

D-Project – Trekking del Trasimeno – 31 maggio – 3 giugno 2018

Primo incontro, 31 Maggio 2018

Che cosa cerco in questa esperienza?

- La bellezza, la serenità, conoscere nuovi luoghi e persone, andare sempre avanti, sfruttare la malattia per vivere meglio, per incontrare me stesso.
- Incontrare e conoscere persone con cui condividere emozioni ed esperienze. Mi aspetto un cammino lungo e faticoso da affrontare più serenamente in compagnia. Un confronto con persone diverse con le quali raggiungere la meta.
- Cerco un equilibrio tra la mia malattia e il mio vivere, un confronto con i miei compagni di viaggio.
- Un rapporto migliore tra il mio diabete e l'attività fisica, nello specifico la camminata, che personalmente pratico quasi quotidianamente per 4/8 km. Nuove amicizie, conoscenze, nuova consapevolezza circa la 'malattia' ma anche rispetto per me stessa.
- Cerco la quiete, la semplicità pura dei rapporti datati o appena nati. Spero di ritrovare un po' di pace interiore ma soprattutto me stessa. Spero di ritrovare quella fiducia persa, a poco a poco, negli esseri umani che a volte ci allontana anche dalle cose che invece sono autentiche.
- Affrontare questa esperienza per ritrovare me stesso, stare a contatto con la natura e soprattutto condividere con gli altri le strategie per combattere e non sentirsi solo nella gestione di questo nemico del quale non ci potremo mai liberare. Sicuramente possiamo rendergli difficile l'avanzata.
- Il mio diabete inizia qualche anno fa ma è questa la prima volta in cui mi rendo conto di aver iniziato il mio 'viaggio'...forse, prima di tutto, della e nella mia 'malattia non malattia'.
- Sono di nuovo qui, dopo un anno in cui il viaggio mi ha regalato belle emozioni, tra i paesaggi e le belle persone conosciute. Come nel testo letto poco fa, per riprendere possesso di me stessa. Nella frenesia di ogni giorno perdo l'essenza di chi sono io: questa è una delle poche occasioni che avrò per ritrovarmi e riprendere la mia vita in mano.
- Un momento di pace per riflettere, una strategia per gestire lo sforzo fisico.
- Sono ancora 'sbalordita' per essere riuscita a venire fin qui, non essendo mai stata fuori casa. Quindi lasciando marito, figli, nipotini, una mamma non troppo autonoma...sono felice di esserci riuscita. Anche e soprattutto grazie a una persona che condivide con me questa 'malattia'...grazie Francesco! Stare a contatto contemporaneamente con la natura e con persone come voi che conoscono molto bene questa 'complicazione' del fisico (ma non solo di quello) è per me come per un bimbo avere due gelati per ogni mano, quindi grazie!

Cosa mi aspetto di trovare

- Persone dinamiche (nella vita) e info più appropriate circa la gestione del diabete associato all'attività fisica.
- Mi aspetto di trovare soprattutto condivisione della mia esperienza e di quella degli altri.
- Conoscere, vivere, emozionarmi ancora!
- Bei ricordi di tempi andati, quando ero fidanzato con Cristina e trascorrevamo week-end senza pensieri al lago Trasimeno. Nuovi compagni per affrontare il sentiero Diabete.
- Mi aspetto di aprire gli occhi e far sì che il mondo si faccia guardare per quello che è e non per quello che mi aspetto di vedere. Vorrei cambiare, saper cambiare, vorrei parlare tutte le lingue del mondo e saperle capire.

Secondo incontro, 1 Giugno 2018

Le salite e le discese di oggi

Una salita

- Arrivare alla meta con il dolore ai piedi.
- Il primo tratto sembrava infinito, con l'ansia di cedere nonostante la voglia di non mollare; ma in cima, al termine, l'emozione è stata indescrivibile.
- Il poco allenamento è stata forse l'unica criticità di questa splendida giornata.
- Oggi non ci sono state salite tolte quelle del cammino, non c'erano barriere, non c'erano linguaggi incomprensibili o distanti.
- Mi sono divertito, sono sempre stato in discesa, c'era voglia di comunicare e di condividere, persino la natura era completamente collaborativa.
- Un momento difficile nel quale ho pensato di non farcela è stata la salita verso la parte finale, quella più ripida.
- Le prime due ore di camminata, salita e discesa, le gambe mi facevano male, credevo di non farcela.
- Non posso fermarmi, nessuna difficoltà sulla salita. Paura dei crampi. Molto pittoresco lo schermo di alberi di olivo e il lago in lontananza.
- La paura di andare in ipoglicemia per fortuna superata alla grande.
- Tanta paura di calpestare qualcosa di pericoloso.
- Mi sono sentita molto in difficoltà appena prima di partire come se questa mia 'situazione' si ribellasse sempre quando invece io vorrei gioire dei momenti bellissimi che ho avuto la fortuna, grazie a voi, di poter provare! Però credo che lo 'stare insieme' a voi sia veramente una risorsa da conservare nel cuore. Grazie!
- La salita con il terreno scosceso con quelle formazioni in roccia quasi regolari, mi hanno ricordato una struttura matematica di ricorrenza, i frattali. E' bello incontrare la matematica nella natura. Oltre allo stupore non ho incontrato difficoltà grandi ed è stato molto divertente, sono stato bene con tutto il corpo, appagato.
- I momenti in cui ho sentito la durezza delle salite, fisicamente, sono stati perfettamente bilanciati dalle salite che invece ci sono state dentro di me. In taluni momenti mi sono sentito veramente bene. Ho imparato che le sfide del diabete posso vincerle sempre come una più o meno ripida salita della mattina. Per me le salite non sono un concetto negativo bensì una sfida.
- Affrontare le discese, ogni volta sono in difficoltà.
- Salire con passo costante, a volte più intenso a volte meno ma sempre con l'obiettivo di raggiungere la cima.

Una discesa

- E' la prima volta che cammino per 22 km. Non l'avevo mai fatto, soprattutto senza IPO. E' stato bello.
- Tanto interesse, unione e tanta bella gente che era lì per sostenerti e sostenersi molto spesso in allegria.
- Nonostante i primi momenti, devo dire che ho provato tantissima gioia nel vedere il paesaggio, spettacolare, che collimava con la mia 'situazione' portata alla normalità. Grazie.
- Aver raggiunto la meta supportata dal gruppo.
- La cosa più bella in assoluto l'interscambio Noi-Natura e Noi-Noi. Nel momento in cui andavamo via dal bar sentivo fossimo come un vecchio gruppo di amici, dove non avevo alcun bisogno di fingere di non essere affaticata.
- La cosa più positiva della giornata è stata assolutamente la possibilità di parlare, anche se a volte per poco, con tutti. Bellissima esperienza di condivisione.

- E' bellissimo camminare insieme e conoscere persone che vivono la mia stessa malattia e che come me la affrontano senza timore e in modo positivo.
- Mi sono completamente infangato le scarpe tra lo stupore di tutti e la mia goffaggine: non sono mai stato così a contatto con la natura.
- Le soste al punto giusto sono state veramente ristoratrici e mi hanno aiutato tanto a farcela oggi. Anche il pranzo devo dire che non era male.
- I miei piedi bruciavano, non vedevo l'ora di arrivare in albergo. Non amo la discesa con le gambe così stanche, preferisco la salita.
- La discesa a volte sembra più facile ma non sempre è così.
- La partenza, l'entusiasmo di tutti, l'aria fresca, i colori e i profumi...E i paesaggi...Gli stupendi paesaggi che riportano indietro all'infanzia e alle corse sui prati. Non smetterò mai di amarli. I miei occhi li hanno ben memorizzati nella mia anima!
- Superata la criticità iniziale mi sono sentito vivo e consapevole che lottando e credendoci si può raggiungere qualsiasi meta. La discesa finale è stata indescrivibile.

Come vivo in questo momento il mio diabete

- Il diabete da anni è entrato nella mia vita, è un percorso pieno di difficoltà. Non mi permette di distrarmi un attimo che subito si mostra inesorabile. L'unica arma che ho è rendergli la convivenza dura, contrastarlo con tutti i mezzi disponibili (alimentazione, attività fisica, controlli, terapia adeguata) ma soprattutto non arrendermi, anche se questo comporta un cambiamento nelle abitudini e nella gestione della quotidianità. Per utilizzare una frase non mia e adattarla alla mia realtà 'Yes I can'.
- La salita oggi non è spiegare agli altri che cosa è il diabete, non è lottare per avere i presidi e le prestazioni necessarie per curarsi. La salita oggi è quando tu fai tutto quello che devi e che è giusto per tenerlo sotto controllo e lui se ne frega! Sfugge, scappa, sale, sale, va a 250, 270 e tu non puoi fare niente! E non sai perché. Ecco in quei momenti ancora oggi lo odio.
- Voglio sfatare un mito secondo la mia breve esperienza con il diabete, sono profondamente convinto che questa patologia non sia una chimera pronta ad azzannarmi da un momento all'altro. E' inesorabile, questo è un dato di fatto, ma posso benissimo affermare che c'è di peggio e questa convinzione, autoconvincimento - che ho indossato un po' come un'armatura - fanno da reminder ogni giorno. Certo, ci vuole del sale in zucca, bisogna ingerire una buona dose di volontà e coraggio ogni giorno, ma ripeto, non è affatto nulla di così insostenibile. Da persona realista, ad ogni modo, mi rendo conto che non sempre è facile, che talvolta ci sono situazioni particolari che la condizione mi impone di gestire in maniera tale che non sempre è la più comoda. A volte devo pianificare alternative per prepararmi a possibili scenari in cui la malattia potrebbe vertere, ma il tutto ben superabile anche qui con un certo grado di responsabilità e pianificazione.
- Il mio diabete è al momento un coinquilino con cui imparare a condividere la vita. Ho paura che questo limiti le mie possibilità di spostamento e che in qualche modo intacchi la mia libertà, la mia carriera; ho paura di perderne il controllo. Vorrei fosse lui a starmi dietro e non il contrario. Ho bisogno di sapere come fanno gli altri, quanta insulina fare per mangiarmi la mia amata pizza; odio quando non posso mangiare il gelato al mare con gli amici; quando la mia ragazza faceva le torte e mi ci ingozzavo ero felice...adesso non le fa più, si sente in colpa. Ma sono solo agli inizi, ho tanto da imparare e tanto da condividere con il signor diabete.
- La visione di mia madre che prepara il caffè con il latte la mattina...e mio papà che munito di ovatta si prepara la siringa per l'insulina...Ecco forse la mia visione è lui che odora di disinfettante. Non potrei mai associarlo a nessuna altra persona quel profumo. Come non potrei pensare a lui in un'altra condizione, cioè non sarebbe più lui, pieno di guai e pensieri ma con tanta voglia di vivere e di fare, tant'è che siamo qui, insieme e con tanti sorrisi da regalare. Se potessi toglierei a lui la 'salita' della notte, quella mi spaventa, sentirlo agitato e con gli occhi persi mi devasta. Anche se poi tutto passa e torna il sereno, ecco, questo, se potessi lo cambierei ma mai cambierei lui.
- La più grande difficoltà incontrata finora nel mio rapporto col diabete è capire il diabete stesso e chi sono io rispetto a lui.

- Ci sono stati altri momenti, come questo, nei quali ho 'fissato' su carta una brutta sensazione vissuta per questa specie di 'complicazione fisica' (ma in realtà è una vera malattia) che mi accompagna da molto tempo. Devo dire che, anche se è molto tempo, non sono riuscita a farmelo amico neanche un po'. Ho cercato sempre e soltanto di nascondere agli occhi di chi mi è vicino: in famiglia, qualche volta, al lavoro quasi sempre, con i gruppi di sport che frequento...perché so che è soltanto un mio problema e non ho mai voluto 'angosciare' qualcun altro. Soltanto da poco tempo ho conosciuto altre persone che si trovano nella mia stessa 'situazione'. E' stata proprio una bellissima sorpresa per me! E' come se fossi entrata nella mia 'parte oscura', come la stanzetta per sviluppare le foto, una zona proibita. Sono davvero piacevolmente sorpresa e devo sempre ringraziare una cara persona che ha fatto in modo che mi convincessi di 'superare' la paura di lasciare la mia famiglia per alcuni giorni...dopo 33 anni. Ringrazio moltissimo tutte le persone che mi hanno permesso di poter essere qui! Sono felice! Grazie.
- Dopo circa 10 anni di diabete è come se avessi raggiunto un compromesso con la mia malattia, come un compagno di viaggio dove si dividono piaceri e dispiaceri, tutto sommato una vita abbastanza tranquilla.
- Io non ho molta difficoltà a condividere la mia condizione di 'diabetica' con gli altri. La cosa che ora mi pesa un po' è il dover 'calendarizzare' le attività fisiche che a volte mio figlio chiede di fare insieme in modo estemporaneo, magari dopo un 'bolo già fatto'. A volte succede anche a scuola con i bimbi. Il dover rendere conto al diabete dei miei orari di pasto e di movimento.

Terzo incontro, 2 Giugno 2018

L'atteso e l'inatteso di questa giornata

L'atteso

- Divertimento, scoperta dell'altro, condivisione di momenti piacevoli, voglia di stare con gli altri.
- In modo completamente atteso ho riconfermato le mie impressioni sui miei compagni di viaggio.
- Che fatica tutte quelle discese che ogni volta mi mettono a dura prova.
- C'era più consapevolezza nella gestione corretta della glicemia, il sapere che potevo farlo senza andare in ipo.
- Mi aspettavo la bellezza della natura che come al solito non delude mai e inevitabilmente trascina e unisce.
- Sudore, fatica, stupore.
- Sicuramente la fatica, il dolore ai piedi, il gonfiore generalizzato e in parte anche la rinite allergica.
- Comprensione.
- Esperienza diversa con persone diverse ma stesse sensazioni di benessere avute con persone e storie conosciute.
- Mi aspettavo dolore e così è stato.
- La fatica! Credo oggi sia stata la protagonista della giornata! Ma anche: sorrisi, sguardi complici e sinceri, paesaggi meravigliosi, per poco! Più che altro boschi incantevoli e tanto affetto! Da parte di tutti. Grazie.
- Di parlare e condividere con molti se non con tutti.
- Gran divertimento e grande solidarietà nel gruppo, soprattutto nei miei momenti di 'salita'. Paesaggi mozzafiato e team davvero fantastico. PS: il book fotografico che ci ha fatto Leonardo!
- Prevedibile è stata la gioia di cominciare questa giornata impegnativa con più consapevolezza di superare le difficoltà delle salite e delle discese con più serenità.
- Seconda giornata di cammino molto faticosa, piena di momenti difficili superati grazie al supporto e alla compagnia del gruppo, meraviglioso, che mi aspettavo.
- Il sali e scendi nel bosco già lo conoscevo ma avevo dimenticato la fatica già provata!
- L'utilità di un'iniziativa simile a questa che ripaga degli sforzi organizzativi e premia i docenti con sorrisi e battute ironiche sempre gradite. Grazie!

- Armonia, gioia, entusiasmo, ridere, cazzeggio. Un po' serio...un po'...dàì su!
- Una bellissima camminata insieme a tanti amici, bellissima anche se dura.

L'inatteso

- La difficoltà del percorso odierno che anche se aspettata, ha messo a dura prova la mia resistenza in alcuni momenti ma sono arrivata in fondo.
- Lo spritz e l'entusiasmo delle persone che partecipano per la prima volta, entusiasmo che supera la fatica.
- Allergia...la mia. Qui, Uffa! Ma è Allievi? Cordialità...vicinanza!
- La forza del gruppo e la tenacia. Ad ognuno ho visto dare il massimo nonostante le difficoltà fisiche. Un gran bell'esempio!
- La mia glicemia, mi sarei aspettato dopo tanto camminare una discesa maggiore.
- Nonostante le modifiche attuate sono sceso per due volte in ipo e inoltre la non perfetta tenuta dell'ago cannula per l'eccessiva sudorazione.
- Giornata di cammino molto intensa in cui non mi aspettavo così tanta fatica e difficoltà nell'affrontarla, soprattutto rispetto a ieri che invece è sembrato tutto più naturale e semplice.
- Imprevedibile è la facilità del gruppo di condividere i momenti belli e gli attimi di difficoltà. Non sentirsi mai soli nelle salite e nelle discese.
- Affrontare con serenità questo secondo giorno di camminata, data la consapevolezza della fatica del giorno prima. Questo grazie al team che ci ha portato per mano tra salite e discese. Ma anche grazie a tutti noi.
- Mi sono meravigliata di continuare a salire e a scendere, a riprendere fiato, sempre senza rinunciare! Questo è stato inaspettato, il desiderio di continuare, insieme a tutti voi. Grazie ancora!
- Il cammino di oggi era completamente diverso da quello di ieri. Eravamo più lontani dal lago, eravamo più spesso al sole e più spesso in lunghi sentieri in cui non riuscivo a trovare, a capire, ad aprire gli occhi. E poi ho visto la foto del cane di Lucia, veramente bella.
- Ho gestito senza ipo i 24 km.
- In ogni caso trovare una grande famiglia allargata che percorre insieme più di 20 km e festeggia con un aperitivo che assomiglia all'abitudine!
- I vari scorci del Trasimeno e nella parte iniziale la distesa di papaveri che faceva da anticamera al lago che si estendeva subito dopo. Inaspettato il cambio di paesaggio e di flora, inaspettato il pranzo di scarsa qualità.
- Un paesaggio diverso, diversamente tortuoso, una ipoglicemia un po' randomica.
- Non mi aspettavo il tratto più lungo, relativamente facile. Però dolore e fatica si fanno sentire.
- Diverse sono le cose che non mi aspettavo: non mi aspettavo di condividere a tratti in maniera profonda aspetti personali, non mi aspettavo che il diabete fosse così presente nella quotidianità, presente sempre tra i pensieri, non mi aspettavo di poter fare domande specifiche e a tratti personali sul diabete.
- La fatica, oggi. Tanta, molto più di ieri. Sulla salita prima della pausa pranzo credevo di non farcela. E invece...
- Gioia e risate, relax durante il bagno in piscina.
- La fatica data dal caldo insopportabile: 'Ce la farò?', 'Ho acqua a sufficienza?', 'Forse non sono stata previdente, dovevo pensarci e prendere più acqua!', 'Il gruppo come va? Tranquilla, si supera anche questa difficoltà! '.
- Inaspettatamente o forse no, ho superato alcuni dei miei limiti fisici.

Quarto incontro, 3 Giugno 2018

Cosa mi porto a casa

- Una bellissima esperienza condivisa con un bellissimo gruppo di persone oltre a nuove conoscenze di modi e tecniche per gestire il diabete. Tre giornate dure ma fantastiche.
- E' stata una esperienza unica nel suo genere ma allo stesso tempo molto semplice: tanti compagni di viaggio, uno zainetto sulle spalle e via che si va alla scoperta di un qualcosa. Mi porto a casa la gioia di queste giornate, i sorrisi che ci siamo regalati e tante storie da raccontare, già perché il mio proposito per il futuro è cominciare a condividere di più me stessa, senza paure.
- Me stesso soprattutto. Un carico di nozioni tecniche da sfruttare e mettere in pratica. Per ultimo e non meno importante dei compagni di viaggio meravigliosi che sono stati parte integrante di questa avventura e che hanno arricchito soprattutto il mio spirito. Un grazie infinito a tutto lo staff e l'organizzazione che hanno reso possibile questo con il loro sorriso e dedizione.
- Ho conosciuto una nuova lingua che forse non capisco fino in fondo ma sicuramente ancora una volta conferma l'esistenza di tante prospettive diverse oltre alla mia! Mi porto a casa nuove conoscenze e nuovi affetti e soprattutto la conferma che il viaggio continua!
- Il mio buon proposito sarà quello di fare più attenzione al mio diabete e a me stessa. E di arrivare più preparata al prossimo appuntamento tutti insieme.
- Vorrei mettercela tutta perché i prossimi giorni diventino dei giorni 'perfetti' senza ipo per come è stato oggi! Spero di riuscirci! Ma so che adesso ho qualcosa che prima non avevo, quindi ci riuscirò!
- Brave persone, conversazioni interessanti, stupenda la natura e l'architettura dei paesi medievali, un lungo viaggio di bellezza. Approccio serio e nello stesso tempo divertente di Gianni e Natalia. Molto esperti. Spero di ritornare. Torno a casa più ricco di una serie di emozioni. E' stata una stupenda esperienza!
- Tre piacevolissime giornate, fatica, sudore, colori, profumi, sapori ma soprattutto nuovi incontri con persone e storie interessanti e coinvolgenti; ma anche il consolidamento di vecchie amicizie e la voglia di continuare ad approfondire tali conoscenze in questi contesti ma magari anche in altri. Proposte per il futuro: approfondire i tecnicismi anche rispetto alle attività da svolgere. Maggiore consapevolezza significa godere di quello che si fa in modo più pieno.
- Voglio continuare a camminare perché mi fa bene allo spirito e al corpo. Mi porto a casa l'allegria, lo spirito di gruppo, la voglia di continuare a partecipare a questi appuntamenti...non mi sento più sola con il mio diabete.
- Provare a trovare una modalità efficace di ascolto dei pazienti da parte dei policy makers! Ho trovato ricchezza di sorrisi, sdrammatizzazione, voglia di fare!
- Gioia, fatica e incontri interessanti. Saper fare ancora meglio. Dare di più nel mio lavoro.
- Porto a casa un paesaggio unico, una esperienza colma di insegnamenti, amicizie, persone che come me hanno faticato nel raggiungimento di un obiettivo comune, una meta non solo geografica ma mentale, mirata allo stare bene con se stessi e con il proprio piccolo personale diabete. E' stato un incontro tra realtà diverse ma accomunato da qualcosa o qualcuno che con una piccola voce ci grida di stare sempre attenti. Non resta che proseguire e insistere con uno stile di vita sano, vigilato, in cui l'attività fisica gioca il ruolo di giudice importante.
- Ho trovato tanti amici, non per caso ma per affinità nel cammino. Ho scoperto la divina indifferenza. Ho capito che se il diabete è un nemico posso combattere questa battaglia insieme a tanti amici e diventare imbattibile. La promessa, il proposito è quello di fare ancora più attività fisica ed aspettare che il mio diabete si annulli da solo prima di agire.
- Gioia ulteriore nel vivere e vivere il confronto con l'altro. Amici nuovi (ringrazio il diabete per questo, se lui non fosse stato in ognuno di noi non ci saremmo incontrati!). Consapevolezze tecniche. Mi porto che...ce la si può fare davvero se la motivazione dentro di te è forte! Sicuramente il proposito sarà quello di avviare seriamente questa passione del camminare!
- Ho trovato quello che mi aspettavo, ho trovato la stima, l'ammirazione, il legame verso quelli che sono stati i miei compagni d'avventura, che condividendo con me i propri dubbi, le proprie

esperienze e i propri consigli mi permettono di tornare a casa decisamente più consapevole e maturo circa la malattia. Grazie ragazzi, siete grandi.

- Ho avuto la conferma di quanto sia bello e importante conoscere il proprio diabete e di quanto questo aiuti a conoscere se stessi. E' tutto collegato. Non parlo soltanto riguardo a questa patologia ma in generale in tutte quelle cose, situazioni o relazioni che siamo chiamati ad affrontare. Occorre voler vedere per imparare a conoscere e saper affrontare! Sono le nostre verità seppur scomode ma sono nostre! La verità ci rende liberi!
- Sicuramente meno stress di quello che avevo con me! L'ho mollato per strada, nei 21 km il primo giorno, nei 24 del secondo e negli 11 di oggi! Sapevo che avrei trovato grande beneficio psicofisico in questo trekking, che avrei acquistato nuova energia e carica interiore. Non sapevo però che avrei avuto modo di emozionarmi di nuovo, di condividere, di ridere tanto, stancarmi e divertirmi. Soprattutto che avrei conosciuto dei compagni di viaggio favolosi: un bel gruppo davvero! Spero non finisca qui.

Cosa mi porto a casa da un punto di vista "tecnico"

- Senza ombra di dubbio ritorniamo a casa con un bagaglio maggiore di conoscenze e tecniche per gestire al meglio la malattia anche se nel mio caso non ho avuto mai grossi problemi, però più cose si sanno meglio è.
- Mi sento molto più ricca! Già oggi, terzo giorno di camminata, ho messo in pratica le preziose informazioni acquisite! Il risultato è stato molto buono, anzi ottimo! Avendo avuto una piccola ipo alle 5 circa, ho immediatamente abbassato a - 80 la basale temporanea; poi a colazione ho fatto 'metà bolo' (come suggerito) e devo dire che è andato tutto bene. Mi sono controllata più volte ed era sempre buona, la glicemia! Stupore! Meraviglioso sia il paesaggio, sia la giornata che tutti noi! Grazie (sempre!).
- Ho imparato ad usare la basale temporanea in maniera corretta. Ciò significa che devo portare il microinfusore sempre con me!
- Mi sento più sicura, più capace di affrontare le salite che quotidianamente dovrò affrontare soprattutto con il gioco della basale, abbassare se devo affrontare una fatica, alzare se sono alta oltre il bolo di correzione.
- Dal punto di vista 'tecnico' ho molto da indagare e studiare. Ho capito quanto il 'movimento' e lo sport siano fondamentali nel controllo glicemico e/o insulinico. Ovunque si ribadisce che 'lo sport fa bene' ma in questi giorni ho toccato con mano, anzi ho sentito con tutti i sensi, che è una verità assoluta. W lo sport!
- Ho avuto l'input per andare a riguardare gli insegnamenti avuti, per capire se realmente riesco a mettere in pratica le mie conoscenze.
- Me stesso, con le conoscenze tecniche per affrontare un trekking di molti km senza andare in ipo, con la consapevolezza e la conferma che anche questo si può fare. Non avevo dubbi ma mi serviva una conferma.
- Una nuova consapevolezza soprattutto sull'uso del profilo basale temporaneo, che ho trovato utilissimo.
- Ho imparato che con il diabete niente è scontato o prevedibile, ho imparato che la gestione dell'insulina ha bisogno di menti molto spesso pazienti, ho imparato che le ipo frequenti non sono un fattore positivo, anzi vanno evitate meglio che si può.
- Una maggior accortezza nella prevenzione delle ipo rispetto alle iper!
- Questa esperienza ha aumentato la consapevolezza che si può gestire il diabete adottando le misure giuste. Ho scoperto come gestire al meglio le potenzialità del microinfusore che ti permettono di adeguare l'insulina in base all'attività quotidiana e soprattutto valutare il carico glicemico derivato dall'alimentazione in modo tale da fare un calcolo analitico e non approssimato dei carboidrati assimilati con l'alimentazione.
- Grazie a tutti, siete una squadra perfetta capace in brevissimo di rendere possibile la ripartita. Buon viaggio!
- Porto a casa la conoscenza. Ho conosciuto persone bellissime (in tutti i sensi).

- Ho conosciuto in maniera più approfondita una malattia, intesa nella sua globalità, nel pensiero, nella quotidianità, nel rapporto tra l'interno e l'esterno di un individuo. Ho conosciuto e capito quanto sia sottovalutata la patologia e quanto si ignori e sottovaluti nella frenetica società moderna. Vorrei poter dare il mio contributo nella sensibilizzazione su tale argomento e ho voglia di sapere sempre di più per poter dare il mio contributo anche con le mie professionalità.
- Molti degli insegnamenti che porto a casa riguardano soprattutto il microinfusore che sicuramente migliora la vita di un diabetico. Sono certo che sarà una scelta futura che rimpiazzerà l'attuale sistema Freestyle. Insegnamento importante è stato anche la gestione del tempo che deve intercorrere tra pasto e insulina o tra i vari controlli, da adattare a seconda del pasto/spuntino. In generale porto a casa il saper adattare le quantità di insulina/boli a seconda delle situazioni e il non allarmarsi dinanzi a valori troppo alti o bassi agendo con freddezza e calma.
- Iniezioni di insulina al più dopo due ore dall'ultima per evitare sovrapposizioni d'effetto. Diminuirò, in base all'entità dell'attività fatta durante il giorno, la dose notturna di almeno un 30%. Svariati approfondimenti a livello di ciò che succede fisiologicamente nei processi metabolici di carico, digiuno, ipoglicemie e iperglicemie. Miglior gestione del diabete e del rapporto attività/insulina da fare. Tecnicismi e vari metodi per alleggerire il carico glicemico ed evitare i picchi.
- Muoversi con regolarità. Complessità delle gestione delle ipoglicemie.
- Utilizzo appropriato dell'insulina basale temporanea. Non avere il timore di una iperglicemia durante un'attività fisica importante ed avere la 'pazienza' di attendere. Attendere per fare le correzioni. Ho imparato che dopo l'attività fisica comunque prosegue l'attività di discesa del livello glicemico.
- Ogni volta che finisce un evento mi riporto a casa un diabete sempre più consapevole e il ricordo di persone bellissime che solo grazie al mio diabete ho avuto la possibilità di conoscere.