



IL DIABETE PUO' DIVENTARE UN'OPPORTUNITA'?
DISCUTIAMONE INSIEME

PROGRAMMA

TERZA EDIZIONE – 2015

Discutiamo se...

...Se non avessi IL DIABETE

- SAPREI DISTINGUERE TRA CORRETTI STILI DI VITA E NO?
- SAPREI RICONOSCERE LE PECULIARITA' DEI DIVERSI NUTRIENTI?
- PRATICHEREI CON CONVINZIONE E CONTINUITA' DELLO SPORT?

MA, CHISSA', FORSE....

**INTANTO PERO' HO IL DIABETE E DEBBO
ASSOLUTAMENTE**

- SAPER DISTINGUERE ED APPLICARE CORRETTI STILI DI VITA
- SAPERE COSA CONTENGONO I NUTRIENTI
- PRATICARE CON CONTINUITA' DELL'ATTIVITA' FISICA

PROVIAMO ALLORA A TRASFORMARE

IL DIABETE IN UN'OPPORTUNITA'.

- Proviamo ad individuare ed interpretare al meglio comportamenti salutari.
- Scoviamo dove si "annidano" i carboidrati, proteine, e grassi.
- Scopriamo come e quale tecnologia ci facilita nella gestione della terapia
- Proviamo a comprendere quale esercizio fisico è meglio praticare, come affrontarlo e guadagnare la consapevolezza di poter praticamente fare quasi tutto.

L'A.N.I.A.D. Sardegna, in collaborazione con il Servizio di Diabetologia della ASL di Oristano **organizza due giornate residenziali** dedicate a persone con diabete di tipo 1 con lo specifico intendimento di perseguire i seguenti **obiettivi**:

- **rafforzare le conoscenze per un corretto autocontrollo**
- **Acquisire competenze per il calcolo dei carboidrati e la corretta impostazione della terapia insulinica**
- **Acquisire competenze per la corretta gestione dell'esercizio fisico e la prevenzione delle crisi ipoglicemiche**
- **Valorizzare il ruolo della persona con diabete nella gestione quotidiana della terapia**
- **Analisi e gestione dei dati glicemici, attraverso sistemi di data management che consentano agli operatori di visualizzare le glicemie anche a distanza.**

Periodo di svolgimento: dal 25 settembre al 27 settembre 2015

Luogo di svolgimento : Agriturismo Menhirs

Destinatari: 20 persone con diabete di tipo 1
Età da 18 anni in su

Durata del diabete > di 1 anno

Figure coinvolte: Diabetologo, Psicologo, Dietista, Infermiera Laureato in Scienze Motorie e Specialista in Fitness Metabolica, Diabetici esperti.

Articolazione del programma:

Cos'è l'insulina e la sua cinetica

Perché controllarsi la glicemia

Escursione in bike

Come è la glicemia prima e dopo

Pranzo:dove sono i carboidrati e quanti carboidrati ci sono in quello che mangio

Valutare le porzioni

Calcolo del rapporto insulina carboidrati

Calcolo dell'indice di sensibilità insulinica

Come l'esercizio fisico influisce sulla glicemia

Come dosare l'insulina quando faccio esercizio fisico

Cosa è la terapia con il microinfusore

Come è il monitoraggio continuo della glicemia

contenuto di carboidrati per classe di alimenti

La seconda giornata sarà dedicata a:

- rivisitazione/approfondimento degli argomenti e delle problematiche affrontate nel corso della prima sessione, ed all'esposizione, a cura del laureato in scienze motorie, degli esercizi fisici più idonei ed appropriati.
- Valutazione ed analisi dei monitoraggi effettuati con strumenti di nuova tecnologia
- Seguirà, sempre nell'arco della medesima giornata, una prova pratica di gruppo tesa ad esemplificare attraverso una sessione di camminata veloce ed alcuni esercizi di allungamento muscolare, le modalità per fare esercizio aerobico e i vantaggi conseguenti.

Si Ringrazia



ACCU-CHEK®