

CALENDARIO

PROGRAMMA BASE

19/09/2017 - 12/12/2017

Palestra martedì 14.45 - 15.45

Camminata venerdì 14.45 - 15.45

24 sedute: 240 €

MANTENIMENTO solo Palestra

11-12/09/2017 - 12-13/10/2017

lunedì o martedì

13.45 - 14.45 (I gruppo) e 14.45 - 15.45 (II gruppo)

giovedì

13.45 - 14.45 (I gruppo) e 14.45 - 15.45 (II gruppo)

o venerdì 14.45 - 15.45

10 sedute: 80 €

16-17/10/2017 - 16-17/11/2017

lunedì o martedì

13.45 - 14.45 (I gruppo) e 14.45 - 15.45 (II gruppo)

giovedì

13.45 - 14.45 (I gruppo) e 14.45 - 15.45 (II gruppo)

o venerdì 14.45 - 15.45

10 sedute: 80 €

20-21/11/2017 - 21-22/12/2017

lunedì o martedì

13.45 - 14.45 (I gruppo) e 14.45 - 15.45 (II gruppo)

giovedì

13.45 - 14.45 (I gruppo) e 14.45 - 15.45 (II gruppo)

o venerdì 14.45 - 15.45

10 sedute: 80 €

PROGRAMMA

- 1 ora a settimana, in palestra, in piccoli gruppi di 6/8 pazienti, con fisioterapisti;
- 1 ora a settimana, camminata a passo sostenuto con 3 stazioni per esercizi contro resistenza;
- incontro iniziale di presentazione, rilevazione parametri, walking test, valutazione da parte del fisioterapista, compilazione cartella;
- somministrazione questionari neuropatia diabetica e, per gli uomini, - disfunzione erettile;
- 1 incontro con infermiere per prevenzione piede diabetico;
- 1 incontro con nutrizionista.

INFORMAZIONI

Dott.ssa Malighetti

0245876674

dalle 13.00 alle 15.00

Infermiera Mina

0245876781

dalle 9.00 alle 12.00

 Casa di Cura
Ambrosiana



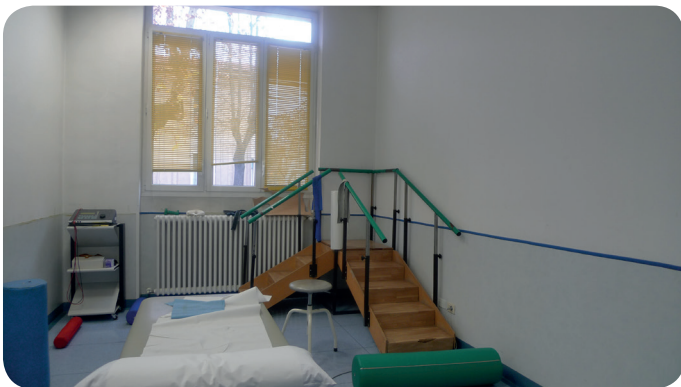
**L'IMPORTANZA
DELL'ATTIVITÀ FISICA
NEL PAZIENTE AFFETTO DA
DIABETE MELLITO.**

L'ATTIVITÀ FISICA NEL PAZIENTE AFFETTO DA DIABETE MELLITO

Al fine di migliorare il controllo glicemico, favorire il mantenimento di un peso corporeo ottimale, ridurre il rischio di malattia cardiovascolare, contrastare la steatosi epatica, migliorare la qualità di vita percepita e ottimizzare il rapporto costo/beneficio della terapia viene consigliata un'attività fisica aerobica di intensità moderata, per almeno 150 minuti/settimana e/o almeno 90 minuti/settimana di esercizio fisico intenso.

L'attività fisica deve essere distribuita in almeno 3 giorni a settimana e, per risultare efficace, non devono trascorrere più di 2 giorni consecutivi senza attività. L'attività fisica continuativa e di grado elevato è associata a una riduzione significativa della mortalità cardiovascolare e generale.

È stata dimostrata l'efficacia a lungo termine



dell'attività di counseling sull'esercizio fisico, specie quando supportata da un trainer appositamente formato.

Un esercizio fisico regolare e di volume adeguato si è dimostrato in grado di ridurre i costi del trattamento del diabete, di migliorare la qualità di vita e del benessere percepito e di ridurre il fabbisogno di insulina in pazienti con diabete tipo 2 insulino-trattati.

Alla luce di tutto ciò, in Casa di Cura Ambrosiana, dal 16 febbraio 2016, è stato avviato un programma di attività, che si svolgerà in parte all'interno della palestra e in parte negli spazi esterni, coinvolgendo piccoli gruppi di 6/8 pazienti. L'attività in palestra verrà seguita da fisioterapisti e avrà durata di un'ora a settimana, in cui si alterneranno esercizi aerobici a esercizi contro resistenza, preceduti dalla periodica misurazione da parte di un infermiere di alcuni parametri (pressione arteriosa, glicemia capillare, peso, altezza, BMI, circonferenza vita), da una valutazione fisioterapica, da un test da sforzo, dall'esame del fundus oculi e dalla somministrazione di questionari per la valutazione della neuropatia diabetica e della disfunzione erettile.

Una seconda ora settimanale sarà dedicata alla



camminata a passo sostenuto all'interno del perimetro dell'Istituto Sacra Famiglia.

Inoltre, saranno effettuati corsi sull'alimentazione, tenuti da una nutrizionista e sull'educazione e prevenzione del piede diabetico, tenuti da un infermiere.

Tale programma avrà durata di 3 mesi, al termine dei quali si potrà scegliere di continuare con attività bisettimanale di palestra.

