



## **Campo Scuola - TYPE 1 - VAL DI NON 2023** **Rumo – (TN) 22/23/24 settembre 2023**

\*\*\*\*\*

### **Presentazione del Progetto**

I momenti vissuti nei campi scuola dai partecipanti sono sempre ricordati per il grande feeling, la grande unione ed il meraviglioso senso di appartenenza ad una comunità in cui i soggetti si comprendono anche senza parlare. Provano gli stessi disagi, e vivono le stesse emozioni...

L'Associazione rileva costantemente che è assolutamente sempre in aumento la richiesta da parte dei pazienti e dei soci di esperienze di tipo sociale, psicologico e sanitario da effettuare in gruppo, per stare insieme e per condividere come non mai le proprie ansie, le proprie paure.

#### **Perché un Campo Scuola?**

- Spiegare al paziente i benefici dell'esercizio fisico in termini di salute (controllo metabolico, peso, ritardo delle eventuali complicanze);
- Evidenziare quanto l'attività fisica faccia guadagnare sentimenti di autostima, quanto migliori l'umore e, in generale, la qualità di vita;
- Aumentare il livello delle conoscenze (*empowerment*) in ordine alle corrette procedure dell'autocontrollo glicemico;
- Sensibilizzare la persona diabetica ad un approccio corretto con le nuove tecnologie, rendendola responsabile della gestione della propria patologia;
- Affrontare il tema del rapporto medico-paziente nel colloquio terapeutico;
- Vivere il diabete non come un problema, un limite nella loro vita, ma come un qualcosa che è presente nella loro vita, ma che non li limita.

#### **A chi è rivolto il Campo Scuola?**

- A persone affette da diabete in terapia con sistema associato/integrato microinfusore+ sensore per il monitoraggio in continuo del glucosio.
- A persone affette da diabete in terapia multi iniettiva con e senza sensore CGM

#### **Il numero partecipanti sarà di**

max 30 persone (24 Pazienti + 6 Formatori)

#### **I promotori dell'iniziativa sono:**

- L'Associazione Diabetici Verona - ODV
- Centro di Riferimento di Verona per i microinfusori "Ospedale Maggiore di Borgo Trento".



**Faculty/Tutor - Team scientifico-educazionale el Progetto:**

- Dr. Carlo Negri, Dott.ssa Maddalena Trombetta Dott.ssa Corinna Brangani (Medici diabetologi del Centro di riferimento per i microinfusori di Verona)
- Dott.ssa Indelicato (Psicologa)
- Sig.ra Paola Branzi (Dietista)
- Un infermiere dello staff di diabetologia (infermiere referente per la tecnologia)

**Obiettivi**

- Migliorare la gestione della cura della patologia
- Acquisire e consolidare le conoscenze teorico-pratiche per adottare procedure corrette relativamente all'autocontrollo;
- Responsabilizzare le persone permettendogli di gestire al meglio la propria patologia;
- Suggestire un uso responsabile delle medicine, delle prescrizioni mediche strumentali, degli esami e (in una logica di migliore *compliance* dei pazienti) quindi, dei ricoveri, salvaguardando il bene comune rappresentato dal S.S.N.;
- Condividere nelle relazioni con gli altri le problematiche della patologia diabetica;
- Rilevare l'importanza del trasferimento di conoscenze tra i partecipanti;
- Illustrare i benefici della continuità dell'autocontrollo grazie ai glucometri ed al monitoraggio in continuo della glicemia
- Evidenziare i vantaggi della presenza del Team Diabetologico del Centro di Riferimento dei microinfusori di Verona (Ospedale Maggiore di Borgo Trento);

**Location:**

Il Campo Scuola si svolgerà a Rumo (TN) presso l'Hotel Cavallino Bianco.

**Modalità del Progetto**

**L'orientamento didattico**

Accanto ad un programma tradizionale di educazione sanitaria con puntate di carattere terapeutico, il docente dovrà orientare il suo impegno didattico nell'influenzare i partecipanti a svolgere delle riflessioni sui possibili aspetti psico-sociali quali fattori per considerare tutti i passaggi della gestione del diabete, così come il benessere psicologico debba essere considerato di per sé un obiettivo primario delle cure con la medesima dignità del dato clinico.

Al monitoraggio clinico deve accompagnarsi un monitoraggio dello stato del benessere psicologico della persona con diabete finalizzato a salvaguardare la qualità di vita del paziente. Tale percorso richiede di definire tutti gli aspetti che rendano possibile misurare la Qualità della vita legata allo stato di salute.

Sicuramente al primo posto sono da mettere gli aspetti dell'attività fisica riferiti ai diversi sintomi creati dalla patologia e, quindi il diretto impatto sullo svolgimento delle normali attività quotidiane; a seguire metteremo quelli dell'area psicologica che prevede la gestione dei diversi fattori come l'ansia, la depressione e le funzioni cognitive; vanno poi considerate le relazioni interpersonali, quelle familiari e sociali.



**ASSOCIAZIONE  
DIABETICI  
VERONA - ODV**  
[www.veronadiabete.org](http://www.veronadiabete.org)

Associazione di Volontariato Socio Sanitario  
c/o Ospedale Maggiore di Borgo Trento  
Piazzale Stefani, 1  
37126 – Verona  
Tel.: 045 8343959  
Cell.: 377 988 08 64

Quando il paziente diventa più consapevole e più propenso a cambiare stile di vita seguendo le indicazioni ricevute dal Team nella fase dedicata all'educazione è lì che si iniziano davvero a notare i miglioramenti nella terapia.

La personalizzazione, inoltre, ha dimostrato ricadute positive sul rafforzamento della collaborazione fra medici e pazienti, con un miglioramento che ottimizza la gestione della terapia producendo effetti significativi di impatto rispetto al Servizio Sanitario (riducendo la quantità di ricoveri e migliorando decisamente la compliance del paziente).

All'innovazione tecnologica, dunque, deve corrispondere un'innovazione anche nell'assistenza e nei modelli cura.

È opportuno sapere che nel contesto multidisciplinare del Team Diabetologico allargato esistono gli spazi dedicati anche alla consulenza della dietista (D.ssa Branzi) che supporta i pazienti nel momento di difficoltà nell'adesione alle cure e della psicologa (d.ssa Indelicato) per tutti gli aspetti emotivi. In tale ambito continua, ormai dal 2010 (data in cui il centro di riferimento di Verona è diventato operativo) il lavoro con il gruppo di sostegno gestito da tutto il team diabetologico, ognuno per il suo ambito, quale strumento valido per affrontare i vissuti collegati alla diagnosi di diabete (ma anche per altre forme di difficoltà) nella quotidianità o nelle relazioni interpersonali.

Spesso, in queste situazioni, si provano sentimenti che impediscono di chiedere aiuto: il senso di vergogna, di isolamento, la paura di essere giudicati e criticati, il timore che nessun altro possa comprendere il tipo di disagio.

Eppure, in quanto persone, si cresce e ci si evolve sempre in relazione con altri. Perché, dunque, non inserirsi in un gruppo, evitando di rimanere soli proprio nei momenti in cui si ha bisogno di maggiore supporto?

Un gruppo coeso (di pazienti supportati dal team diabetologico) che lavora su tematiche importanti è un "contenitore" solido dove, un po' per volta, ci si può inserire ed aprire con fiducia, cercando insieme delle soluzioni.

Poter sentire come i disagi e le preoccupazioni che si percepiscono a livello individuale sono in realtà presenti anche in altri membri del gruppo, è fonte di un primo e intenso sollievo ed è ricorrente sentire la riflessione: «Non sono l'unico, ma faccio parte di un gruppo di persone come me!». La condivisione, il sostegno, la speranza, una migliore conoscenza di sé: nasce insomma la sensazione che, in gruppo, sia possibile.

### **Curarsi con lo sport o con l'attività fisica.**

È noto come lo sport (o l'attività fisica in generale) libera endorfine, migliora l'umore e riaccende la voglia di vivere; inoltre, è dimostrato che può restituire il sorriso e migliorare la vita di coppia o in famiglia.

Dunque, l'attività fisica come forma terapeutica e di prevenzione con l'obiettivo di migliorare la qualità di vita e la compliance del paziente diabetico.

Il soggiorno s'incarica, pertanto, di svolgere anche un'azione sensibilizzante e contaminante tra i partecipanti finalizzata a far comprendere come un'attività motoria continuata, abbinata ad una corretta gestione del CHO counting produca un miglioramento del controllo metabolico di parametri prognosticamente importanti.



## **Finalità del Progetto**

### **L'attività fisica come parte integrante della vita quotidiana**

- Imparare gli esercizi fondamentali in relazione alle condizioni fisiche;
- Imparare a conoscersi per mantenere costante la motivazione per un'attività fisica costante;
- Gestire l'andamento glicemico in base a insulina e alimentazione in relazione all'attività svolta o da svolgere;
- Quali alimenti assumere prima dell'esercizio fisico o di quanto ridurre la basale (e quanto tempo prima dell'esercizio fisico a cui ci si deve sottoporre);
- Scelta degli esercizi di fitness, la frequenza, l'intensità e le eventuali controindicazioni;
- Corretto uso delle calzature da indossare prima di svolgere qualunque esercizio fisico;
- L'importanza di svolgere un'attività piacevole, senza sacrificio ed in compagnia;
- Esempi ed esercitazioni degli esercizi fisici da svolgere in base ad età e condizioni di salute.

### **L'autogestione della patologia: adesione alle prescrizioni e alleanza terapeutica**

- Importanza dell'autocontrollo per una verifica costante del proprio andamento glicemico (sia con l'utilizzo di glucometri che con l'ausilio dei monitoraggi in continuo della glicemia);
- Conoscenza dell'indice glicemico con riferimento ai principali alimenti;
- L'importanza di controllare/gestire la variabilità glicemica;
- Differenza tra corretta alimentazione e il concetto restrittivo di dieta;
- Adesione ai percorsi e alle prescrizioni di cura indicati dallo specialista;
- Autocontrollo come elemento fondamentale nella gestione della terapia insulinica con il microinfusore;
- Conoscenze per determinare il conteggio dei carboidrati (CHO);
- Come gestire le unità di insulina e conservazione della stessa;
- Conoscenza dei *range* entro cui mantenere i livelli della glicemia nelle ore giornaliere in rapporto alle diverse condizioni del soggetto interessato;

## **Operatività del Progetto**

Somministrazione di un *questionario di ingresso* per il rilevamento del livello di conoscenza della patologia, delle complicanze, degli obiettivi elencati che si vogliono raggiungere e delle aspettative dei partecipanti.

I Formatori per tutto il periodo del corso supporteranno i pazienti sia durante le lezioni, sia durante le attività fisiche (ognuno per le proprie competenze).

Il lavoro da portare nell'incontro di gruppo finale riguarderà: le conoscenze acquisite/bisogni/ansie/aspettative/prospettive di miglioramento.

In tale occasione verrà somministrato un *questionario di uscita che sarà anonimo*, per valutare il livello di apprendimento acquisito e il grado di soddisfazione rilevato tra partecipanti, nonché un *questionario per misurare l'efficacia dell'iniziativa*.



**ASSOCIAZIONE  
DIABETICI  
VERONA - ODV**  
www.veronadiabete.org

Associazione di Volontariato Socio Sanitario  
c/o Ospedale Maggiore di Borgo Trento  
Piazzale Stefani, 1  
37126 – Verona  
Tel.: 045 8343959  
Cell.: 377 988 08 64

## PROGRAMMA

### **Venerdì Pomeriggio 22 settembre 2023:**

Ore 17,30: ritrovo presso l'Hotel Cavallino Bianco a Rumo – Val di Non (TN) - I partecipanti arriveranno con mezzi propri, accomodamento nelle camere e cambio abiti per la camminata serale/notturna.

Ore 18:00: Partenza per la passeggiata notturna e la cena in malga

Ore 19:00: Cena in Malga

Ore 21:00: Rientro in passeggiata dopo cena in Hotel

### **Sabato 23 settembre 2023:**

Ore 07:30/08.30: Colazione in hotel;

Ore 09:00: Lezione didattica su “controllo glicemico insulina/alimentazione prima dell'attività fisica”

Ore 12:30: Pranzo Presso in Hotel;

Ore 14:00: Partenza per il lago di S.Giustina

Ore 15:00 Canoa nel lago di S.Giustina

Ore 17.30: Rientro in hotel

Ore 18:30 Lezione plenaria per discutere su quanto successo durante l'esperienza in canoa e come sono state gestite le eventuali criticità;

**( dott Negri Carlo e dott ssa Trombetta Maddalena)**

Ore 20:30/21:30 Cena in hotel;

### **Domenica 24 settembre 2023:**

Ore 07:00/07:30: Colazione in hotel;

Ore 09:00: Trekking nei dintorni di Rumo;

Ore 12:30: Pranzo in hotel;

Ore 14:00: Tavola rotonda su come è stata gestita l'attività fisica del mattino;

**(dott ssa Indelicato Liliana e dott. Negri Carlo )**

Ore 15.30: Chiusura del Corso;

### **Materiale disponibile per il corso:**

- Personal Computer portatile + videoproiettore
- cartellette + cancelleria varia
- cartoncini colorati per i gruppi
- lavagna luminosa



**ASSOCIAZIONE  
DIABETICI  
VERONA - ODV**  
www.veronadiabete.org

Associazione di Volontariato Socio Sanitario  
c/o Ospedale Maggiore di Borgo Trento  
Piazzale Stefani, 1  
37126 – Verona  
Tel.: 045 8343959  
Cell.: 377 988 08 64

**Materiale che verrà distribuito:**

- **Questionario di ingresso**
- **Questionario di uscita per una valutazione del livello di apprendimento**
- **Questionario di efficacia (*feed back*).**

Verona, 24 maggio 2023

il responsabile  
del Progetto  
Cristiano Farronato

