



HOME

Tutte le iniziative

Le più recenti

- Unione in Lombardia fra associazioni di giovani con diabete
- La Cortina Dobbiaco genera campioni
- Diabete in marcia
- In cima a Punta Veleno
- Medici e 'testimonial' parlano di microinfusore
- Orgogliosi di Orgosolo

**GRATIS**

Modus a casa tua

scrivi alla redazione

tutti i siti della galassia Accu-chek

CERCA NEL SITO



Noi aderiamo ai principi HONcode. [verifica qui.](#)

## Diabete in marcia

**Seconda edizione per Diabete in Marcia, soggiorno educativo organizzato da D-Project onlus, attivissima associazione tra pazienti con sede presso l'UOC di Diabetologia dell'Ospedale San Giuseppe di Marino (Roma).**

Tre interi giorni dedicati all'attività fisica. Protagonista silenzioso il lago di Albano. «Abbiamo scelto una collocazione 'sotto casa' pur mantenendo la formula residenziale per non sprecare tempo e denaro in un lungo trasferimento e per far scoprire le potenzialità del nostro territorio», spiega Donatella Bloise, diabetologa dell'UOC di Marino. «Bisogna evitare di pensare che certe attività si fanno altrove e non sono contestualizzabili nella propria realtà». Un gruppo di 12 giovani e adulti dai 25 ai 50 anni affiancati da tre 'pseudo-diabetici', come si sono autodefiniti i parenti e partner di persone con diabete, hanno seguito un programma fitto di impegni e mai casuale disegnato da Donatella Bloise, molto attiva in educazione terapeutica, facendo dell'attività fisica una proposta e insieme una verifica. "In marcia" quindi nel senso di movimento verso una sempre maggiore libertà e consapevolezza nella cura di sé e nell'autogestione della terapia.

Le tre mattine sono state dedicate al periplo del lago (10 km) effettuato il venerdì in mountain bike, il sabato in dragon boat (una canoa collettiva) e la domenica a piedi. Il pomeriggio gli incontri del gruppo sono partiti proprio dalle esperienze e dalle metafore suggerite dall'attività fisica del mattino. Usare la mountain bike, un mezzo nuovo quasi per tutti, che offre molto ma pone anche una sfida tecnica, legata al mezzo, e emotiva, dalla domanda "Ce la farò?", ha facilitato la discussione sulla sfida quotidiana posta dal diabete, in particolare quella dell'alimentazione o meglio dell'equilibrio fra alimentazione e adeguamento dell'insulina. La mountain bike dona libertà e rende possibile il superamento di percorsi impervi ma richiede esperienza e attenzione, lo stesso vale per il calcolo dei carboidrati. Nella mattinata in canoa la metafora dell'essere gruppo e del trovare il ritmo giusto diveniva palese. «Una canoa con venti persone non si muove se non si trova il ritmo giusto; o si muove nella direzione non desiderata sprecando l'energia di molti. Se invece si trova il ritmo giusto la canoa vola sull'acqua quasi senza sforzo», riflette Donatella Bloise, che insieme alla collega Patrizia Di Mauro, a Marisa Neri, dietista, e a Laura Pompili e Miria Taddei, infermiere del Team, ha presenziato alla tre giorni. Un'altra metafora utilizzata per parlare di cura è stata: "Remare con o contro il diabete?". La gestione dell'attività fisica, anche sotto il profilo insulinico, alimentare e dell'autocontrollo è stato l'oggetto di riflessione nella seconda giornata. Il terzo giorno la passeggiata a piedi è stata sinonimo di quotidianità, infatti il tema pomeridiano si è sviluppato intorno alle conferme e alle scoperte nello svolgere un'attività così comune (quali risorse per migliorare la cura quotidiana?).

Anche questo soggiorno, realizzato come il precedente grazie al contributo di Roche Diabetes Care, ha visto la pedagoga Natalia Piana, intervenire con i laboratori di autobiografia al fine di approfondire la riflessione individuale e collettiva, una sfida appassionante che contribuisce a 'creare il gruppo'. Il messaggio, o meglio, l'insieme di messaggi è stato ricevuto. «Da quando ho contratto il diabete la mia vita era diventata, per varie ragioni, sedentaria», ammette Max. «Abbiamo acquisito informazioni utili per gestire il diabete moderandoci, certo, ma senza privazioni», conferma Elisa. Salutata con interesse anche la presenza dei compagni di strada di alcune persone con diabete. «La loro voglia di procurarsi informazioni sembrava, a volte, maggiore della nostra che viviamo in prima persona il disagio», considera piacevolmente stupito Max. Ma al di là delle verbalizzazioni c'è un fatto che la dice lunga sull'efficacia di questo soggiorno educativo sulla scelta di tenerlo vicino alla residenza della maggior parte dei partecipanti: da quel week-end di maggio per tutta l'estate i ragazzi dell'associazione si sono dati appuntamento ogni domenica mattina alle 9 lungo il lago per trovarsi e fare attività fisica insieme. Più in marcia di così!


**ACCU-CHEK®**