



OTTOBRE 2010

## 2 ° CAMPO SCUOLA “VIVERE IL DIABETE” A GARDIGIANO DI SCORZE’

È il secondo Campo Scuola che l’Associazione Diabetici del Miranese, in collaborazione con il Centro Antidiabetico, organizza nel 2010.

Per Campo Scuola intendo quel “momento” organizzato in ambiente extraospedaliero dove il paziente può nettamente percepire che il team diabetologico è lì presente non solo per spiegare cos’è il diabete e come curarlo, ma anche per chiarire eventuali dubbi.

Io lo definirei quasi un “momento magico” dove il diabetico comprende quanto sia importante entrare in relazione con il Team curante e contemporaneamente il Team percepisce l’importanza di questa relazione per

favorire l’occasione per una maggior adesione al patto terapeutico.

A questo Campo Scuola hanno partecipato circa 20 diabetici di Tipo 2, alcuni di essi accompagnati da un familiare. Si è svolto presso l’Agriturismo da “Lauretta e Vittorino” a Gardigiano di Scorze’.

### **Programma della giornata:**

- *Arrivo alle h. 9.30*
- *h. 9.45 – 10.15:* la dott.ssa L. Marinello ha illustrato le “Fasi del Cambiamento”. Introdurre un cambiamento significa vivere anche dei conflitti che non sempre sono facili da affrontare. Se da una parte c’è il desiderio di migliorare, dall’altra c’è il malessere dovuto al fatto che si deve stare a dieta, evitare i dolci, eseguire con costanza l’attività fisica (anche quando si preferirebbe tornare dal lavoro e mettersi in divano a guardare la televisione) e il malessere dovuto al fatto che si è continuamente costretti a bucarsi le dita per misurare la glicemia o a farsi le iniezioni di insulina.
- *Ø h. 10.15 – 11.00:* il dott. L. Bortolato ha illustrato in modo molto preciso la patologia diabetica; in particolare: il diabete di Tipo 1 e di Tipo 2, le più frequenti conseguenze nocive del diabete (complicanze acute e croniche) e i mezzi per prevenirle, riconoscerle e trattarle prontamente.
- *Ø h. 11.00 – 11.20:* pausa
- *Ø h. 11.20 – 13.00:* il dott. L. Bortolato ha continuato la lezione relativa alla cura del diabete: la terapia farmacologica sia iniettiva che orale compresi i nuovi farmaci, la cura dietetica e l’attività fisica.
- *Ø 13.00 -13.30:* la dott.ssa G. Benvenuti ha spiegato la tecnica dell’autocontrollo: come preparare lo strumento e il pungidito, quando effettuare i controlli in base alla terapia, come risolvere le emergenze in particolare in caso di ipoglicemia.
- *Ø h. 13.45 – 15.00* Pausa pranzo.
- *Nel pomeriggio,* favoriti dal bel tempo, nonostante le previsioni che annunciavano pioggia, abbiamo potuto praticare l’attività fisica camminando per la campagna adiacente, raccogliendo i frutti della stessa: mele, uva, pere... ad allietare il tutto un’orchestra suonava musiche non solo moderne, ma anche di altri tempi.

**CONCLUSIONE:** i partecipanti sono rimasti tutti entusiasti dell’evento che sperano si ripeta.

Noi organizzatori però ci auguriamo di poter allagare questa esperienza a molti altri diabetici.

**dott.ssa Laura Marinello**

## **ATTIVITA' MOTORIA A QUARTO D'ALTINO**

Il 19 settembre 2010 l'adimi ha organizzato in collaborazione con i centri diabetici di san dona' e chioggia una manifestazione avente lo scopo di dimostrare la validita' dell'attivita' motoria nella patologia diabetica.

L'attivita' consisteva in un percorso ciclistico di circa 35 chilometri o in un percorso podistico di nordic walking di circa 8 chilometri.

La giornata e' proseguita con una visita agli scavi archeologici della citta' di Altino e al museo romano, il tutto compensato successivamente da una attivita' ..... Mangereccia.

Prima della partenza sono stati rilevati i parametri della glicemia, poi riverificati dopo l'arrivo: in generale vi e' stato un riscontro positivo dell'andamento glicemico.

La giornata si e' presentata molto bella, a parte per gli amici di chioggia che hanno dovuto rinunciare alla partecipazione per un nubifragio sulla citta' e di conseguenza non sono potuti partire.

Per il resto tutto si e' svolto nel migliore dei modi pranzo compreso.

Dobbiamo ringraziare quanti ci hanno aiutato nell'organizzazione compresa la protezione civile di Marcon.

**LORIS ,LUIGINO E ENRICO**

## **FESTA DEL VOLONTARIATO A MIRANO Domenica 3 Ottobre 2010 GIORNATA NAZIONALE DEL DIABETE**

L'ADIMI anche quest'anno ha partecipato alla festa del volontariato organizzata dal Comune di Mirano ; la festa è stata un'occasione per far conoscere nel complesso le attività di volontariato delle tante associazioni iscritte all'albo comunale che operano nel territorio del miranese.

Ciascuna associazione ha avuto l'opportunità di allestire gratuitamente una postazione all'interno della quale dare informazioni relative alle attività svolte nell'ultimo periodo . E' un'occasione per dialogare con i volontari del variegato mondo associativo che sono accomunati da un obiettivo comune: aiutare gli altri (spesso più sfortunati) a vivere meglio, aiutando se stessi a sentirsi bene.

Per l'occasione abbiamo allestito uno stand all'interno del quale i volontari dell'associazione hanno distribuito materiale illustrante le attività svolte inerenti principalmente l'educazione nei confronti dei soggetti diabetici e le proposte di attività motorie che abbassano il rischio di complicanze.

All'interno dello stand si poteva misurare gratuitamente la glicemia capillare ed avere informazioni dettagliate da parte di personale medico e paramedico presente.

Si sono sottoposti all'analisi circa 150 persone alcune delle quali (6-8) hanno riscontrato valori alti di glicemia senza essere a conoscenza di essere diabetici, dimostrando il dato statistico ormai consolidato che un 4-5 % di persone sono diabetiche senza sapere di esserlo.

Tali screening non hanno valore scientifico, ma solo informativo-educativo per la popolazione tutta, in quanto il medico presente invita il soggetto con il dato glicemico alterato a presentarlo al proprio medico di famiglia per un esame completo presso una struttura clinica adeguata.

**Pippo Cravotta**

**A.DI.MI. ASSOCIAZIONE DIABETICI DEL MIRANESE Onlus**

Sede: C/O Ser. Diabetologico O.C. Mirano ( VE)

N°class.: " VE0208" Recapito: via. L. Mariutto n° 13 - 30035 Mirano (VE) tel. **041/5794660**

mail: **info@adimi.org**

sito: **www.adimi.org**

**ciclostilato in proprio**