

# per darti una mano

In questa emergenza in molti (medici, associazioni, enti) si sono attivati per **aiutarci a distanza** attraverso le moderne (e non solo) tecnologie

## al telefono...

### se vuoi ritrovare la salute... mentale

Per tutti coloro che hanno bisogno di un supporto psichiatrico (depressione, ansia, attacchi di panico...), Progetto Itaca, associazione di volontari per la salute mentale, al servizio via telefono ha aggiunto la possibilità di scrivere via mail ([linea.ascolto@progettoitaca.org](mailto:linea.ascolto@progettoitaca.org)).

**lun.-mart.-merc.-ven. 10-13 e mart.-merc. 19-22**

**800.274274 (da telefono fisso)**

**dal lunedì al venerdì dalle 15 alle 18**

**02.29007166 (da cellulare)**

### se non vuoi riprendere a fumare

Per gli ex fumatori, perché non cedano alla tentazione della sigaretta, ma anche per chi si sente troppo attratto dai cibi consolatori, ma dannosi, la Lilt (Lega italiana per la lotta contro i tumori) ha predisposto la linea telefonica anonima e gratuita "Lilt per te": operatori qualificati consigliano stili di vita corretti per vivere in salute, più a lungo.

**dal lunedì al venerdì dalle 10 alle 15**

**800.662492**

### se sei un "senior"

Per offrire un aiuto psicologico a tutti gli anziani che con difficoltà affrontano questo periodo di isolamento, Senior Italia FederAnziani, con la Società italiana di psicologia dell'emergenza, ha istituito un numero verde, attivo in tutta Italia, al quale rispondono professionisti in grado di fornire un supporto a chi si sente oppresso dalla solitudine.

**tutti i giorni dalle 14 alle 19**

**800.991414 (da telefono fisso)**

## ... e online

### se hai il diabete

È partito il progetto "Un'ora con Amd e Sid", uno spazio quotidiano sulla pagina Facebook delle due società scientifiche, la Società italiana di diabetologia e l'Associazione medici diabetologi, in cui gli specialisti tengono in diretta dei video tutorial sulla gestione del diabete, anche restando a casa. Ogni puntata, inoltre, comprende un momento interattivo con la possibilità di porre domande e ricevere risposte dagli esperti.

**dal lunedì al venerdì dalle 18 alle 19**

**[www.facebook.com/diabetericerca](https://www.facebook.com/diabetericerca)**

**[www.facebook.com/AMDAssociazioneMediciDiabetologi](https://www.facebook.com/AMDAssociazioneMediciDiabetologi)**

### se vuoi uno spazio tutto per te

Tena mette a disposizione gratuitamente un portale per accedere a varie attività: dalle sessioni di yoga, con il supporto di "Casa yoga" (con video lezioni per la riabilitazione del pavimento pelvico) a percorsi didattici sulla piattaforma Lifelearning, gestiti dai migliori coach di cucina, musica e benessere. Il sito offre anche 500 video-consulti medici online con gli specialisti di urologia e ginecologia del Centro medico Sant'Agostino.

**[www.iorestoacasacontena.it](http://www.iorestoacasacontena.it)**

### se sei un infermiere

È online il corso di formazione gratuito, curato dall'università Vita-Salute San Raffaele, per il personale infermieristico italiano sulle procedure per gestire il Covid-19. Disponibile sul sito della Federazione nazionale degli Ordini delle professioni infermieristiche (Fnopi), il corso è diviso in tre moduli di otto ore complessive (dispositivi di protezione individuale, ventilazione non invasiva, gestione dello stress in situazioni di crisi). Saranno riconosciuti i crediti per l'Educazione continua in medicina (Ecm), validi su tutto il territorio nazionale.

**[www.fnopi.it](http://www.fnopi.it)**

