



Extra S.U.B.I.T.O. EXercise TReatement Appropriate S.U.B.I.T.O. !



MASTER FORMAZIONE FORMATORI

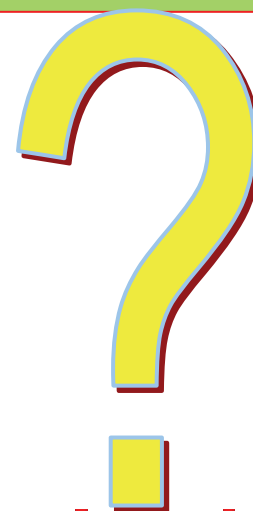


Roma 20-21 aprile 2012

Vincenzo Paciotti



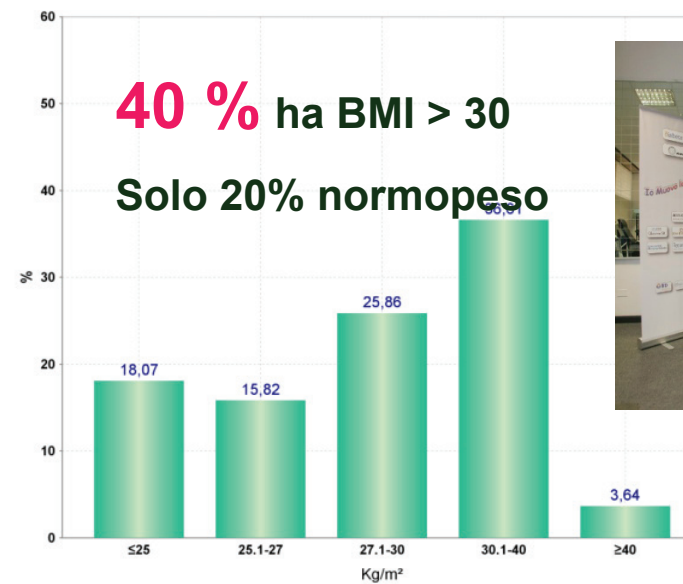
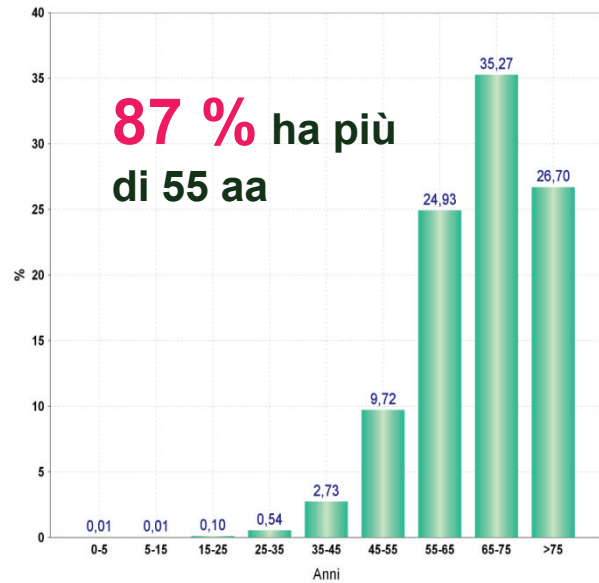
Diabete ed... esercizio fisico



L'immaginario ...

I nostri pazienti...

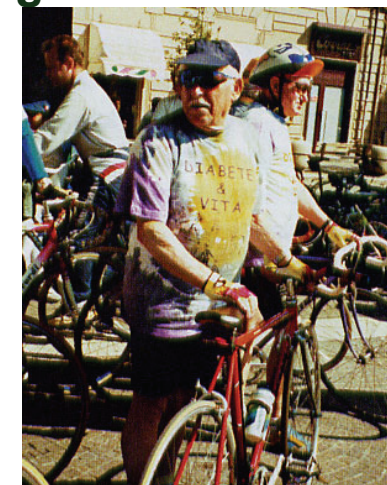
La realta'



Comorbilità e complicanze: 62% ipertesi, 28% dislipidemico, ecc

Criticità attuali nella divulgazione e diffusione dell'attività fisica come terapia del diabete

- E' confusa pericolosamente con l'attività sportiva
- E' delegata spesso all'industria del wellness e del fitness
- E' confusa la performance atletica con quella metabolica (se migliori le tue prestazioni sportive meglio andrà il tuo diabete !... L'impresa !!)
- E' pericolosamente NON integrata con la terapia farmacologica
- Non tiene conto dei limiti fisici e psicologici dei pazienti



STANDARD ITALIANI PER LA CURA DEL DIABETE MELLITO

Al fine di migliorare il controllo glicemico, favorire il mantenimento di un peso corporeo ottimale e ridurre il rischio di malattia cardiovascolare, sono consigliati almeno 150 minuti/settimana di attività fisica aerobica di intensità moderata (50-70% della frequenza cardiaca massima) e/o almeno 90 minuti/settimana di esercizio fisico intenso (> 70% della frequenza cardiaca massima). L'attività fisica deve essere distribuita in almeno 3 giorni/settimana e non ci devono essere più di 2 giorni consecutivi senza attività. **(Livello della prova I, Forza della raccomandazione A)**

Nei diabetici tipo 2 l'esercizio fisico contro resistenza ha dimostrato di essere efficace nel migliorare il controllo glicemico così come la combinazione di attività aerobica e contro resistenza. I diabetici tipo 2 devono essere incoraggiati a eseguire esercizio fisico contro resistenza secondo un programma definito con il diabetologo per tutti i maggiori gruppi muscolari, 3 volte/settimana. **(Livello della prova I, Forza della raccomandazione A)**

EVIDENZE E RACCOMANDAZIONI

È opportuno intensificare l'automonitoraggio glicemico prima, eventualmente durante (esercizio di durata > 1 ora), e dopo l'esercizio fisico. Devono essere fornite indicazioni relative alla necessità di integrazione con carboidrati e alla gestione della terapia ipoglicemizzante. La presenza di chetosi sconsiglia l'attività fisica. Devono inoltre essere fornite indicazioni relative al rischio di ipoglicemia in corso di attività e in riferimento al rischio di ipoglicemia tardiva post-esercizio fisico. **(Livello della prova VI, Forza della raccomandazione B)**

EX_{cercise} TR_{eatment} A_{ppropriate} S.U.B.I.T.O. !

Un progetto formativo per diabetologi che consente di acquisire strumenti e conoscenze utili per realizzare interventi educazionali volti all'implementazione dell'attività fisica nei soggetti con diabete mellito tipo 2. Vuole inoltre fornire degli indicatori biologici utili per la verifica degli outcome clinici e delle performance . (Livello IV di Kirkpatrick)



EXercise TReatment Appropriate S.U.B.I.T.O. !

NON SOLO FARMACI !



PERCHE' SUBITO :

L'attività fisica è uno dei più efficaci strumenti per la cura del diabete tipo 2 soprattutto **nei primi anni della malattia**, quando i fattori di resistenza insulinica superano quelli di deficit Betacellulare

L'abilità e l'abitudine a gestire quotidianamente l'esercizio fisico è probabilmente lo **snodo** cruciale nel "cambiamento" positivo dello stile di vita da parte di una persona, il **diabetico all'esordio**, che nella gran parte dei casi e per lungo tempo è stato sedentario.

Probabilmente esiste una **memoria comportamentale** oltre alla memoria metabolica



Il grande progetto 2009-2013 della Diabetologia Italiana

L'EVIDENZA

Migliore è il compenso metabolico nelle prime fasi della malattia, migliore sarà la prognosi del paziente nel tempo

"The earlier, the better"

L'OBIETTIVO PRIMARIO

Migliorare il compenso metabolico alla diagnosi/esordio/resa in carico **il più tempestivamente possibile** al fine di ridurre il peso delle complicanze nei successivi 5 anni

GLI OBIETTIVI SECONDARI

- ✓ Valorizzare le competenze uniche e insostituibili del team diabetologico nella complessa gestione del diabete
- ✓ Valorizzare l'organizzazione già esistente della rete italiana di Servizi di Diabetologia di cui AMD è espressione
- ✓ Potenziare al massimo il know-how complessivo dei diabetologi italiani attraverso un intervento concreto, condiviso e corale
- ✓ Selezionare Servizi di Diabetologia che lavorino in modo appropriato ed efficace

AREE E MODALITÀ DI INTERVENTO



TEMPI DI REALIZZAZIONE

2009 -2013

ATTORI

- ✓ Servizi di Diabetologia collegati con AMD
- ✓ Presidenza, Consigli Direttivi Nazionali e Regionali, Gruppi di studio
- ✓ Aziende del settore e Istituzioni

AMD

La prima società scientifica con un obiettivo chiaro, etico, a medio-lungo termine

www.aemmedi.it/subito

EXTRASUBITO ed.....OLTRE !!

In
questo
ambito

- Individuare e suggerire contesti, tipologia. Intensità e durata dell'esercizio fisico
- Individuare strumenti di misura e valutazione inseribili in un diario glicemico
- Individuare ed adottare forme di comunicazione diretta ed immediata in sintonia con altre iniziative di "subito"
- Formare i team diabetologici alla prescrizione, misura e valutazione degli esiti metabolici dell'esercizio fisico

subito
Safe Use
Intensive

Il grande progetto 2009-2013 della Diabetologia Italiana

L'EVIDENZA
Migliore è il compenso metabolico nelle prime fasi della malattia, migliore sarà la prognosi del paziente nel tempo
"The earlier, the better"

L'OBIETTIVO PRINCIPALE
Migliorare il compenso metabolico nei diabetici con esordio/presa in carico. Il più presto e positivamente possibile al fine di ridurre il peso delle complicanze nei successivi 5 anni

GLI OBIETTIVI SECONDARI

- ✓ Valorizzare le competenze uniche e insostituibili del team diabetologico nella complessa gestione del diabete
- ✓ Valorizzare l'organizzazione già esistente della rete italiana di Servizi di Diabetologia di cui AMD è espressione
- ✓ Potenziare al massimo il know-how complessivo dei diabetologi italiani attraverso un intervento concreto, condiviso e corale
- ✓ Selezionare Servizi di Diabetologia che lavorino in modo appropriato ed efficace

AREE E MODALITÀ DI INTERVENTO

EDUCAZIONE
COMUNICAZIONE
RICERCA
FORMAZIONE
MISURA
subito

TEMPI DI REALIZZAZIONE
2009-2013

ATTORI

- ✓ Servizi di Diabetologia collegati con AMD
- ✓ Presidenza, Consigli Direttivi Nazionali e Regionali, Gruppi di studio
- ✓ Aziende del settore e Istituzioni

AMD
La prima società scientifica con un obiettivo chiaro, etico, a medio-lungo termine
www.aemmedi.it/subito

BUON LAVORO!!

Programma Venerdì 2 dicembre

ore 9.00 Presentazione del gruppo e del programma del corso

ore 9.30 La malattia, gli obiettivi della cura e i controlli

- Parliamo del peso corporeo
- Il peso ragionevole e i fabbisogni
- I farmaci per il diabete

ore 11.30 **Pause: un po' di stretching!**

ore 11.45 L'alimentazione: impariamo a conoscere ciò che mangiamo ed a calcolare le calorie

ore 12.30 L'autocontrollo glicemico

ore 13.00 **Pranzo**

ore 13.30 L'esercizio fisico, i primi passi, come calcolare le calorie consumate, calcoliamoci con...

ore 14.00 Esercizio fisico con l'istruttore

ore 14.30 **Pranzo**

ore 15.00 Stabiliamo insieme un piano di attività fisica quotidiana

ore 17.00 Conclusioni del corso

ore 18.30 In gruppo l'Ereco si Passeggia

ore 19.30 Lavoro interattivo (Metaplan)

ore 20.00 **Pranzo**

ore 20.30 Stabiliamo insieme un piano di attività fisica quotidiana

ore 21.00 Conclusioni del corso

RIUNIONI SUCCESSIVE DI TERAPIA DI GRUPPO

Servizio di Diabetologia di Arezzano

- Giovedì 18 dicembre 05 ore 14-16
- Giovedì 22 dicembre 05 ore 14-16
- Giovedì 13 gennaio 06 ore 14-16

ore 19.00 La cura dei piedi?

ore 20.00 Cena

ore 21.30 Role Playing



Gli strumenti di EXTRA...SUBITO !

In questo ambito



Safe Uniform Behavioral and drug Intensive Treatment for Optimal control

Il grande progetto 2009-2013 della Diabetologia Italiana

L'EVIDENZA
Migliore è il compenso metabolico nelle prime fasi della malattia, migliore sarà la prognosi del paziente nel tempo
"The earlier, the better"

L'OBIETTIVO PRINCIPALE
Migliorare il compenso metabolico alla diagnosi/esordio/presa in carico **il più tempestivamente possibile** al fine di ridurre il peso delle complicanze nei successivi 5 anni

GLI OBIETTIVI SECONDARI

- ✓ Valorizzare le competenze uniche e insostituibili del team diabetologico nella complessa gestione del diabete
- ✓ Valorizzare l'organizzazione già esistente della rete italiana di Servizi di Diabetologia di cui AMD è espressione
- ✓ Potenziare al massimo il know-how complessivo dei diabetologi italiani attraverso un intervento concreto, condiviso e corale
- ✓ Selezionare Servizi di Diabetologia che lavorino in modo appropriato ed efficace

AREE E MODALITÀ DI INTERVENTO



TEMPI DI REALIZZAZIONE
2009-2013

ATTORI

- ✓ Servizi di Diabetologia collegati con AMD
- ✓ Presidenza, Consigli Direttivi Nazionali e Regionali, Gruppi di studio
- ✓ Aziende del settore e Istituzioni

AMD
La prima società scientifica con un obiettivo chiaro, etico, a medio-lungo termine
www.aemmedi.it/subito



Gli strumenti di EXTRA...SUBITO !



Il grande progetto 2009-2013 della Diabetologia Italiana

L'EVIDENZA

Migliore è il compenso metabolico nelle prime fasi della malattia, migliore sarà la prognosi del paziente nel tempo

"The earlier, the better"

L'OBIETTIVO PRINCIPALE

Migliorare il compenso metabolico alla diagnosi/esordio/presa in carico
Il più tempestivamente possibile
al fine di ridurre
il peso delle complicanze
nei successivi 5 anni

GLI OBIETTIVI SECONDARI

- ✓ Valorizzare le competenze uniche e insostituibili del team diabetologico nella complessa gestione del diabete
- ✓ Valorizzare l'organizzazione già esistente della rete italiana di Servizi di Diabetologia di cui AMD è espressione
- ✓ Potenziare al massimo il know-how complessivo dei diabetologi italiani attraverso un intervento concreto, condiviso e corale
- ✓ Selezionare Servizi di Diabetologia che lavorino in modo appropriato ed efficace

AREE E MODALITÀ DI INTERVENTO



TEMPI DI REALIZZAZIONE

2009 -2013

ATTORI

- ✓ Servizi di Diabetologia collegati con AMD
- ✓ Presidenza, Consigli Direttivi Nazionali e Regionali, Gruppi di studio
- ✓ Aziende del settore e Istituzioni

AMD

La prima società scientifica con un obiettivo chiaro, etico, a medio-lungo termine
www.aemmedi.it/subito





Quali gruppi coinvolge il Progetto:
 Gruppo Scuola, Gruppo Psicologia, GISED,
 Gruppo Piede

Quali eventi sono previsti:
 Master per formatori
 (Roma 20- 21Aprile 2012 Hotel)
 Definita macro e microprogettazione
 Pronte le procedure di accreditamento
 tramite il Provider AMD



capillarizzazioni : (?)



Quali gruppi coinvolge il Progetto:
 Gruppo Scuola, Gruppo Psicologia, GISED,
 Gruppo Piede

Quali eventi sono previsti:
 Master per formatori
 (Roma 20- 21Aprile 2012 Hotel)
 Definita macro e microprogettazione
 Pronte le procedure di accreditamento
 tramite il Provider AMD



capillarizzazioni : (?)

Programma Venerdì 2 dicembre

ore 9,00 Presentazione del gruppo e del programma del corso

ore 9,30 La malattia, gli obiettivi della cura e i contenuti

Parliamo del peso corporeo

Il peso ingannevole e i falsi obiettivi

I farmaci per il diabete

ore 11,30 **Pasta: un po' di streeting!**

ore 11,45 L'alimentazione: impariamo a conoscere ciò che mangiamo ed a calcolare le calorie

ore 12,30 L'autocontrollo glicemico

ore 13,00 **Prigida**

ore 13,30 L'esercizio fisico, i primi passi, l'uso del cardiofrequenzimetro, come calcolare le calorie consumate, calcolare il tempo

ore 17,00 Esercizio fisico con l'istruttore

ore 19,00 **La cura dei piedi**

ore 20,00 **Cena**

ore 21,30 **Role Playing**

Sabato 3 dicembre

ore 8,30 In gruppo verso l'Esone di Calciano V. Passeggiata di 2 ore

ore 11,30 Lavoro interattivo su lavagna (Metaboli)

ore 13,00 **Pranzo**

ore 15,00 Stabiliamo insieme un programma di attività fisica quotidiana

ore 17,00 Conclusione del corso

RIUNIONI SUCCESSIVE DI TERAPIA DI GRUPPO

Servizio di Diabetologia di Avezzano

- Giovedì 15 dicembre 05 ore 14-16
- Giovedì 22 dicembre 05 ore 14-16
- Giovedì 13 gennaio 06 ore 14-16

