

PROMUOVERE L'ATTIVITÀ FISICA NEL PAZIENTE CON DIABETE TIPO 2

L'esperienza multicentrica

Regione Puglia

Rosa Prato

Dipartimento di Scienze Mediche e Chirurgiche

Università degli Studi di Foggia

PROGETTO ESECUTIVO - PROGRAMMA CCM 2012

DATI GENERALI DEL PROGETTO

TITOLO: Counseling motorio ed Attività Fisica Adattata quali azioni educativo-formative per ridefinire il percorso terapeutico e migliorare la qualità di vita del paziente con diabete mellito tipo 2.

Unità Operativa 5	Referente	Compiti
Dipartimento di Scienze Mediche e del Lavoro, Università degli Studi di Foggia	Prof.ssa Rosa Prato	- Collaborazione alla definizione di indirizzi utili alla trasferibilità del modello di integrazione clinico-motorio.

Obiettivo

Validare un percorso socio-assistenziale basato sull'introduzione del *Counseling Motorio e Nutrizionale* nel programma terapeutico di pazienti, residenti in Puglia, di età compresa tra **50 e 70 anni** affetti da **diabete mellito tipo 2**, senza patologie concomitanti gravi

Disegno dello studio

MMG



Reclutamento
assistiti



Organizzazione incontri

- 3 incontri
- 60-120 minuti
- Cadenza mensile

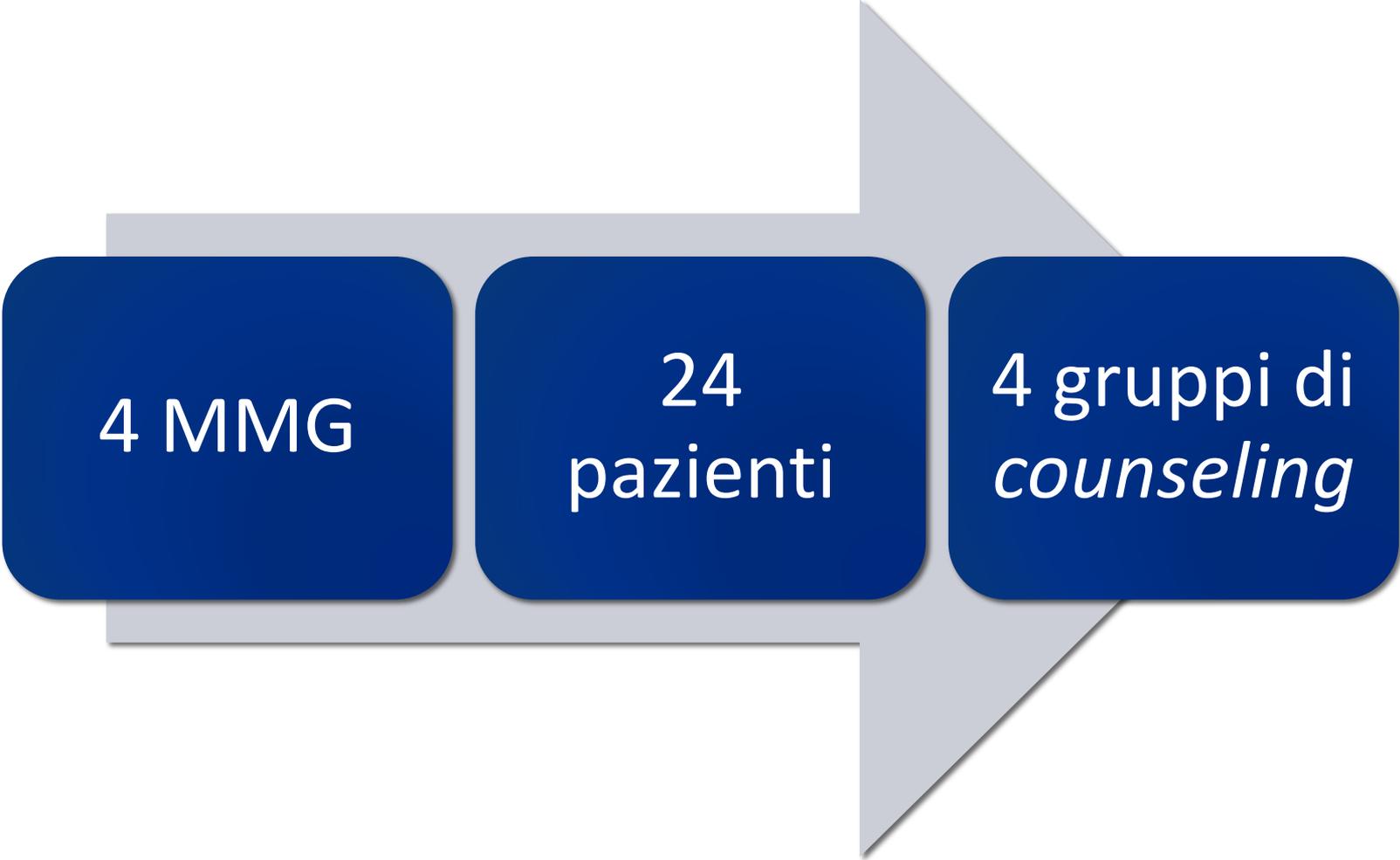


Procedure

- Raccolta **consenso informato**
- Raccolta **parametri antropometrici**, valutazione **stato di salute** e **abitudini alimentari**
- Definizione di un percorso di **AFA** e di una strategia nutrizionale personalizzata
- Valutazione periodica:
 - *Abitudini alimentari*
 - *Attitudine al cambiamento*
 - *Condotte*
 - *Qualità della vita*
 - *Possibili cause della ridotta attività fisica*
- Valutazione del **gradimento**



Risultati



4 MMG

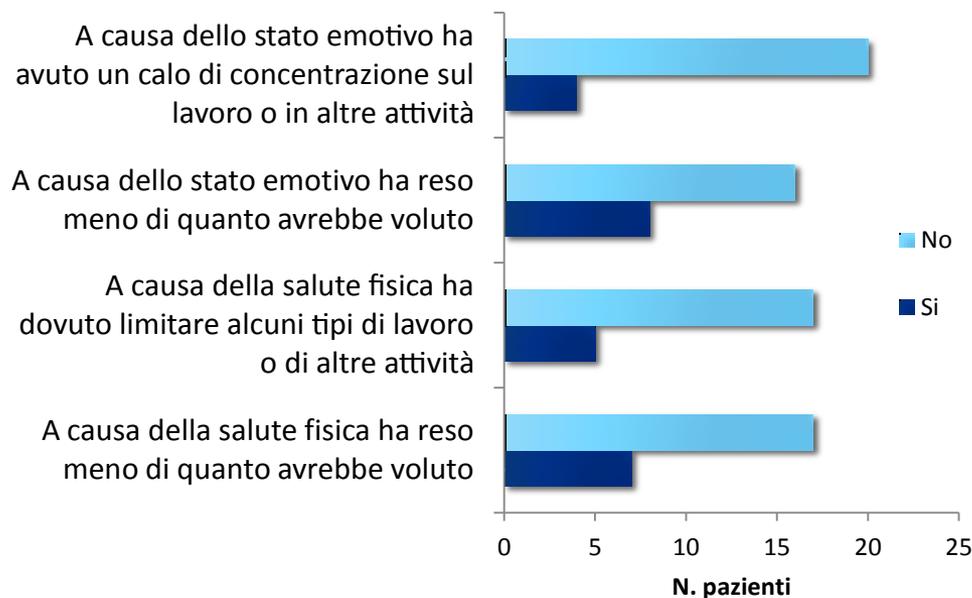
24
pazienti

4 gruppi di
counseling

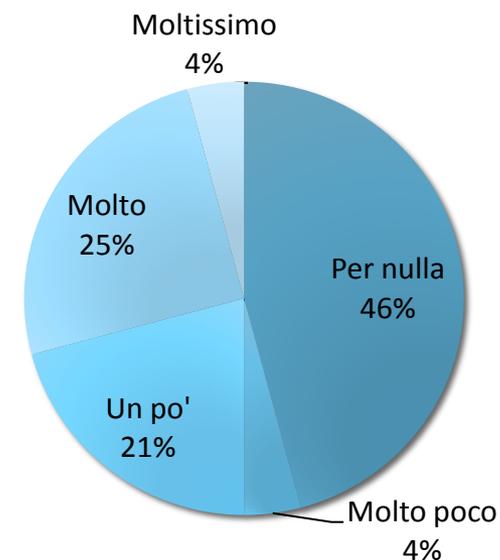
Questionario sullo stato di salute SF12 standard V1

- Età media: **63,4 anni** (DS: 6,1)
- **54,2%** riferisce uno stato di salute **buono**, **37,5%** passabile e **8,3%** scadente
- **14** erano **obesi**, **8** in sovrappeso e **2** normopeso

Nelle ultime 4 settimane

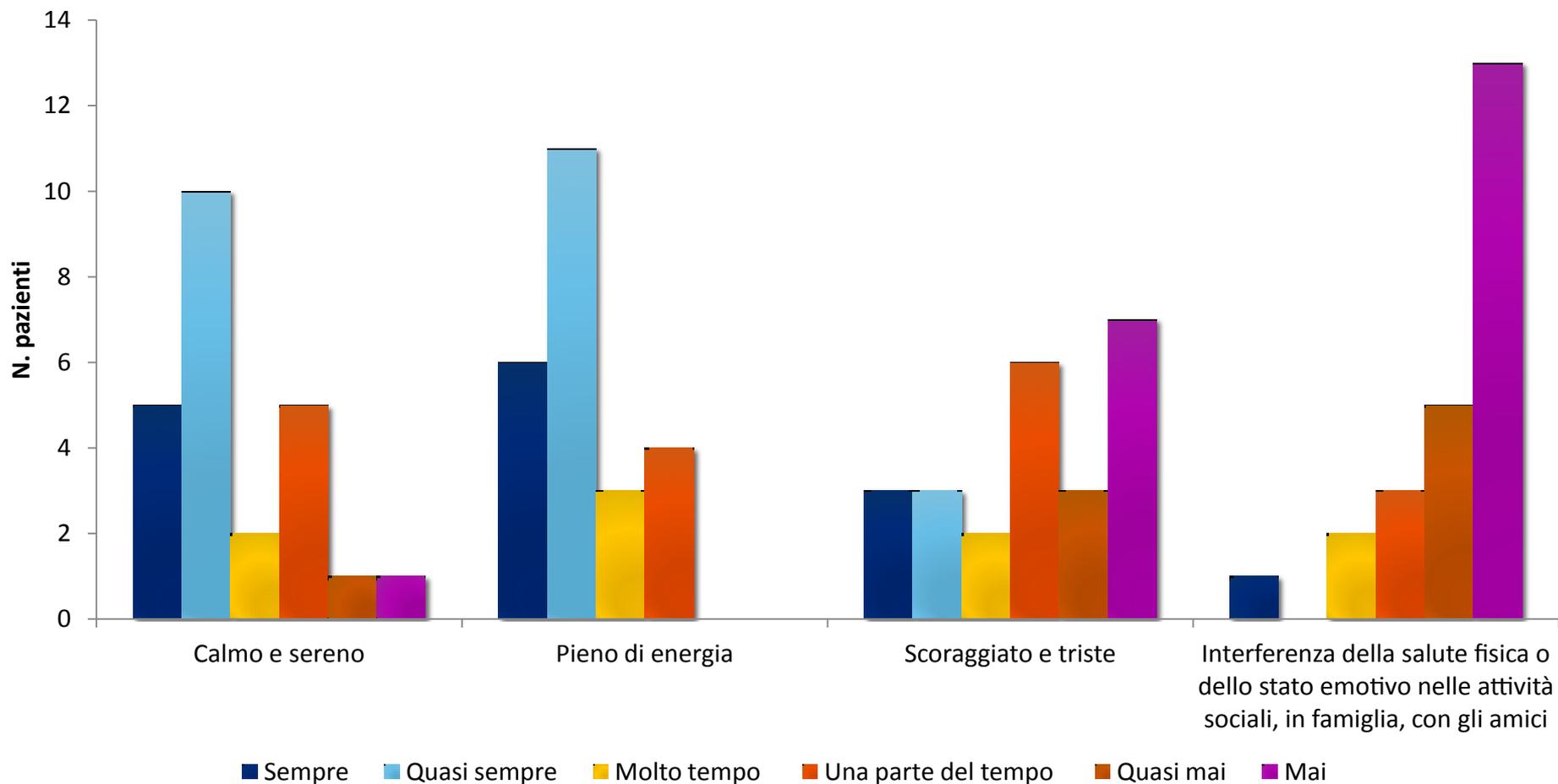


Il dolore l'ha ostacolata nel lavoro che svolge abitualmente



Questionario sullo stato di salute SF12 standard V1

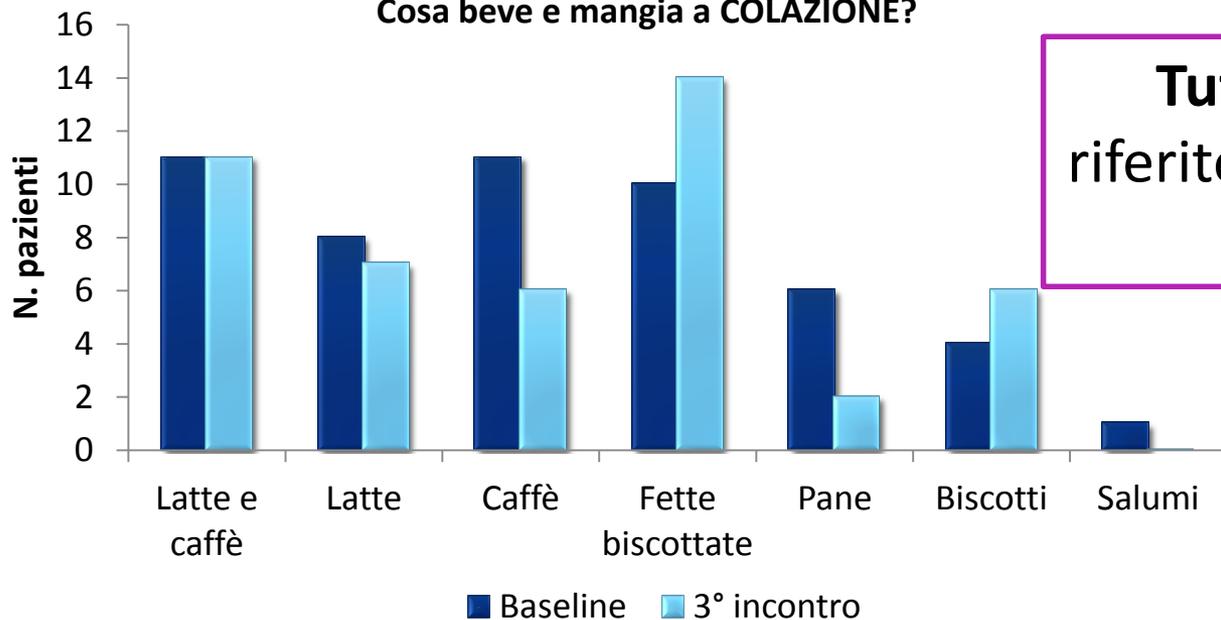
Nelle ultime 4 settimane per quanto tempo si è sentito



Questionario sulle abitudini alimentari

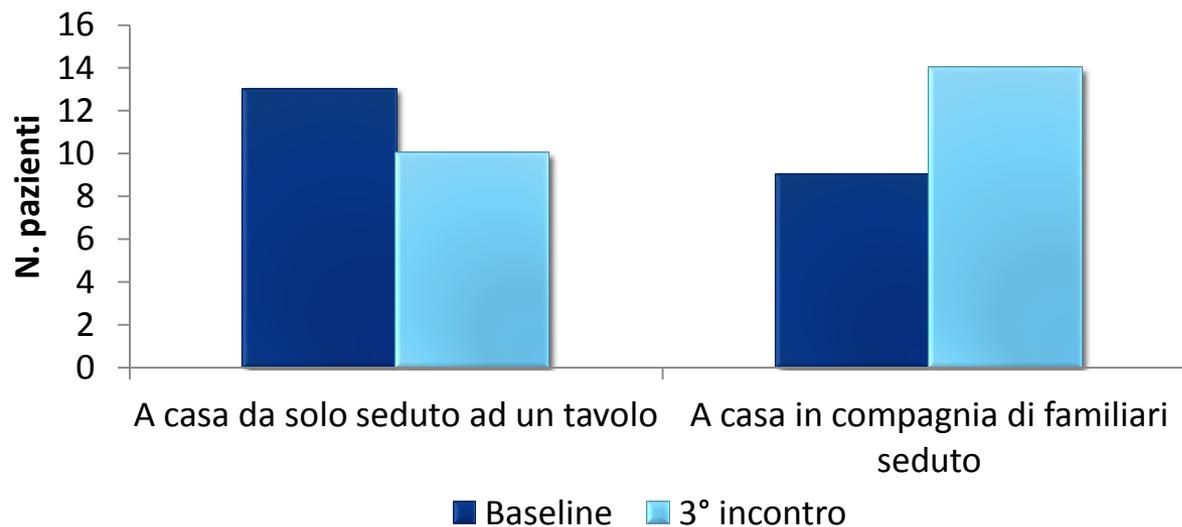


Cosa beve e mangia a COLAZIONE?

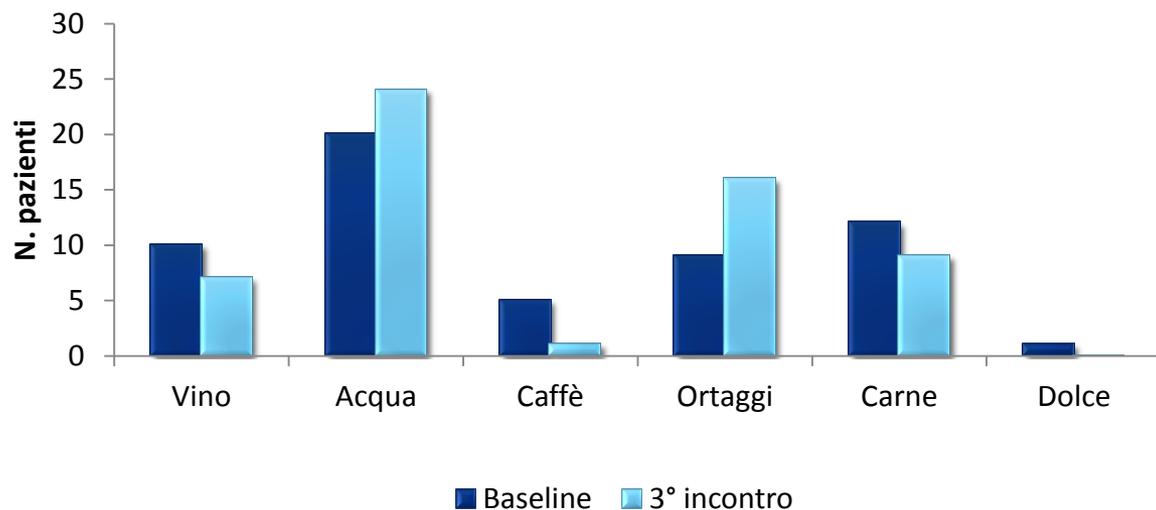


Tutti i nostri pz hanno riferito di fare colazione ogni mattina

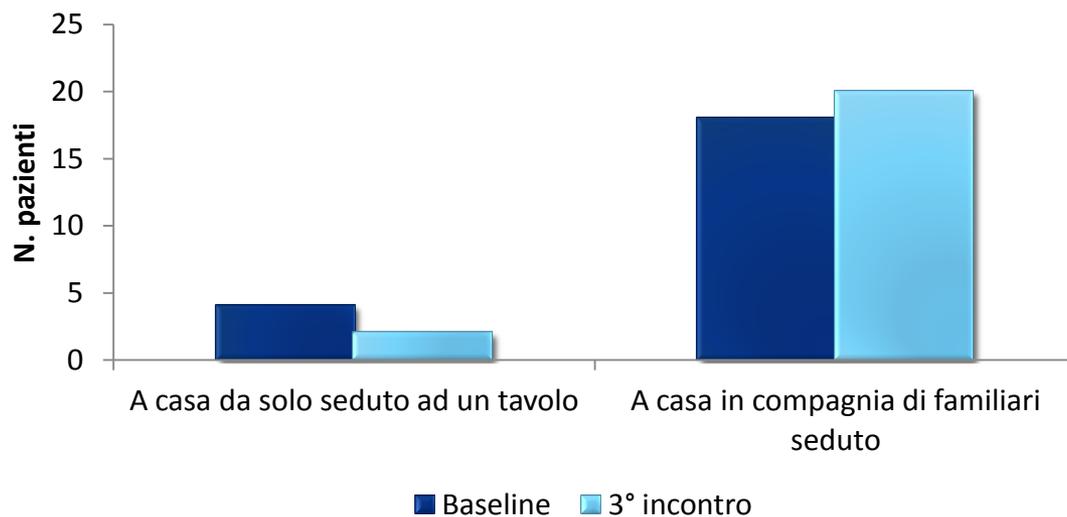
Come e dove fa COLAZIONE?



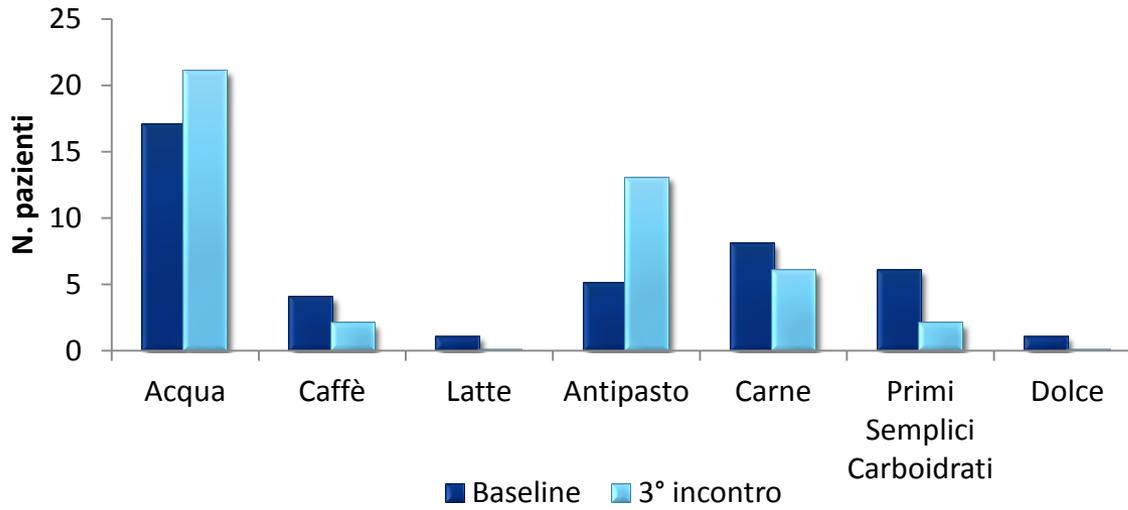
In genere a pranzo cosa beve e cosa mangia?



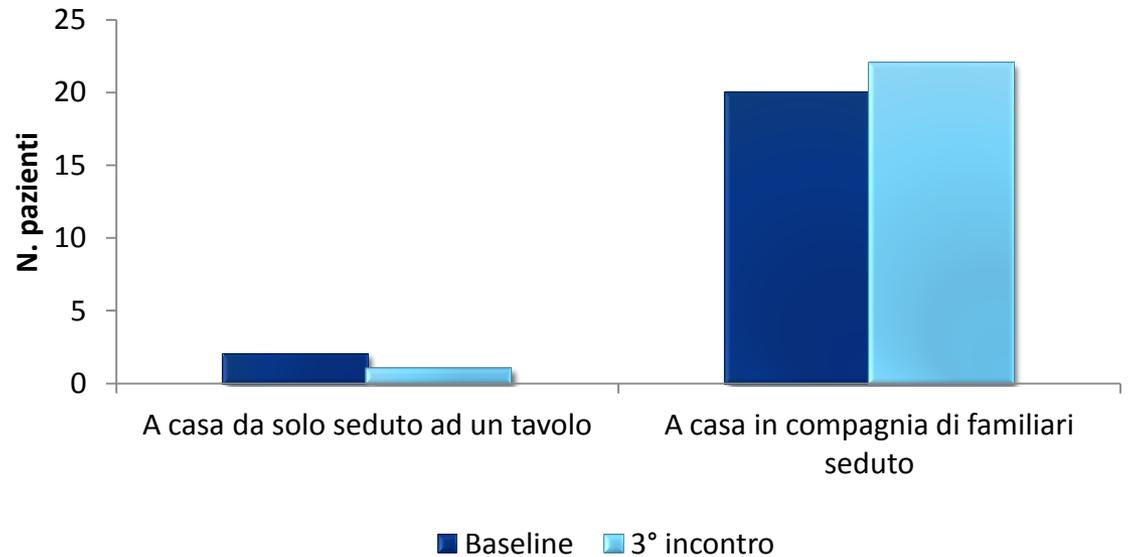
Come e dove pranza?



In genere a cena cosa beve e cosa mangia?



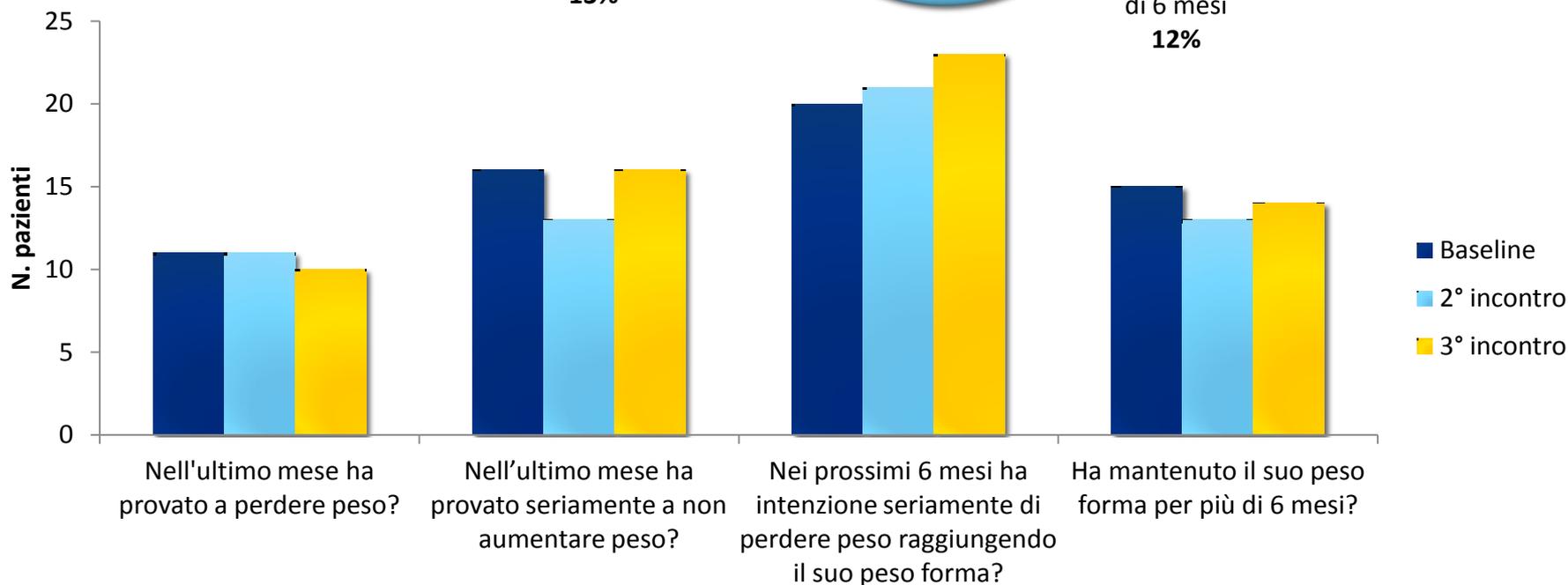
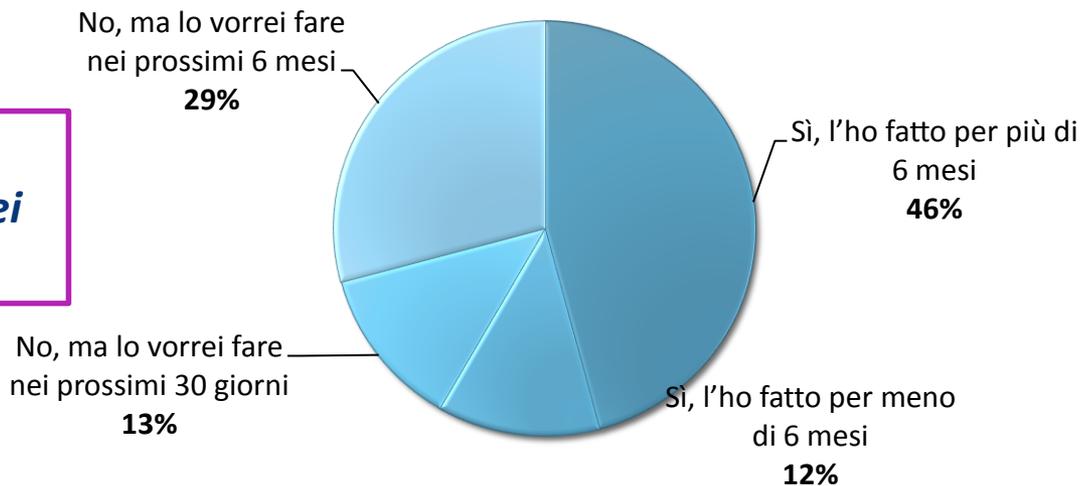
Come e dove cena?



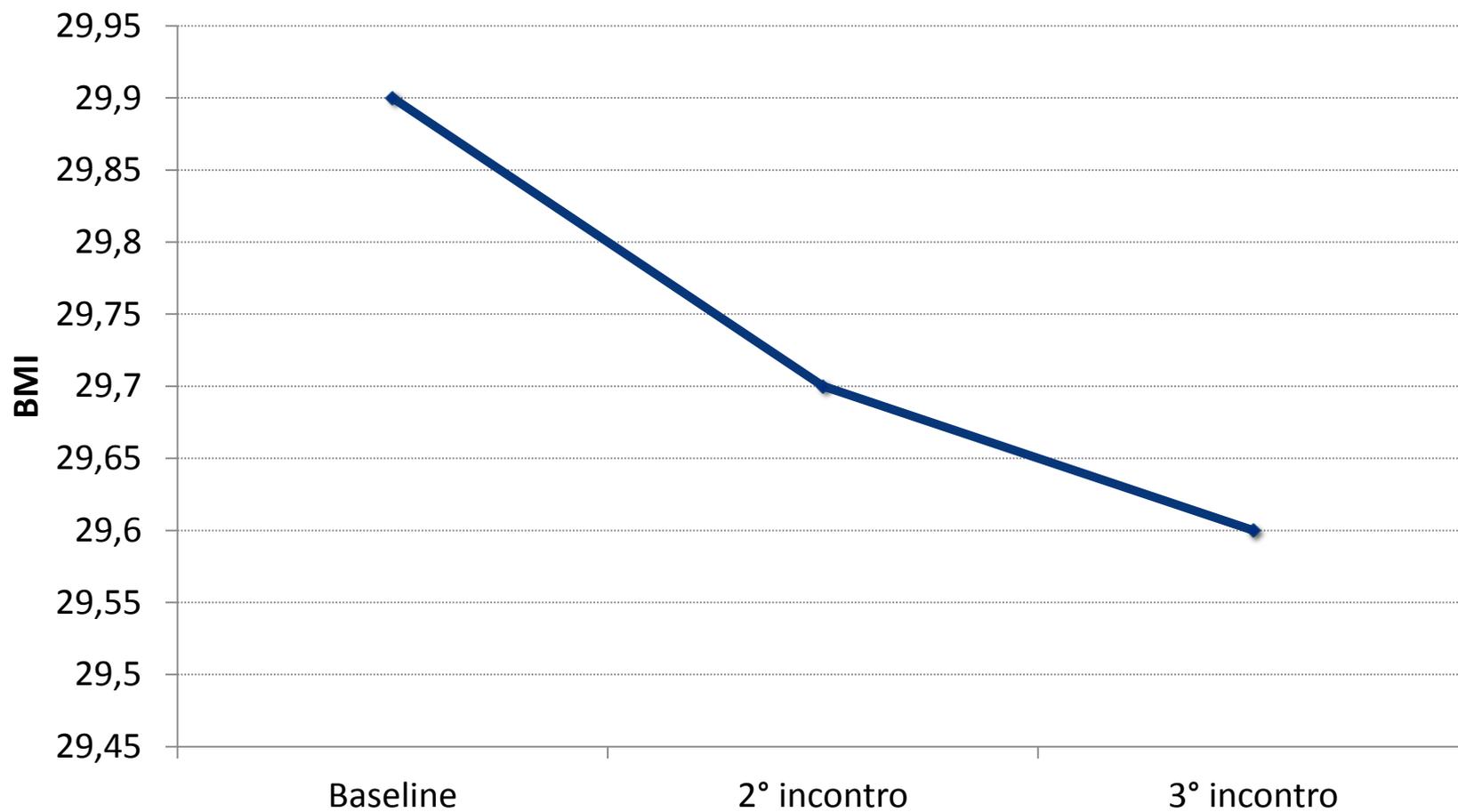
Questionario di valutazione dell'attitudine al cambiamento

Attività fisica da 3 a 5 volte/st per 20-60 minuti a seduta

Nessuno ha risposto:
"No, e non lo vorrei fare nei prossimi 6 mesi"



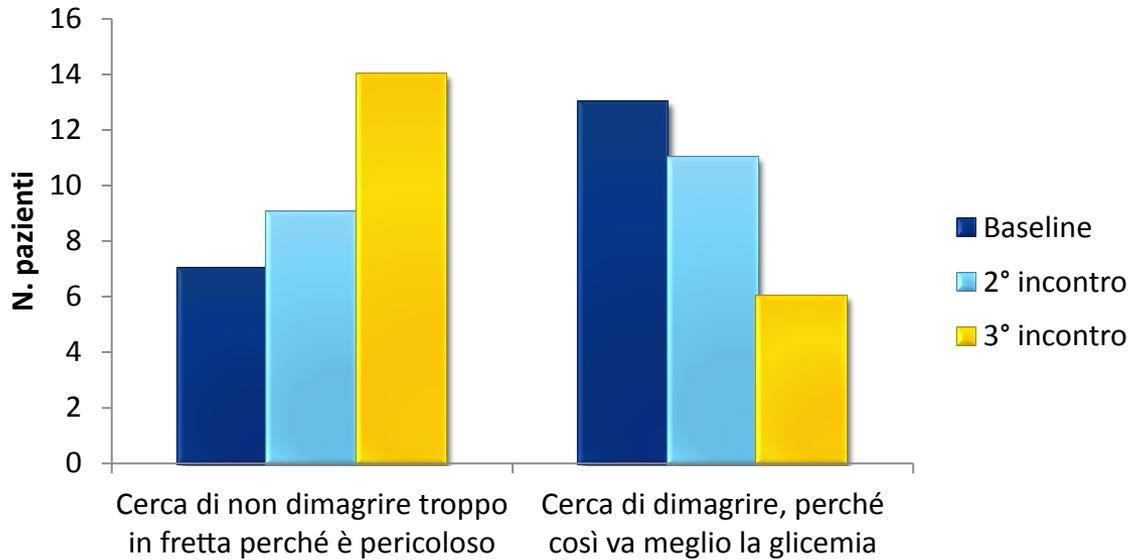
Body Mass Index



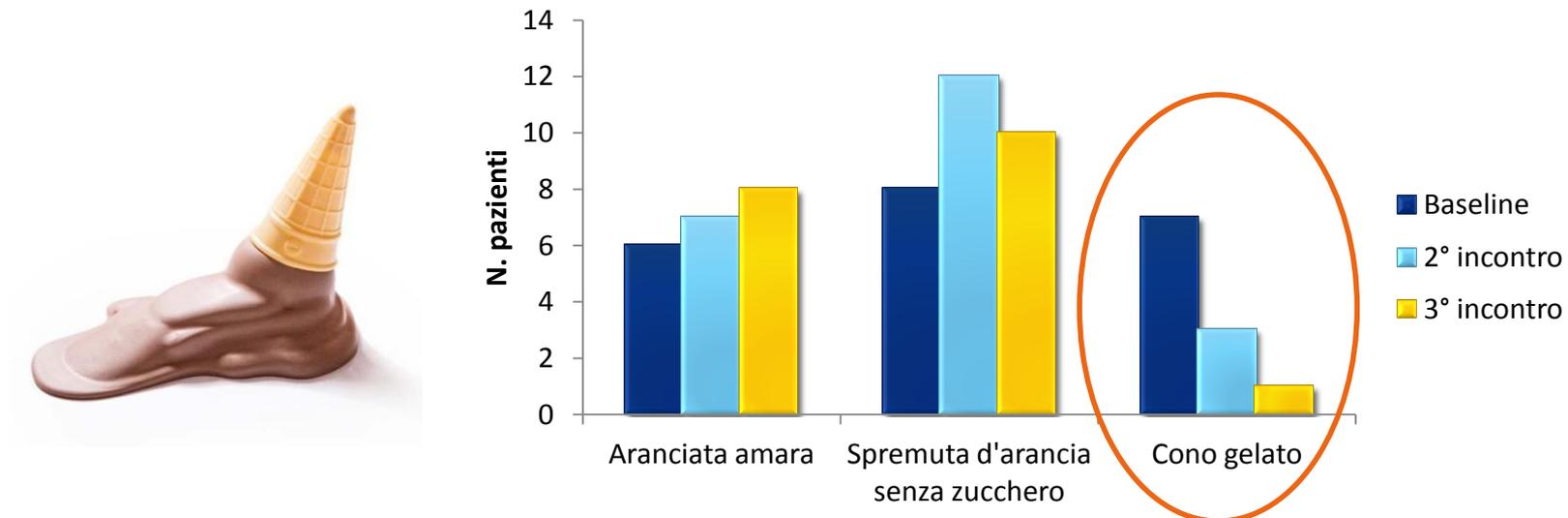
Questionario Condotte



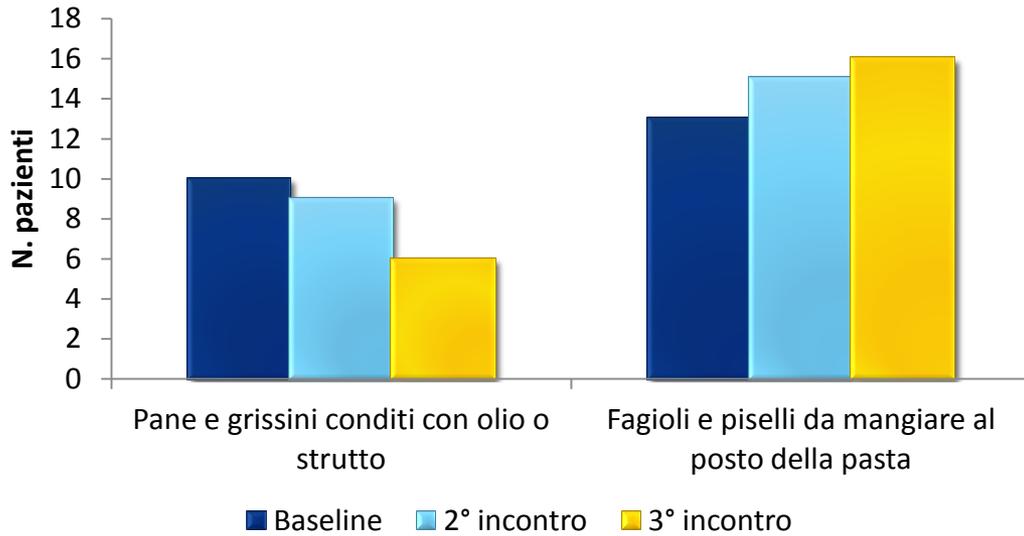
Un suo amico è ingrassato. Per ritornare al suo peso giusto, che cosa deve fare?



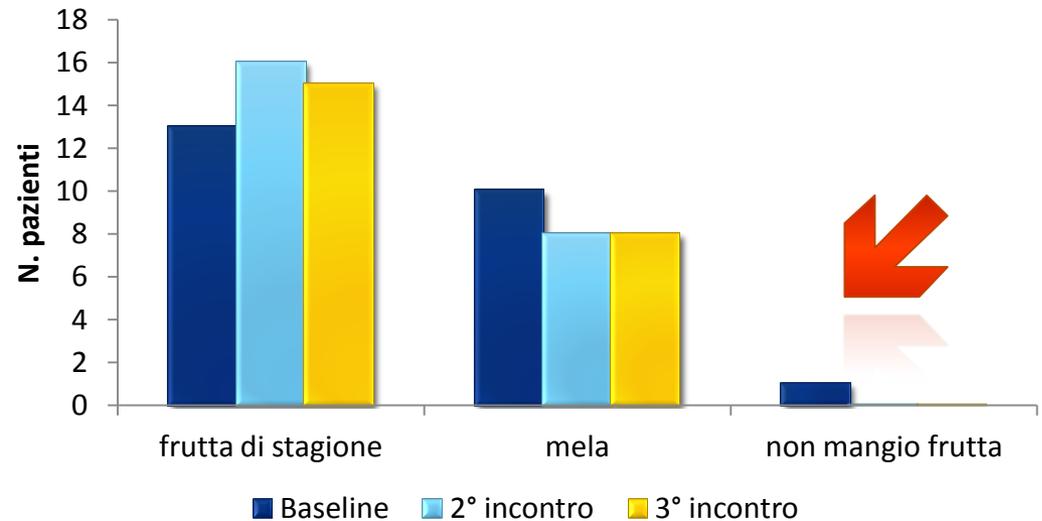
Un pomeriggio si trova fuori casa con un conoscente che le offre di prendere qualcosa al bar. Che cosa sceglie?



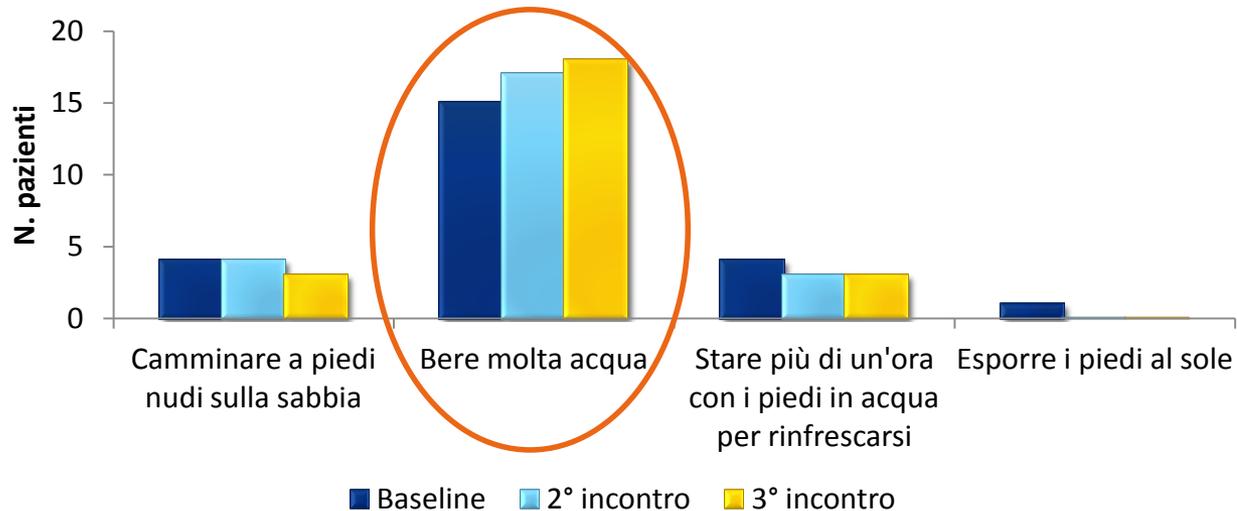
Andando a fare la spesa cosa compera da mangiare?



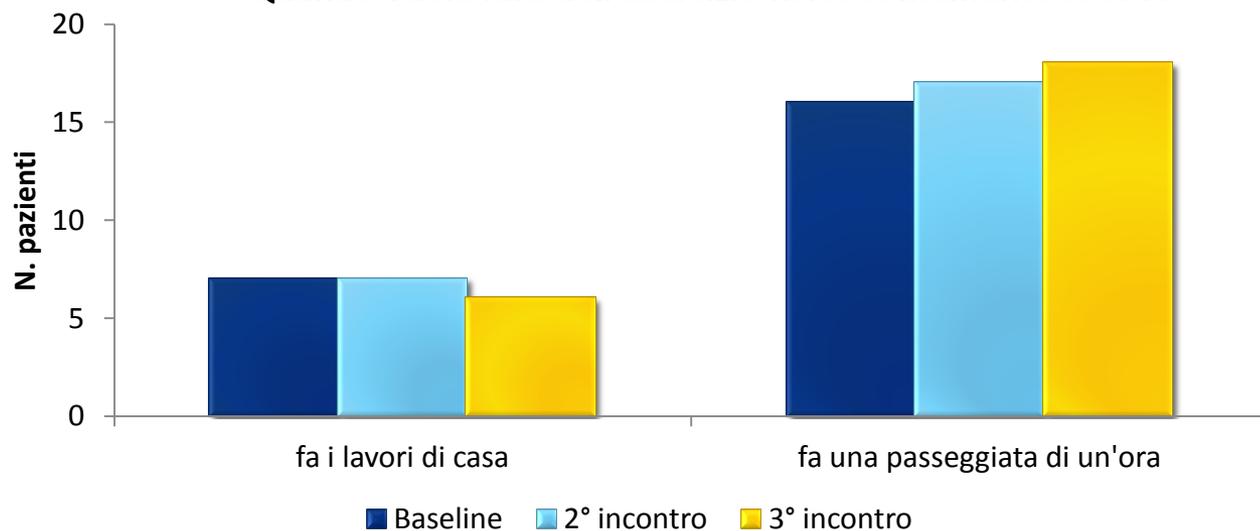
La frutta che abitualmente mangia è:



Si trova al mare in una bella giornata d'agosto e fa molto caldo.
 Quale fra queste cose può fare tranquillamente, perché non dannosa alla sua salute?



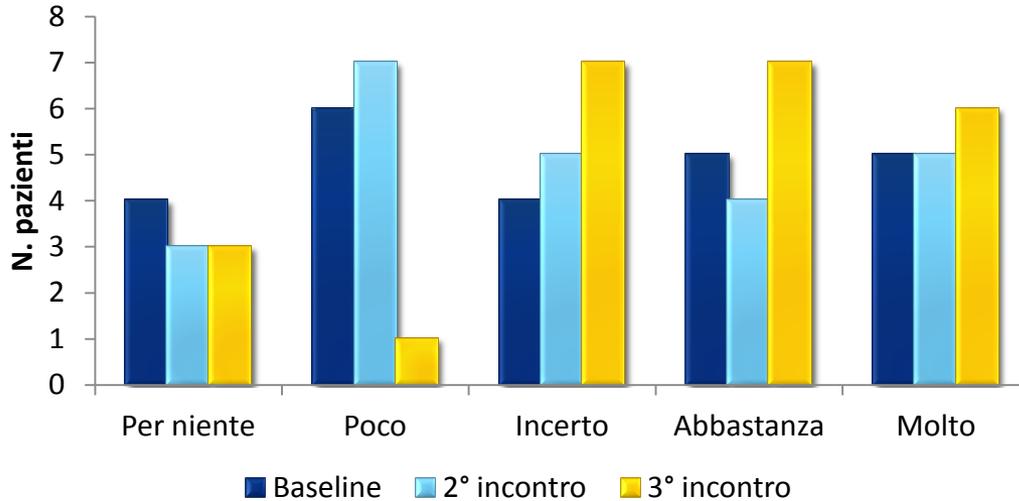
Quando vuole fare dell'esercizio fisico solitamente cosa fa?



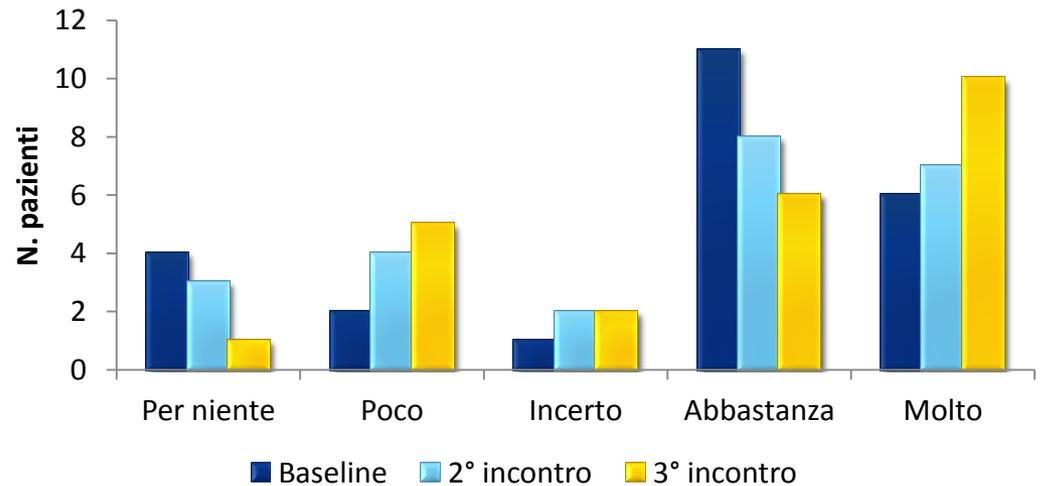
Questionario sulla **qualità di vita** nei pazienti con Diabete Tipo 2 non Insulino-Dipendenti



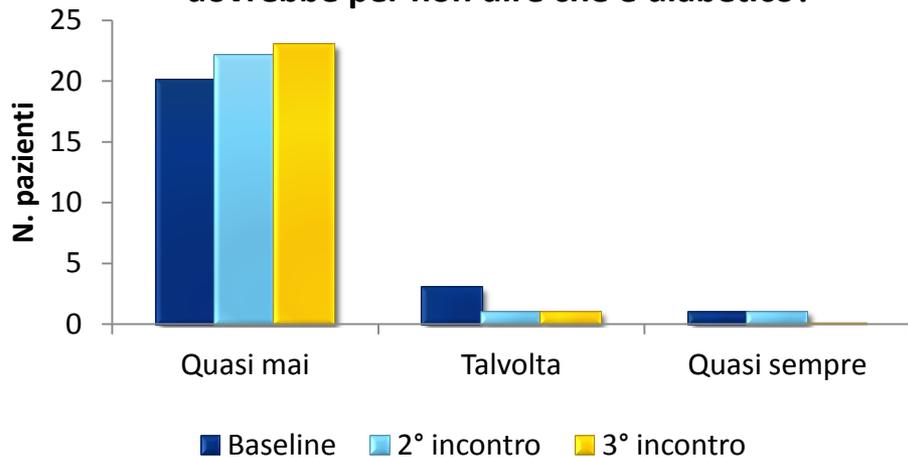
Quanto è soddisfatto della quantità di tempo che dedica al diabete?



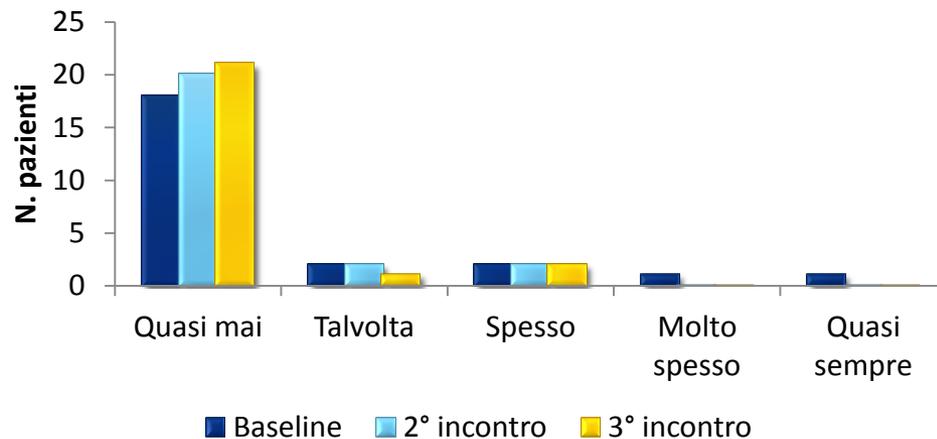
E' soddisfatto del tempo che impiega per l'esercizio fisico ed il movimento?



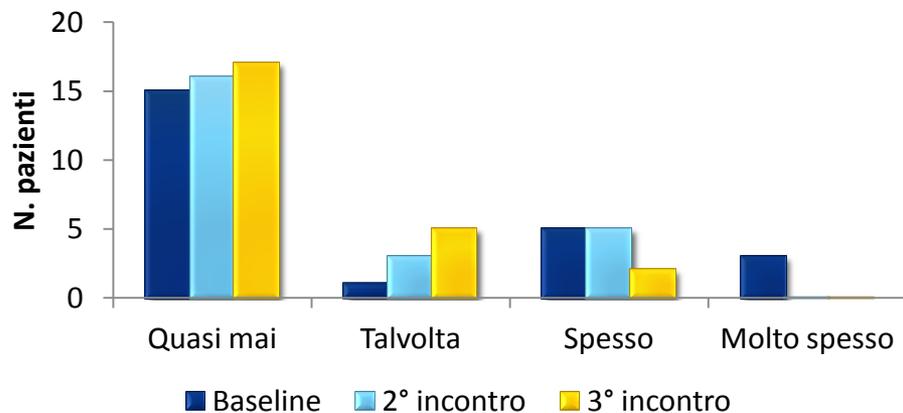
Le capita di mangiare qualcosa che non dovrebbe per non dire che è diabetico?



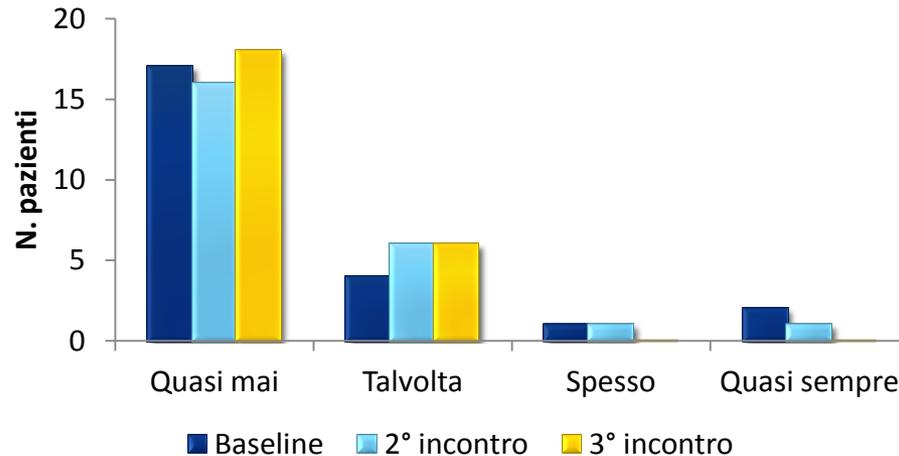
Le capita che il Diabete interrompa le attività del suo tempo libero?



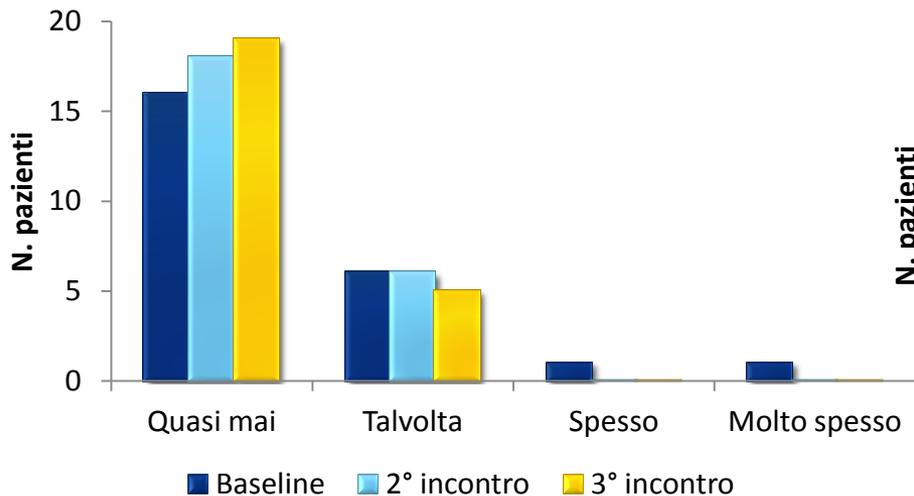
Le capita di sentirsi in imbarazzo a causa del Diabete quando è con altre persone?



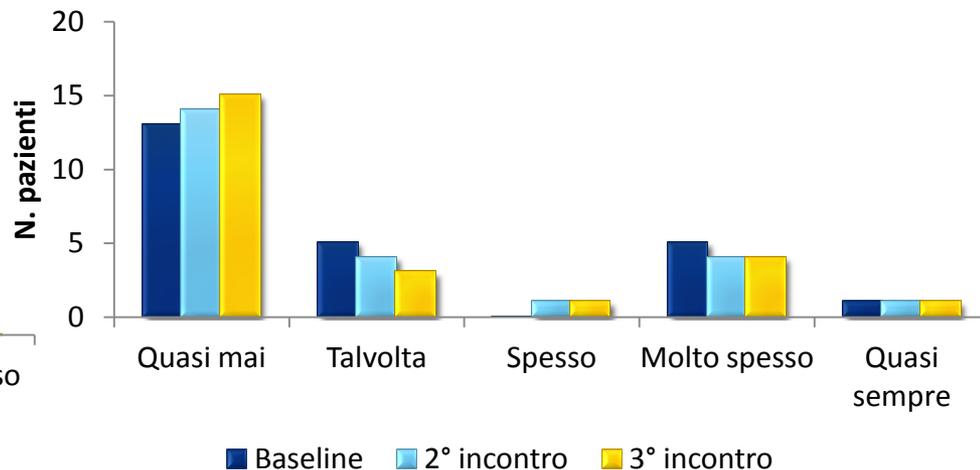
Il Diabete limita le sue amicizie?



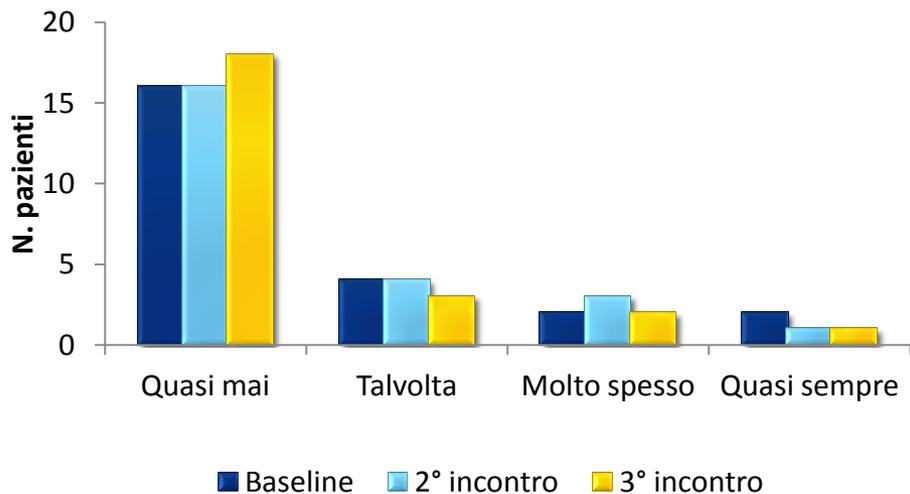
Prova dolore associato alla cura del Diabete?



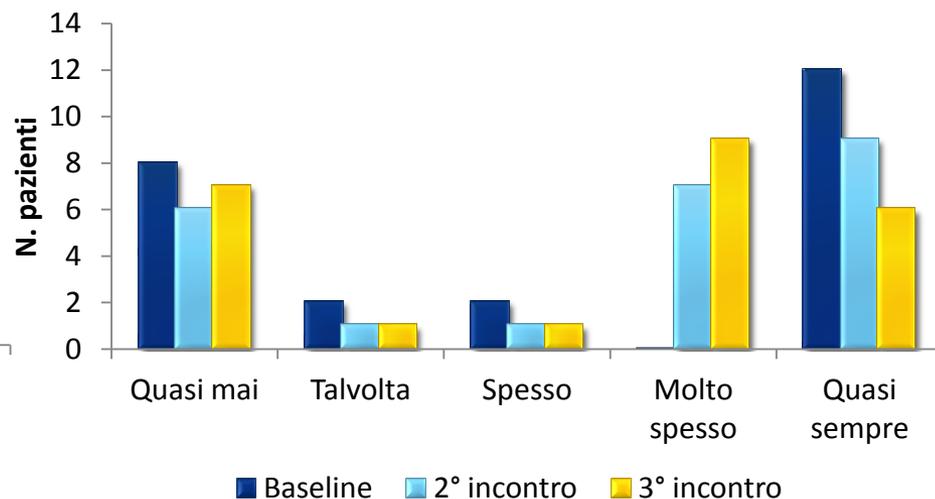
Ha ipoglicemie (tremori, sudorazione, fame improvvisa)?



Ha paura di non avere assistenza medica?



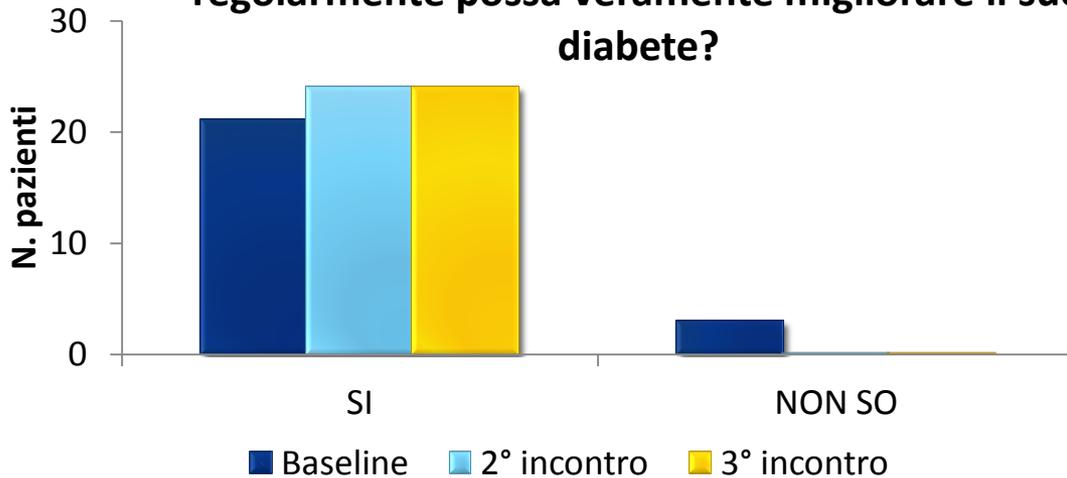
Ha paura di morire?



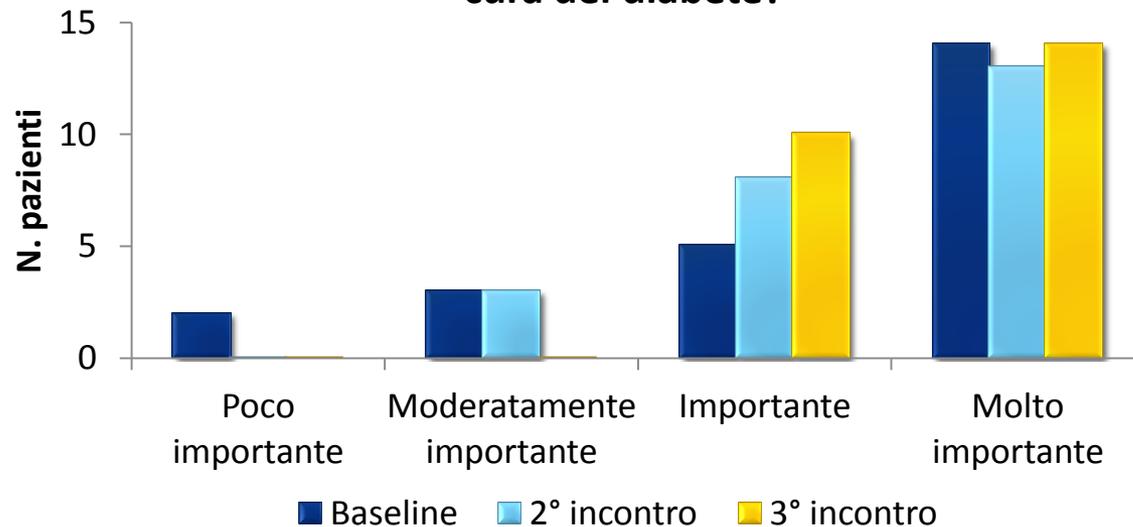
Indagine conoscitiva per individuare le possibili cause della **ridotta attività fisica** in persone con Diabete



Ritiene che un'attività fisica praticata regolarmente possa veramente migliorare il suo diabete?

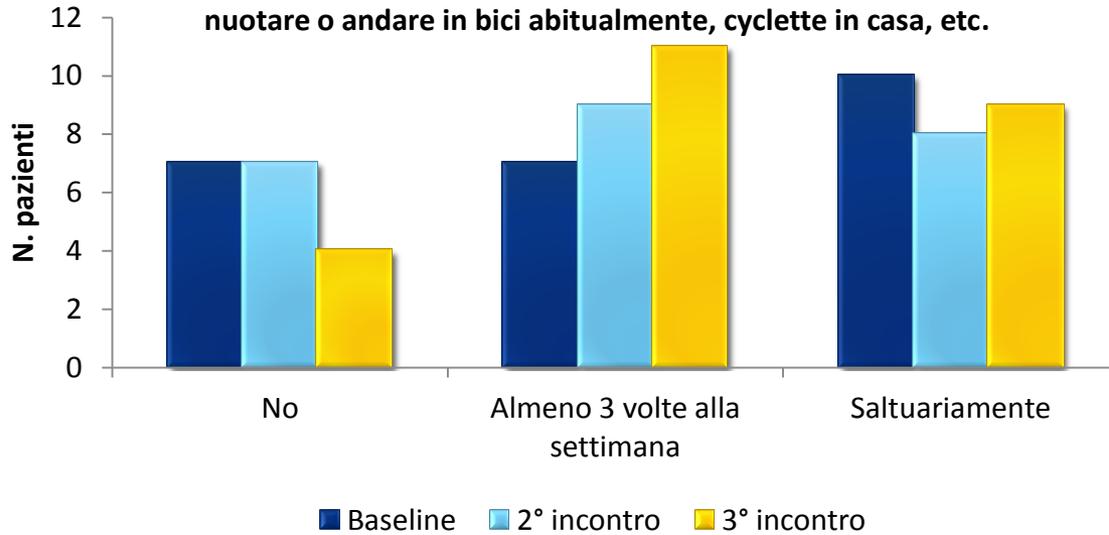


Quanto importante considera l'attività fisica nella cura del diabete?

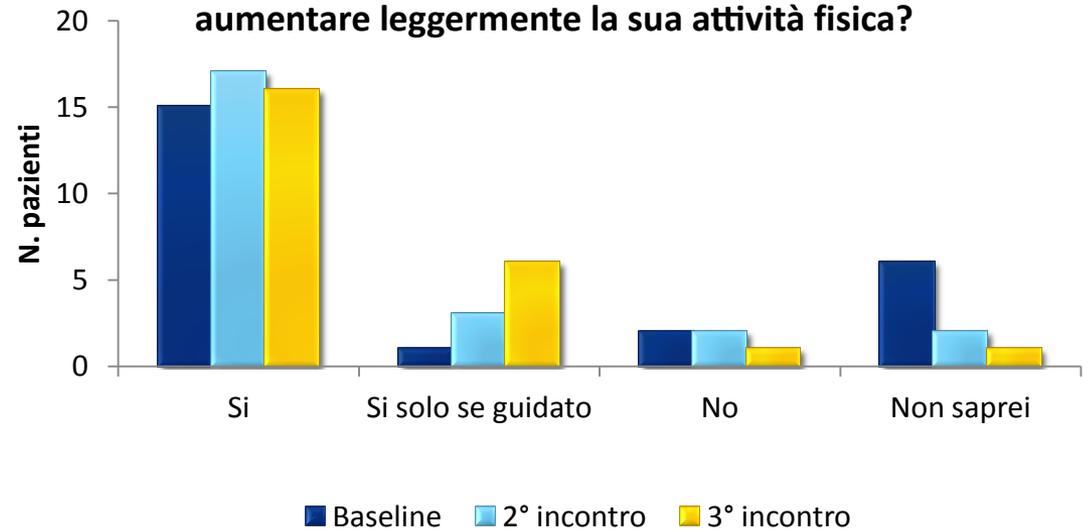


■ Baseline ■ 2° incontro ■ 3° incontro

Lei pratica attività fisica, come ad esempio camminare continuamente almeno 30 min al giorno, salire abitualmente le scale a piedi, frequentare una palestra o un corso di ballo, oppure nuotare o andare in bici abitualmente, cyclette in casa, etc.



Lei è disposto a modificare anche di poco, ma regolarmente le sue abitudini di vita in modo da aumentare leggermente la sua attività fisica?



DOMANDE RELATIVE al GRADIMENTO da PARTE dei PAZIENTI

ASPETTI ORGANIZZATIVI	Ritiene che questo incontro sia stato bene organizzato (sede, orari...)?	100%
CLIMA RELAZIONALE	Si è sentito a suo agio durante tutte le fasi dell'incontro?	100%
CONTENUTI	Ha trovato interessanti gli argomenti trattati su come gestire il diabete?	100%
COMUNICAZIONE	Ritiene che siano stati trattati in modo chiaro ed efficace?	100%
COMUNICAZIONE	Ha apprezzato gli strumenti didattici (le diapositive ed il manuale informativo)?	100%
EFFICACIA	Si sente più motivato a seguire una dieta e a muoversi più spesso?	100%
EFFICACIA	Ritiene di poterlo fare in modo più consapevole ed appropriato?	100%

Grazie per l'attenzione

rosa.prato@unifg.it