



MARZO 2012

I COLLABORATORI A.DI.MI. SI PRESENTANO!

FEDERICA dott.ssa FARDIN

Mi chiamo Federica e la mia amicizia con A.DI.MI è iniziata nel 2008 quando ho svolto il tirocinio universitario presso il CAD di Milano.

Mi sono laureata come Educatore Professionale nei Servizi Sanitari con tesi dal titolo: "L'educazione terapeutica: colonna portante nella cura del diabete".

Dopo la laurea ho iniziato un'esperienza formativa e professionale a Londra dove mi sono trasferita per circa tre anni: ho senza dubbio migliorato e consolidato la conoscenza della lingua inglese e l'esperienza di vivere da sola in una grande città mi ha permesso di crescere come donna e affrontare tutte le situazioni difficili e scomode della vita quotidiana di una metropoli.

Al mio ritorno in Italia alla fine del 2011 ho deciso di continuare la mia collaborazione con l'Associazione A.DI.MI dal momento che la precedente esperienza era stata particolarmente positiva. Al momento collaboro con i medici diabetologi, le infermiere e in particolar modo con la Dott.ssa Marinello per quanto riguarda il lavoro di educazione al paziente nella gestione del diabete nella vita quotidiana.

Specialmente quando si parla di malattia cronica è necessario che il paziente torni a casa con le idee chiare su quanto detto dal medico per poterlo mettere in pratica nella vita quotidiana: il medico ed il paziente condividono infatti l'obiettivo comune del miglioramento della qualità di vita e delle condizioni di salute di quest'ultimo.

Risulta essere dunque di estrema importanza che il paziente capisca che una volta a casa il lavoro più importante è nelle sue mani ed è sua responsabilità svolgerlo al meglio.

La figura dell'Educatore Professionale entra in gioco in quanto è una figura preparata e formata, a disposizione per aiutare il paziente a trovare strategie per apportare modifiche nel proprio stile di vita, facendo propria un'alimentazione sana ed equilibrata, incrementando lo svolgimento dell'attività fisica, comprendendo il funzionamento della terapia prescritta dal medico.

La particolarità del lavoro dell'Educatore sta nel comprendere le esigenze e i bisogni specifici di ogni paziente, motivandolo a non abbattersi ai primi ostacoli ma aiutandolo a tirare fuori le sue risorse e potenzialità interne.

All'inizio di quest'anno ho anche iniziato un corso triennale di Counseling ad orientamento psico corporeo relazionale, al termine del quale sarò un counselor professionista. Il counselor sviluppa competenze ed abilità psicologiche, corporee e relazionali per accogliere, ascoltare, sostenere ed orientare le risorse delle persone, al fine di renderle capaci di scelte e decisioni consapevoli e autonome.

Ho iniziato questa esperienza personale/professionale, perché mi aiuterà molto dal punto di vista formativo e umano dal momento che l'approccio usato si basa su una visione della persona nella sua totalità, prendendo in considerazione le sue singole parti quali il corpo, la mente e la componente affettivo-emotiva.

Concludo affermando che senza dubbio il contatto giornaliero con i diversi pazienti è umanamente arricchente: la loro forza nel non arrendersi allo sconforto mi aiuta a non mollare nei miei personali momenti difficili, come anche il condividere del tempo andando a camminare insieme mi motiva a mantenermi in buona salute e a dedicare del tempo a me stessa.

LAURA dott.ssa MARINELLO

Istruzione e formazione

Infermiera Professionale dal 1974

Ho sempre prestato la mia attività nei Servizi di Diabetologia: dal 1974 al 1990 presso il Centro Antidiabetico dell'Ospedale di Mestre-Venezia e dal 1995 presso il Centro Antidiabetico dell'Ospedale di Mirano dove l'attività prevalente è l'educazione individuale e di gruppo.

Nel 2006 ho conseguito la Laurea Triennale in Psicologia dell'Educazione e nel 2008 la Laurea Magistrale in Psicologia Clinica.

Nel 2009 ho superato l'esame di Stato e nel 2010 mi sono iscritta all'Albo Psicologi del Veneto, sezione A.

Nel Gennaio corrente anno ho pubblicato un articolo sul libro "MENTE E CORPO LA VIA DEL BENESSERE" dal titolo: "*Diabete: Patologia Multifattoriale dai numerosi risvolti psicologici*".

La mia attività educativa presso il Servizio di Diabetologia prevede due momenti distinti:

Interventi individuali:

- Interventi educativi e formativi sugli aspetti generali della malattia ed approfondimento sulle tematiche specifiche dei singoli casi
- Interventi che mirano ad acquisire strumenti e tecniche per una graduale eliminazione dello stress con l'obiettivo di favorire le capacità di coping (adattamento ad una situazione stressante) dei pazienti e di potenziare il loro benessere psicologico

L'intervento individuale consente di personalizzare il processo educativo adattandolo ai bisogni e stimola i pazienti all'autosservazione per individuare eventuali comportamenti e abitudini scorrette e procedere di conseguenza alla loro modificazione allo scopo di ottenere un'ottimale gestione della malattia.

Interventi di gruppo:

- Gruppi di pazienti preventivamente selezionati in base alle loro specifiche esigenze, partecipano agli incontri per essere ulteriormente formati a gestire la malattia, per discutere sulle ansie e paure legate alla malattia stessa, per la cui accettazione risulta importante il confronto fra pazienti con diabete di nuova insorgenza e quelli che hanno già raggiunto un buon compenso metabolico

- Campi scuola con pazienti e loro familiari.

Il Campo Scuola, essendo di tipo residenziale, dà la possibilità di verificare il grado di apprendimento di ognuno e di colmare eventuali lacune; contemporaneamente gli operatori sanitari e gli psicologi hanno modo di rilevare le loro reazioni e caratteristiche comportamentali, sia con l'osservazione quotidiana sia mediante particolari tecniche (i cosiddetti psicodrammi) da cui scaturiscono gli atteggiamenti di ognuno nei confronti della malattia; infatti non sono da sottovalutare anche i problemi di carattere sociale e psicologico che prima o poi le persone dovranno affrontare .

Esperienze professionali:

- Dal 1984 al 1995: docente presso la Scuola Infermieri (ACISMON) del Policlinico San Marco di Mestre-Venezia
- Dal 1983 al 1993: formatrice degli infermieri di diabetologia nei corsi specialistici organizzati annualmente dalla Regione Veneto
- Nel 1987: ho promosso la fondazione dell'Associazione Infermieri di Diabetologia della Regione Veneto (ARVOSD) di cui ho assunto l'incarico di Presidente per il primo triennio

- Nel 1989: ho promosso la fondazione dell'Associazione Nazionale Infermieri di Diabetologia (OSDI) di cui ho assunto l'incarico di Presidente per il primo anno. In questi anni ho avuto l'occasione più volte di essere chiamata nelle varie regioni d'Italia a tenere corsi di formazione agli infermieri dei Servizi di Diabetologia.
- Dal 1989 al 2008: Direttore Responsabile della rivista "Il Diabete e l'Infermiere". In questa rivista ho pubblicato vari articoli sia di ricerca che formativi.

Altri interventi

- Interventi educativi agli alunni delle scuole mirati alla conoscenza generale delle malattie metaboliche ed alle problematiche legate all'eventuale presenza di soggetti diabetici in età scolare.
- Corsi di formazione per operatori sanitari, medici ed infermieri, dell'ULSS 13 Mirano.
- Interventi rivolti alla popolazione nei vari Comuni dell'ULSS che non si limitano solo al trasferimento di nozioni relative alla malattia, ma stimolano le persone ad adottare uno stile di vita per prevenire malattie.

CAMPO DI INTERESSE: "AUTOBIOGRAFIA NARRATIVA" COME STRUMENTO DI CURA

Per esperienza personale ho trovato molto utili interventi di gruppo dove si è utilizzato il metodo dell'autobiografia narrativa. Nell'approccio autobiografico, la diagnosi di malattia cronica costituisce sempre una "rottura biografica", soprattutto quando impone modificazioni nell'organizzazione della propria vita e mette in causa il senso dell'esistenza. I partecipanti a questa attività hanno la possibilità di narrarsi e raccontarsi attraverso molteplici tecniche narrative tra cui la scrittura, il disegno, il lavoro individuale e di gruppo, il linguaggio simbolico e il teatro per raccontare di sé.

Il racconto mette in comunicazione con sé stessi oltre che con gli altri e, riflettendo sul passato e sulle esperienze fatte, rappresenta un modo per imparare a conoscersi e quindi accettarsi. Essa rappresenta una forma di cura capace di liberare dalle tensioni, un modo per rielaborare l'esperienza dolorosa, uno strumento per il benessere psicologico.

Si tratta quindi di uno strumento di cura integrata in cui a un supporto strettamente medico relativo agli aspetti tecnici e gestionali della terapia viene fatta attenzione anche agli aspetti soggettivi legati alla malattia stessa, ripartendo dai vissuti e dai sentimenti personali per progettare una cura più consapevole ed efficace.

Una cura che diventa un percorso di riflessione, di acquisizione di un nuovo sapere su di sé e sulla malattia, di riprogettazione del futuro è infine la dimora che abbiamo bisogno di costruire perché i nostri eventi e le nostre emozioni abbiano finalmente una storia che dia loro senso e significato.

ARIS dott. BETETTO

Laureato all'Università di Padova in Scienze Motorie e dal 2007 specialista in Scienze e Tecniche dell'attività motoria Preventiva e Adattata, lavoro da tre anni con l'associazione ADIMI in qualità di responsabile dell'attività motoria nelle strutture preposte e collaboro con l'associazione stessa in diverse iniziative didattiche e pratiche tra cui il progetto "Diabetici in Palestra."

Dal 2008 al 2011 ho lavorato in collaborazione con la UISP presso il carcere minorile di Treviso, gestendo le attività ludico motorie all'interno della struttura e organizzando eventi e giochi con le associazioni sportive provenienti dall'esterno; tale esperienza è stata molto formativa dal punto di vista umano oltre che professionale e mi ha permesso di avere un chiaro termine di paragone con i ragazzi coetanei che ho gestito in altri progetti scolastici come ad esempio il "Più sport @ scuola".

In questo progetto ho lavorato dal 2006 al 2010 per l'istituto comprensivo G. Matteotti di Martellago (VE) con bambini dai 6 ai 10 anni e con ragazzi dai 10 ai 14 anni. Qui gestivo i rapporti organizzativi tra le realtà sportive territoriali e le classi con ottimi risultati dal punto di vista della conoscenza e pratica di sport poco conosciuti dal punto di vista mediatico come la ginnastica artistica, l'orienteeing e il judo.

Quest'ultimo è tuttora per me oggetto di allenamento e studio in quanto da anni seguo i corsi di aspirante allenatore con l'A.S.D. JUDO OLMO 2001 di cui ricopro la carica di rappresentante degli atleti. Attualmente collaboro al centro benessere Omorphis di Olmo con corsi di ginnastica posturale e Pilates del quale ho seguito un corso a Milano presso il centro certificato Stott Pilates.

Ho svolto e svolgo nell'ambito sociale un servizio attivo come capo scout presso il gruppo AGESCI di Robegano e sono stato volontario presso l'associazione Murialdo di Padova in case famiglia dove ho vissuto una forte esperienza con ragazzi in difficoltà dai 15 ai 20 anni.

IL PROGETTO DIABETICI IN PALESTRA

All'interno della stanza adibita a "mini" palestra guido direttamente i pazienti a svolgere la seduta di allenamento, curando la progressione didattica degli esercizi e dello sforzo aerobico in accordo con il protocollo stilato assieme ai medici della Medicina dello sport di Noale.

Dopo un breve check iniziale in cui si registrano e trascrivono i valori di glicemia e pressione i pazienti vengono istruiti e guidati nell'esecuzione di una serie di esercizi di mobilità articolare volti a creare uno stato di attivazione iniziale indispensabile per svolgere il successivo sforzo prettamente aerobico sui 4 cicloergometri presenti.

Il lavoro viene inoltre eseguito incrementando lo sforzo dopo una prima fase della durata di 5 minuti e decrementandolo nella fase finale. Circa a metà della seduta l'allenamento si interrompe per qualche minuto e vengono in loco misurate per la seconda volta pressione e glicemia.

In tutta l'esecuzione pratica viene costantemente monitorata la frequenza cardiaca attraverso i cardiofrequenzimetri a fascia toracica i quali mostrano al paziente e all'istruttore il ritmo dei battiti cardiaci che non deve superare una certa soglia precedentemente stabilita.

Sebbene venga svolto in gruppi di massimo 4 persone il percorso rimane individuale in termini di resistenza, intensità e durata dello sforzo ed il compito del laureato in scienze motorie è proprio quello di adattare il livello di allenamento in base ai parametri iniziali e alle singole persone.

Al termine i pazienti svolgono degli esercizi di stretching e rilassamento globale e si sottopongono al terzo e ultimo controllo di glicemia pressione.