

Muov*i*eCura  
IMPARARE A MUOVERSI PER CURARE IL DIABETE



## IMPARARE A MUOVERSI PER CURARE IL DIABETE:

un progetto per operatori sanitari e persone con diabete

La maratona di Brescia è stata scelta per promuovere su larga scala un importante messaggio di salute: **l'attività fisica (svolta nella maniera corretta) fa bene a tutti e non è preclusa alle persone con diabete ma anzi ne è parte integrante della cura.**

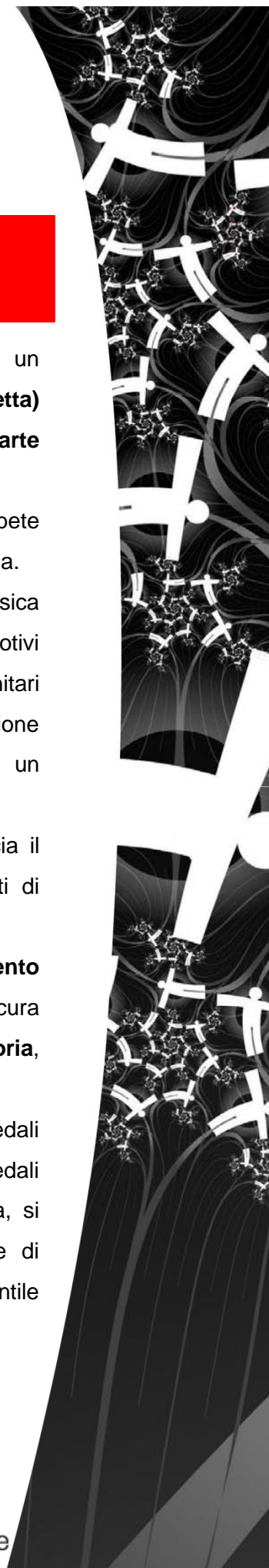
Le linee guida internazionali e gli standard di cura italiani per la cura del diabete riconoscono infatti nell'attività fisica un ruolo cardine nella cura di tale patologia.

Tuttavia portare la persona con diabete a svolgere regolarmente un'attività fisica tale da incidere positivamente sull'evoluzione della malattia è difficile. I motivi sono essenzialmente due: una scarsa formazione degli operatori sanitari specialistici (mancanza di conoscenza e competenza) e la carente motivazione delle persone con diabete ad intraprendere e proseguire nel tempo un programma di attività fisica mirato.

Per rispondere a queste criticità nel mese di novembre è partito a Brescia il progetto **“MUOVI e CURA”** che si integra con le iniziative ed i progetti di Educazione alla Salute (corretti stili di vita) portati avanti dall'ASL di Brescia.

Scopo prioritario del progetto è **promuovere l'attività fisica come elemento cardine della cura del diabete**, formando gli operatori sanitari dedicati alla cura delle persone affette da tale patologia ad un **corretto uso della terapia motoria**, come definito dalle linee guida nazionali ed internazionali.

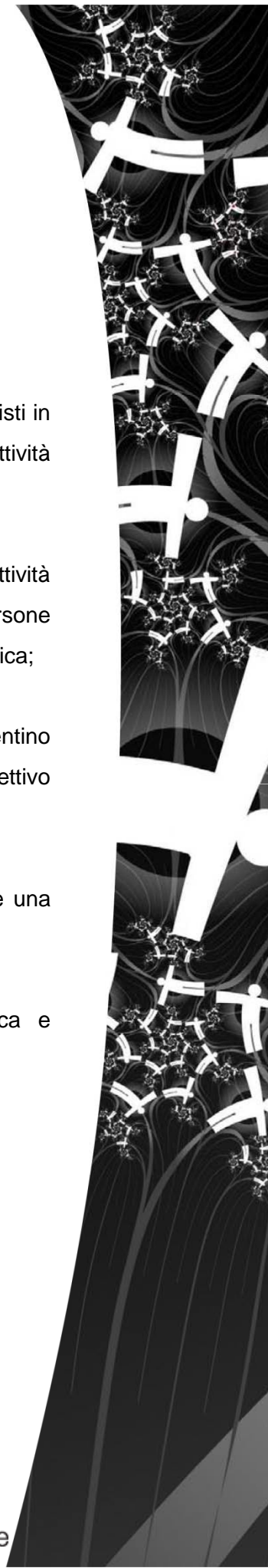
Il progetto, promosso dall'Unità Operativa di Diabetologia dell'Azienda Spedali Civili di Brescia, dal Marathon Sport Center, dall' Azienda Ospedaliera Spedali Civili di Brescia e dall'Azienda Sanitaria Locale della provincia di Brescia, si rivolge agli operatori sanitari operanti presso le strutture diabetologiche di Brescia e provincia, nonché ai pediatri che si occupano del diabete in età infantile ed adolescenziale ed ai medici di Medicina Generale.





**Le finalità di tali iniziativa sono molteplici:**

- formare gli operatori sanitari (medici ed infermieri) della provincia specialisti in diabetologia a realizzare una corretta terapia del diabete attraverso l'attività fisica;
- formare alcuni medici di medicina generale a prescrivere una corretta attività fisica alle persone con diabete e più in generale a tutte quelle persone portatrici di patologie che trarrebbero vantaggio dalla pratica dell'attività fisica;
- formare un gruppo di operatori sanitari dell'ASL di Brescia affinché aumentino le loro competenze nella promozione dell'attività fisica come fattore protettivo nei confronti di patologie croniche;
- formare, attraverso un efficace percorso educativo, i pazienti a svolgere una corretta attività fisica;
- sensibilizzare le persone con diabete all'importanza dell'attività fisica e dimostrare che è possibile praticarla anche ad alti livelli (vedi maratona).





**MuoveteCura**  
IMPARARE A MUOVERSI PER CURARE IL DIABETE

## Sviluppo del progetto

Il progetto si sta sviluppando in due direzioni:

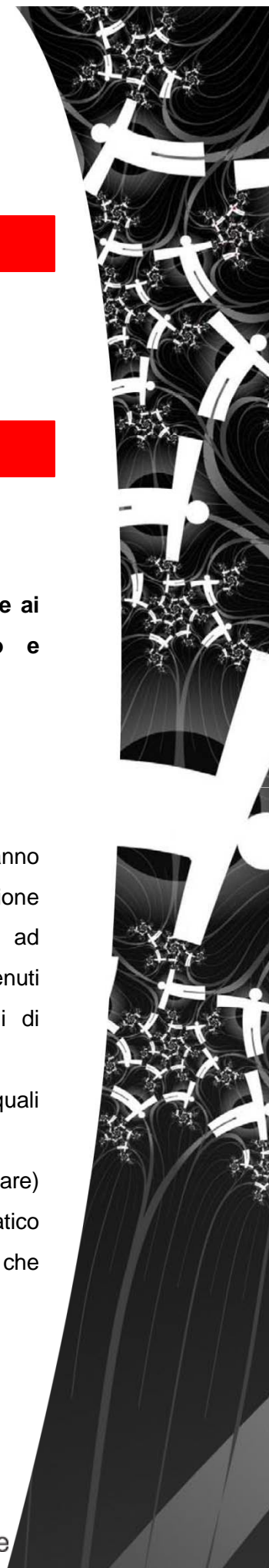
### Programma A: formazione degli operatori sanitari

#### *Obiettivo*

**Formare gli operatori sanitari in modo di renderli capaci di prescrivere ai loro pazienti diabetici un programma di attività fisica mirato e personalizzato.**

#### *Risultati ad oggi ottenuti*

- 50 operatori sanitari delle diabetologie di Brescia e provincia hanno partecipato ad incontri di formazione inerenti la corretta prescrizione dell'attività fisica nel diabete e le strategie per motivare i pazienti ad intraprendere e proseguire il programma di attività fisica prescritto, tenuti dai medici dell'Unità Operativa di Diabetologia degli Spedali Civili di Brescia, dagli istruttori sportivi del Marathon e da una psicologa.
- Presso i vari centri si sono individuate le persone con diabete alle quali rivolgere un intervento educativo ed addestrativo sull'attività fisica.
- Tali pazienti (100 ad oggi ma il numero è destinato ad aumentare) seguiranno un programma di educazione ed addestramento pratico all'attività fisica, con l'obiettivo di poter trarre benefici (sia fisici che psicologici) dalla sua regolare pratica.





## Programma B: gruppo maratona

### *Obiettivo*

Un gruppo ristretto di pazienti con diabete di tipo 1 e 2 sono stati seguiti in maniera personalizzata dal medico diabetologo, dalla psicologa e dagli istruttori sportivi del Marathon per giungere a correre la Brescia Marathon 2009. L'obiettivo è quello di dimostrare che anche prestazioni sportive di alto livello non sono precluse alle persone affette da diabete, purché adeguatamente preparate e formate a tale scopo.

### *Risultati ad oggi ottenuti*

È stato inizialmente individuato un gruppo di pazienti ed operatori sanitari operanti presso le strutture diabetologiche motivati a migliorare le loro performance fisiche.

Il gruppo, composto da 10 operatori sanitari (5 medici, 4 infermiere, 1 psicologa) provenienti da 5 strutture diabetologiche di Brescia e provincia, dall'Ospedale dei bambini e dall'ASI di Brescia, 8 pazienti con diabete di tipo 2 e 7 con diabete di tipo 1, è stato inizialmente testato attraverso test di soglia effettuati dal centro Marathon. Sulla base dei risultati ottenuti ogni partecipante ha ricevuto un programma di allenamento personalizzato che prevede tre sedute settimanali.

Ad ogni partecipante è stato consegnato un cardiofrequenzimetro ed un rilevatore di velocità e distanza, in modo tale da poter in ogni momento verificare la risposta individuale all'allenamento e registrare i miglioramenti nel tempo.

I dati relativi agli allenamenti sono stati mensilmente inviati da ogni partecipante al centro Marathon per una loro analisi ed eventuali correzioni alla tabella di allenamento. Ogni due settimane è stata fatta una verifica sul campo, realizzata attraverso un allenamento comune.

Per mantenere alta la motivazione dei partecipanti ogni due settimane si sono svolti incontri di gruppo condotti dalla psicologa, dal medico e dagli istruttori del Marathon, per condividere l'esperienza, dare e ricevere suggerimenti, consigli, strategie e affrontare al meglio l'esperienza.





**Muovi e Cura**  
IMPARARE A MUOVERSI PER CURARE IL DIABETE



## Sviluppi futuri

➤ **Coinvolgimento degli operatori di base:** In collaborazione con l'ASL di Brescia, verranno formati gli operatori di base che dovranno divulgare su tutto il territorio il forte messaggio di prevenire e curare il diabete mediante la pratica costante e adeguata dell'attività fisica.

➤ **Nuovo obiettivo:** dopo aver affrontato con successo la gara di 10 km inserita nell'evento maratona di Brescia (e per alcuni aver portato a termine la prova sui 42,195 km !), per il gruppo selezionato e monitorato, un nuovo e ambizioso obiettivo è stato fissato per il prossimo autunno: **la partecipazione alla maratona di Milano 2009.**

➤ **Esempio positivo e stimolante:** i miglioramenti e la partecipazione all'attività competitiva dei partecipanti "campione", oltre a rappresentare un dato di ricerca importante relativamente allo stato di salute sia fisica che psichica, rappresenta per tutti gli altri pazienti un **forte stimolo emulativo.**

➤ **Finalità:** i risultati ottenuti e l'esperienza maturata verranno messi a disposizione della comunità medica, nonché presentati ai media ed alle Istituzioni a dimostrazione della validità del Progetto MUOVI e CURA e perché lo stesso **possa venire attuato in ogni altra realtà territoriale.**

