

Titolo del programma formativo FAD

ALIMENTAZIONE, SPORT ED INTEGRAZIONE DEL CITTADINO ATTIVO

Data inizio	1 giugno 2020
Data fine	31 maggio 2021
Durata effettiva dell'attività formativa	8 ore
Obiettivi dell'evento	(18) - Contenuti tecnico-professionali (conoscenze e competenze) specifici di ciascuna professione, specializzazione ed attività ultraspecialistica

Acquisizione competenze tecnico-professionali

Il corso intende supportare il farmacista fornendo nozioni tecnico-professionali per supportare il cittadino attivo nella prevenzione e nella promozione del benessere e per mantenere le condizioni di salute riducendo la probabilità che si verifichi un evento avverso. Inoltre affiancare il cittadino per superare quelle situazioni in cui il fisico abbisogna di un supporto per superare momenti di transizione che necessitano la piena disponibilità energetica e psico-fisica.

RAZIONALE

La farmacia è un centro di promozione del benessere anche e soprattutto per il cittadino sano, sportivo che deve affrontare al meglio gli impegni della giornata. Il farmacista, come consulente sanitario deve arricchire le sue conoscenze per essere in grado di supportare il cittadino nelle sue esigenze di salute.

Un'alimentazione varia ed equilibrata è di fondamentale importanza per il mantenimento di un buono stato di salute e per la prevenzione di numerose patologie cronico-degenerative.

Tuttavia condizioni quali stress, alimentazione scorretta, problemi di digestione e assimilazione degli alimenti, farmaci, fumo e inquinamento possono compromettere l'ottimale apporto dei nutrienti di cui il nostro organismo necessita ogni giorno.

Inoltre vi sono alcune condizioni non patologiche (gravidanza, climaterio, attività sportiva, ecc.) che abbisognano di attenzione particolare ed un supporto per gestire al meglio ogni necessità psico-fisica.

Per supplementazione e l'integrazione si intende l'uso di prodotti alimentari destinati ad integrare la comune dieta e che costituiscono una fonte concentrata di sostanze nutritive; tali sostanze non hanno proprietà curative, ma possono contribuire al benessere dell'organismo ottimizzando lo stato nutrizionale oppure contribuendo al benessere con

l'apporto di nutrienti e sostanze aventi un'attività fisiologica per il normale sviluppo e mantenimento in buona salute dell'organismo.

Tra le principali sostanze, si elencano i fermenti lattici, i sali minerali, le vitamine, gli acidi grassi, le proteine, gli estratti vegetali e le fibre.

Il corso si propone di fornire nuovi strumenti culturali che consentano al farmacista di elaborare piani integrati e personalizzati per il cittadino attivo promuovendo una comunicazione corretta orientata ad un diverso approccio e ad un consiglio professionale ed aggiornato nel rispetto delle ultime linee guida ed evidenze scientifiche.

PROGRAMMA

ALIMENTAZIONE, SPORT ED INTEGRAZIONE DEL CITTADINO ATTIVO			
Minuti relazione	Minuti di consultazione	Titolo dell'intervento	Relatore/autore
5		Obbiettivi formativi Contenuto didattico	Nadia Cerutti
		SESSIONE I - LA NUTRIZIONE	
60	40	Nutrizione, fabbisogno proteico, vitamine e idratazione. Microbiota e microbioma.	Sabrina Argenti
		SESSIONE II - LE ETA' DELLA VITA	
40	40	I diversi fabbisogni nutrizionali e di supplementazione nelle diverse fasi: crescita, adolescenza, gravidanza, menopausa	Sabrina Argenti
		SESSIONE III - LA MATURITA'	
40	40	Le necessità dell'individuo maturo. Prevenzione, risposta fisica ed intellettuale, salvaguardia del movimento	Sabrina Argenti
		SESSIONE IV - LO SPORT	
40	40	Esercizio fisico, alimentazione ed integrazione negli sport	Nadia Cerutti
		SESSIONE V - GLI STRESS PSICO-FISICI	
30	30	La gestione dei sintomi psico-fisici e la supplementazione	Nadia Cerutti
		SESSIONE VI - IL RUOLO DEL FARMACISTA	
40	40	Il ruolo del farmacista come consulente sanitario per il cittadino attivo.	Nadia Cerutti
5		Conclusioni generali	Nadia Cerutti
Test a risposta multipla e doppia randomizzazione			
Questionario di verifica della qualità percepita e rilevamento fabbisogni formativi			
TOTALE MINUTI FORMAZIONE			490
TOTALE MINUTI DI RELAZIONE			260
TOTALE MINUTI DI CONSULTAZIONE			230
TOTALE ORE FORMAZIONE			8

Erogazione contenuti	L'erogazione dei contenuti è attuata mediante metodologie complementari di formazione per favorire il massimo livello di apprendimento: - lezioni dirette supportate da materiale visivo in PPT - letture di complemento
Crediti assegnati	8
Numero utenti	3.000
Professioni	Farmacista Territoriale e Ospedaliero
Tipologia Prodotto FAD	Corsi / videocorsi online su apposite piattaforme di learning management system (LMS) - e-learning
Dotazione di Hardware e software necessaria all'utente per svolgere l'evento	Hardware: Personal Computer con accesso Internet veloce Software: windows 7 oppure windows XP oppure windows Vista
Tipo materiale durevole rilasciato ai partecipanti	Vi è la possibilità di stampare parte del materiale di complemento
Responsabile Scientifico:	Nadia Cerutti Responsabile UOSD Medicina Generale a Indirizzo Dietologico ASST PAVIA
Relatori:	Nadia Cerutti Responsabile UOSD Medicina Generale a Indirizzo Dietologico ASST PAVIA Sabrina Argenti Dietista Clinica Ospedale Fatebenefratelli - ASST Fatebenefratelli Sacco

Segreteria Organizzativa e Provider ECM

FENIX Srl
Via Ugo Foscolo, 25 - 27100 Pavia
Tel 0382 1752851 - Fax 0382 1752852

Responsabile: dr. Agostino Tacconi
agostino.tacconi@fenix-srl.it

Segreteria Tecnica e Sede della piattaforma

Digital Solutions Srl
Via Ezio Biondi, 1 - 20154 Milano - Tel 02 34995360

Referente: Federica Ramponi
e-mail: federica.ramponi@digitalsolutionsitalia.it