



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



MASTER FORMAZIONE FORMATORI

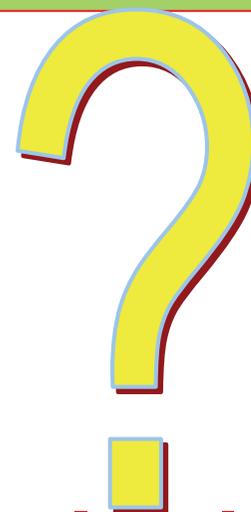


Roma 20-21 aprile 2012

Vincenzo Paciotti



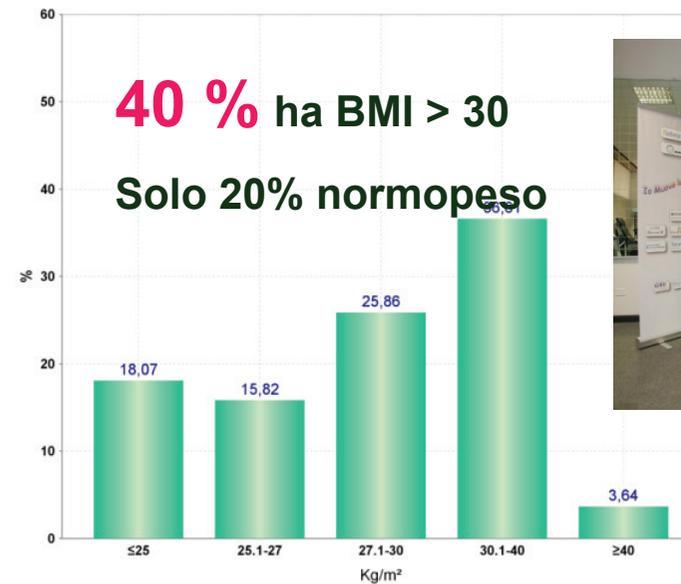
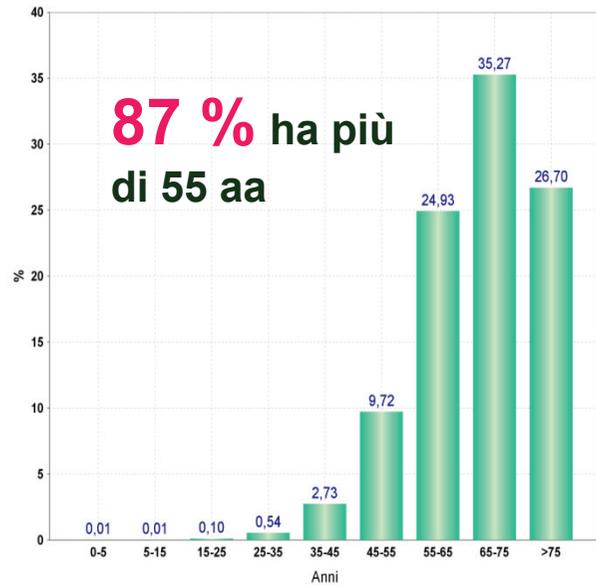
Diabete ed... esercizio fisico



L'immaginario ...

I nostri pazienti...

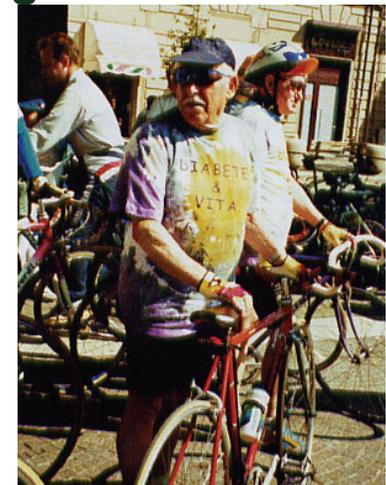
La realta'



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)**

EXercise TReatment Appropriate 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

subito!AMD
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 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

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

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

The infographic is titled "subito Safe Use Intensive" and "Il grande progetto 2009-2013 della Diabetologia Italiana". It is divided into several sections:

- 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/insorgenza/presa in carico. Il più presto e il più intensamente 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:** A circular diagram with "subito" in the center, surrounded by EDUCAZIONE, COMUNICAZIONE, RICERCA, FORMAZIONE, and MISURA.
- 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, calcoliamo con...

ore 14,00 Esercizio fisico con l'istruttore

ore 14,30 In gruppo l'Esercizio di Passeggiata

ore 15,30 Lavoro interattivo (Metaplan)

ore 15,00 Pranzo

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

ore 17,00 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

Sabato 3



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



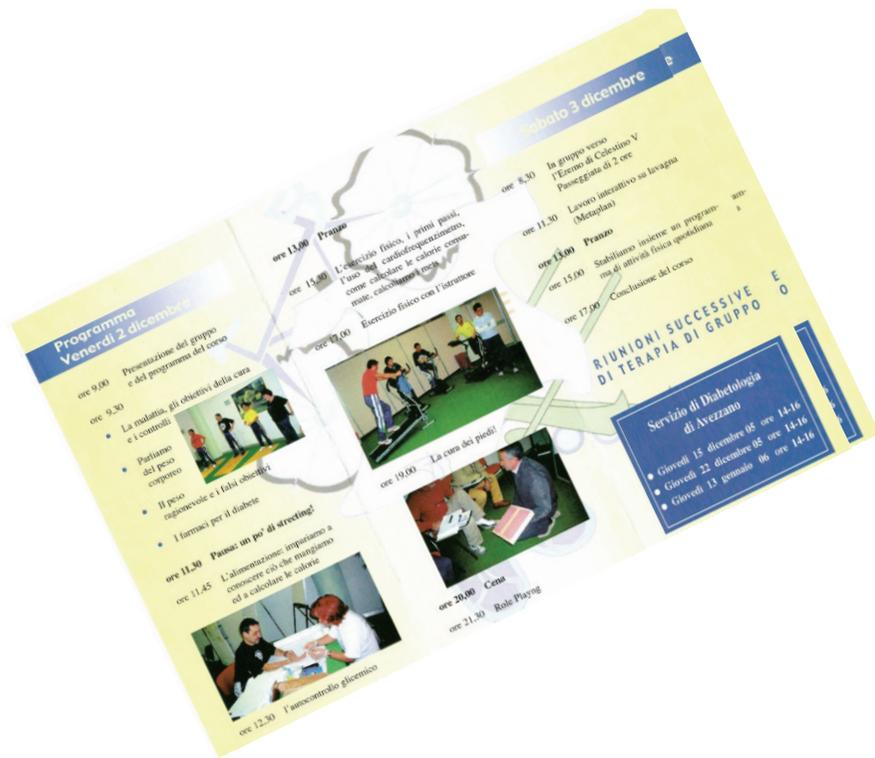


Quali gruppi coinvolge il Progetto:
 Gruppo Scuola, Gruppo Psicologia, GISED,
 Gruppo Piede

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 **Prigra**

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

