auto-gestione delle malattie croniche" rivolte sia ai cittadini sia al personale interno (nell'ottica della promozione del benessere lavorativo).

Il corso è tenuto da due conduttori formati secondo la metodologia del "Chronic Disease Self-Management Program" e prevede 6 incontri di gruppo della durata di due ore ciascuno a cadenza settimanale.

In qualità di Ente promotore del progetto, riconosciamo l'importanza di diffondere questa iniziativa al Suo Ufficio col fine di proporLe il possibile coinvolgimento dei dipendenti (personale docente e/o personale amministrativo, tecnico e ausiliario).

In allegato la locandina e la brochure del progetto EFFICHRONIC; ulteriori informazioni sono disponibili presso la pagina WEB dell'E.O. Ospedali Galliera di Genova: <https://www.galliera.it/notizie/formazione-in-evidenza/progetto-effichronic>.

Per ulteriori informazioni e/o per concordare un incontro presso il Suo Ufficio o presso questo Ospedale segno il riferimento della dr. Sabrina Zora, Psicologa - ricercatrice progetto Effichronic, tel. 340 9330234, [sabrina.zora@galliera.it](mailto:sabrina.zora@galliera.it).

Cordiali saluti.

dott. Adriano Lagostena  
Direttore Generale





Con il patrocinio di:



COMUNE DI GENOVA

# SEI INTERESSATO AD AUTO-GESTIRE LA MALATTIA CRONICA? PARTECIPA AL PROGETTO EFFICHRONIC

## **COS'È IL PROGETTO EFFICHRONIC**

Un programma co-finanziato dalla Unione Europea rivolto a persone affette da malattie croniche

### **SCOPO DEL PROGETTO**

Favorire l'auto-gestione della malattia cronica mediante il metodo  
Chronic Disease Self-Management Programme (CDSMP).

### **COME SI SVOLGE**

Incontri di gruppo (1 incontro della durata di 2 ore a settimana per 6 settimane)  
guidati da due leaders adeguatamente formati.

### **DESTINATARI**

Persone affette da malattie croniche e loro caregiver (chi si occupa del paziente).

### **ARGOMENTI DEL PROGRAMMA**

Alimentazione, attività fisica, uso dei farmaci, affrontare le emozioni difficili,  
gestire la depressione, la fatica e il dolore, prendere decisioni informate sulle terapie,  
collaborare con gli operatori sanitari e col Sistema Sanitario.

### **DOVE**

Presso l'E.O. Ospedali Galliera

### **QUANDO**

Da gennaio 2019

il calendario nel dettaglio è presente nel sito internet dell'Ospedale Galliera a questo indirizzo  
<https://www.galliera.it/20/58/strutture-sanitarie/178/progetto-effichronic>.

### **COME PARTECIPARE**

## **La partecipazione è GRATUITA**

Iscrizioni: presso l'Ufficio Relazioni col Pubblico (URP) dell'E.O. Ospedali Galliera  
(dal lunedì al venerdì, dalle ore 8:00 alle ore 15:00).

Tramite e mail a: [effichronic@galliera.it](mailto:effichronic@galliera.it) (segnando nome cognome, telefono, e mail)

Telefonare al numero: 010 5634052 nei seguenti orari:

(il martedì 10:30 - 12:30/ 14:30 - 17:30, il mercoledì 14:30 - 17:30, il giovedì 14:30 - 17:30).

### **PER MAGGIORI INFORMAZIONI**

Sito WEB dell'E.O. Ospedali Galliera di Genova

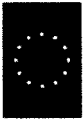
(<https://www.galliera.it/20/58/strutture-sanitarie/178/progetto-effichronic>)

Segreteria Dipartimentale del Dipartimento Area delle Cure Geriatriche, Ortogeriatrica e Riabilitazione.

Telefono: 010/5634400 dal lunedì al venerdì dalle 8:30 alle 15:00.

### **RESPONSABILE SCIENTIFICO DEL PROGETTO:**

Dr. Alberto Pilotto, Direttore del Dipartimento Area delle Cure Geriatriche,  
Ortogeriatrica e Riabilitazione dell'E.O. Ospedali Galliera, Genova, Italy.



# ★ effichronic★

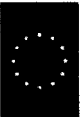
Il progetto EFFICHRONIC, co-finanziato dall'Unione Europea attraverso il Programma Salute 2014-2020, è finalizzato allo sviluppo di uno strumento innovativo per favorire l'auto-gestione della patologia cronica, basato sull'interazione tra l'indice SELFY-MPI, ideato e sviluppato da E.O. Galliera, e il *Chronic Disease Self-Management Programme (CDSMP)* sviluppato dalla Stanford University. Il Responsabile Scientifico del progetto è il Dr. Alberto Pilotto, Direttore del Dipartimento Cure Geriatriche, Ortopediatria e Riabilitazione dell'E.O. Ospedali Galliera, Genova.

***Diventa protagonista  
della tua salute!***



Con il patrocinio del  
Comune di Genova

I partner internazionali del progetto:



# ★ effichronic★

**SE INTERESSATO AD AUTO-GESTIRE  
LA MALATTIA CRONICA?**

**«Un viaggio  
nello star bene»**



**Seminario gratuito  
per l'auto-gestione delle  
malattie croniche**

## CALENDARIO CORSI Gennaio-giugno 2019:

- 1° edizione: martedì (ore 10:00/12:00) dal 15 gennaio al 19 febbraio 2019;
- 2a edizione: mercoledì (ore 14:30/16:30) dal 23 gennaio al 27 febbraio;
- 3a edizione: giovedì (ore 10:00/12:00) dal 31 gennaio al 7 marzo;
- 4a edizione: martedì (ore 14:30/16:30) dal 12 febbraio al 19 marzo;
- 5a edizione: giovedì (ore 14:30/16:30) dal 21 febbraio al 28 marzo;
- 6a edizione: martedì (ore 10:00/12:00) dal 26 febbraio al 2 aprile;
- 7a edizione: mercoledì (ore 14:30/16:30) dal 6 marzo al 10 aprile;
- 8 a edizione: giovedì (ore 10:00/12:00) dal 14 marzo al 18 aprile;
- 9a edizione: lunedì (ore 14:30/16:30) dal 18 marzo al 6 maggio (no lunedì 22 e 29 aprile);
- 10a edizione: martedì (ore 14:30/16:30) dal 26 marzo al 14 maggio (no martedì 23 e 30 aprile);
- 11a edizione: martedì (ore 10:00/12:00) dal 7 maggio al 11 giugno;
- 12a edizione: mercoledì (ore 14:30/16:30) dal 8 maggio al 12 giugno;
- 13a edizione: giovedì (ore 10:00/12:00) dal 16 maggio al 20 giugno;
- 14a Edizione: lunedì (ore 14:30/16:30) dal 20 maggio al 1 luglio (no lunedì 24 giugno).

### Chi può partecipare?

Ogni persona che convive con una malattia cronica può trarre beneficio da questo seminario, così come il suo familiare o caregiver.

### Come si svolge il seminario?

Incontri di gruppo (10/15 partecipanti) settimanali di 2 ore per 6 settimane condotti da 2 conduttori formati secondo il metodo Standford.

### Dove?

Presso l'Ente Ospedaliero Ospedale Galliera di Genova (Padiglione C - 1° piano aula E).

### Informazioni / iscrizioni:

- Di persona presso l'Ufficio Relazioni col Pubblico (URP) - presso 0B2 dall'ingresso di via Volta 8
- Segreteria Dipartimentale Cure Geriatriche, Ortogeriatra e Riabilitazione Tel. 010 563 4400;
- Dott.ssa Sabrina Zora psicologa-ricercatrice studio EFFICHRONIC: tel. 010/563 4052 (martedì 10:30/12:30 - 14:30/17:30 - mercoledì 14:30/17:30 - giovedì 14:30/17:30);

- Email: [effichronic@galliera.it](mailto:effichronic@galliera.it)

### Cosa imparerai dal seminario?

- A svolgere le attività di ogni giorno in modo più facile.
- A collaborare con il tuo medico definendo obiettivi per migliorare la tua salute.
- A gestire la stanchezza, fatica, tristezza, frustrazione...
- A seguire una corretta alimentazione e imparare a leggere le etichette dei prodotti.
- A svolgere attività fisica traendone benefici.
- A godere di un buon riposo notturno.
- A rilassarti e a goderti la vita!

**Costruirai competenze,  
condividerai esperienze,  
apprenderai strategie!**