



ASSOCIAZIONE DIABETICI RAVENNATE
Sede legale: Via Sansovino 57 – 48124 Ravenna
Telefono 0544 286323
CF 92008500396 RRV Decreto 789 del 30/08/94
organizzazione non lucrativa di utilità sociale
e-mail adr-ravenna@libero.it

***Scheda di progetto attività di supporto
alle persone con diabete in
convenzione con la AUSL della
Romagna 2022-2024***

Denominazione del Progetto

Educazione motoria e dello stile di vita finalizzata alla riduzione dei fattori di rischio e delle complicanze acute e croniche del paziente diabetico.

Spesa Prevista: Euro = 10.000

Ambito Territoriale di: Ravenna

Presidi/io Ospedalieri di: Faenza, Lugo e Ravenna

Servizi/io di Diabetologia di: Ravenna Adulto

Responsabili/e del Progetto: Paolo Di Bartolo

Uffici: "Sportello Diabete" c/o U.O.Diabetologia - Ospedale di Ravenna
C.M.P. – Via Fiume Montone Abbandonato 134 - 48121 Ravenna
Tel. 0544 286323 – Fax 0544 286327
e-mail: sportello.diabete.ra@auslromagna.it

DESCRIZIONE DEL PROGETTO

Finalità e obiettivi

Il Diabete Mellito (DM) è una malattia cronica in costante crescita, che richiede costanti e numerosi interventi sui livelli glicemici e sui fattori di rischio cardiovascolari finalizzati alla prevenzione delle complicanze sia acute che croniche. **L'attività fisica, eseguita in maniera appropriata, ha un ruolo fondamentale nella prevenzione e nella terapia del Diabete tipo 2. Ormai sono innumerevoli i lavori scientifici a livello internazionale che hanno documentato gli effetti benefici dell'esercizio fisico sul controllo glicemico e sui molteplici fattori di rischio cardiovascolare presenti nei pazienti affetti da diabete tipo2.** Scopo di questo progetto è promuovere l'attività fisica nelle persone affette da diabete finalizzata al miglioramento della capacità funzionale e conseguentemente la qualità e la soddisfazione di vita (WHO 2017). Il raggiungimento di questo obiettivo, trova tuttavia numerosi ostacoli, derivanti da vari fattori: questi comprendono le abitudini sedentarie tipiche dei pazienti diabetici, i timori legati ai possibili rischi connessi all'esercizio fisico in questi pazienti, la limitata diffusione della cultura dell'attività fisica nella classe medica ed obiettive difficoltà logistiche. L'UO di Medicina dello Sport e Promozione Attività Fisica di Ravenna afferente al Dipartimento di Sanità Pubblica in collaborazione con l'UOC di Diabetologia di Ravenna stanno promuovendo da alcuni anni un programma di incentivazione dell'attività fisica, rivolto a persone affette da diabete tipo II. In questi pazienti l'esercizio viene programmato dopo un'accurata valutazione medica e somministrato, almeno inizialmente, in palestra sotto la supervisione di un laureato in scienze motorie qualificato e quindi si procede all'invio del paziente o verso palestre del circuito palestre che promuovono salute per l'attività motoria adattata, oppure verso occasioni di attività fisica svolte in autonomia, singolarmente o in gruppo. In particolare l'esperienza molto positiva dei gruppi di cammino e di ballo, che ha registrato un'adesione notevole da parte della popolazione, ha dimostrato che la via da seguire è quella di proporre iniziative accessibili a tutti, che favoriscano la socializzazione, facilitando le scelte di salute e siano sostenibili non necessitando di particolari risorse economiche. Scopo di questo intervento è quello di affiancare ai programmi di esercizio fisico prescritti e somministrati dapprima in ambiente sanitario protetto e quindi nella rete delle palestre che promuovono salute per l'attività motoria adattata, programmi di promozione dell'attività fisica che prevedano la pratica di attività di basso costo e socializzanti come gruppi di cammino e gruppi di ballo condotti da pari formati.

Specificare i destinatari del progetto:

Persone con Diabete assistiti dai Servizi di diabetologia

Tempi di realizzazione: dal 01/01/2023 al 31/12/2023

Uffici: "Sportello Diabete" c/o U.O.Diabetologia - Ospedale di Ravenna
C.M.P. – Via Fiume Montone Abbandonato 134 - 48121 Ravenna
Tel. 0544 286323 – Fax 0544 286327
e-mail: sportello.diabete.ra@auslromagna.it

Descrivere le finalità che il progetto intende perseguire:

- 1) Promuovere uno stile di vita "attivo" in soggetti abitualmente sedentari
- 2) Migliorare la gestione clinica e la prevenzione delle complicanze in pazienti con diabete di tipo II
- 3) Aumentare il n. di persone fisicamente attive (cioè che praticano almeno 30 minuti al giorno di attività fisica per almeno 5 giorni alla settimana ad intensità moderata)
- 4) Promuovere la costruzione e lo sviluppo di reti sociali che favoriscano le scelte di salute, la socializzazione e il supporto al cambiamento dei comportamenti

Descrivere gli obiettivi misurabili attesi:

- Favorire la modificazione stabile dello stile di vita, con raggiungimento del livello minimo di attività fisica raccomandata .
- Miglioramento della capacità funzionale
- Avviare ad educazione motoria e modificazione dello stile vita una % di soggetti afferenti per la prima volta alla diabetologia (prime visite) in una % di pazienti >60 % di tutte le prime visite

Descrivere le strategie ipotizzate:

- I medici specialisti dell'U.O. Diabetologia nei casi di persone, con diagnosi di diabete mellito di tipo 2 afferenti al CAD, che non svolgano i livelli minimi di 150 minuti a settimana di attività fisica ricreazionale e che presentino i seguenti criteri: Età > 30 anni, con almeno una delle seguenti condizioni concomitanti: DT2, ipertensione arteriosa, fumo, dislipidemia, nefropatia con albuminuria. Oppure indipendentemente dall'età siano concomitanti le seguenti condizioni: cardiopatia ischemica nota, malattie cerebrovascolari, arteriopatia periferica, neuropatia autonoma, Insufficienza Renale Cronica, Hb1Ac $\geq 7\%$ (53 mmol/mol), sintomi associati al sovrappeso (precordi algie, dispnea, cardiopalmo, fatica inusuale), provvederanno ad invio al Servizio di Medicina dello Sport. Quest'ultimo prenderà in carico il paziente e dopo una valutazione funzionale provvederà a formulare una prescrizione di esercizio fisico personalizzato che il paziente potrà eseguire in casi selezionati per un breve periodo nella palestra annessa al servizio sotto la supervisione del LSM ed in seguito potrà proseguire o presso una delle palestre della rete regionale che Promuovono Salute per l'Attività Motoria Adattata, oppure presso le occasioni di attività organizzate dall'Associazione Diabete Ravenna (gruppo di cammino o di Ballo). E' prevista, in casi particolari, un'attività in completa autonomia con periodici richiami.
- Nel caso di persone che non raggiungano i livelli minimi di 150 minuti settimanali di attività fisica ricreazionale, in assenza dei criteri sovraesposti, i medici specialisti del CAD provvederanno ad inviarli ad un primo incontro con il LSM. Questo valuterà il

Uffici: "Sportello Diabete" c/o U.O.Diabetologia - Ospedale di Ravenna

C.M.P. – Via Fiume Montone Abbandonato 134 - 48121 Ravenna

Tel. 0544 286323 – Fax 0544 286327

e-mail: sportello.diabete.ra@auslromagna.it

livello di attività fisica praticato dalla persona, indagherà la motivazione al cambiamento ed individuerà lo stadio di cambiamento in cui si trova l'assistito. Eseguirà un breve counselling motivazionale in base allo stadio individuato, basandosi su modello trans teoretico di Prohaska. Se il paziente accetterà di partecipare al programma saranno fornite le indicazioni riguardo il tipo, l'intensità, la frequenza e la durata dell'esercizio fisico consigliato, saranno illustrate le occasioni di attività fisica presenti sul territorio condotte specificatamente nei confronti delle persone affette da diabete tipo II. Nel caso il paziente non dimostri di avere compreso l'indicazione riguardo l'intensità dell'esercizio fisico da praticare verrà invitato ad eseguire presso la palestra annessa all'UO di Medicina dello Sport un Test sub-massimale di marcia di 1-km a intensità moderata su tappeto rotante. Il test si propone due obiettivi: da una parte istruire il paziente sull'intensità che deve avere l'attività fisica per avere vantaggi sulla salute e dall'altra, pur essendo un test sub massimale, stimare il VO2 di picco del soggetto e fornire valori che possano servire a seguire la persona nel tempo.

Il presidente Associazione Diabetici Ravennate – Daniele Bonazza



Uffici: "Sportello Diabete" c/o U.O.Diabetologia - Ospedale di Ravenna
C.M.P. – Via Fiume Montone Abbandonato 134 - 48121 Ravenna
Tel. 0544 286323 – Fax 0544 286327
e-mail: sportello.diabete.ra@auslromagna.it