

28[°] Congresso Interassociativo AMD-SID Lombardia 2022

ATTIVITA' FISICA

Dr.ssa Renata Ghelardi- ASST Melegnano Martesana
GDL Regionale e Task force

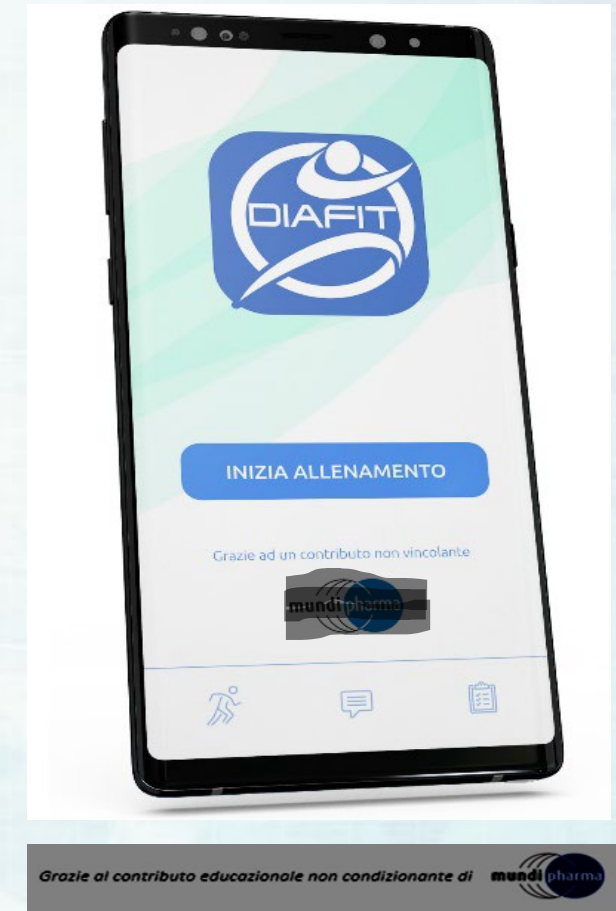
14-15 ottobre 2022

Auditorium Giorgio Gaber - Grattacielo Pirelli
Piazza Duca d'Aosta, 3 - Milano



DIAFIT- La APP per la prescrizione dell'attività fisica ai pazienti diabetici

- La **App** è studiata per :
- **Istruire** in maniera semplice ed efficace il paziente alla corretta esecuzione degli esercizi assegnati
- Ricordare e **incentivare** l'attività quotidiana prevista
- **Tracciare** le attività eseguite
- Permettere al medico team che ha il paziente in cura di **verificare** periodicamente aderenza e progressi conseguiti



Report utilizzo app Diafit

Centro	Numero pazienti arruolati
Ambulatorio Diabetologia ASST Lariana	74
Ambulatorio Diabetologia Ospedale Sacra Famiglia Fatebenefratelli di Erba	1
Diabetologia San Giuliano Milanese ASST Melegnano Martesana	174
Diabetologia Multimedica Sesto S.G.	17

TOTALE

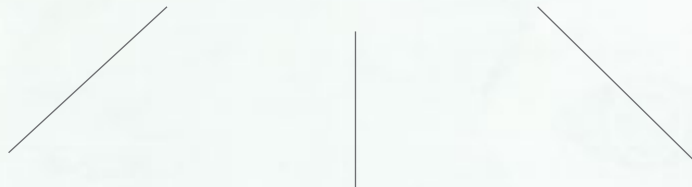
266

Progetto ATTIVITA' FISICA - La nostra esperienza

Obiettivo

Riconoscimento dell'attività motoria strutturata nel Percorso Diagnostico-Terapeutico-Assistenziale del paziente diabetico

3 gruppi



```
graph TD; A[3 gruppi] --- B[Consigli dietetici e ottimizzazione stile di vita]; A --- C[App Diafit]; A --- D[App Diafit+ percorso strutturato in palestra];
```

*Consigli dietetici e ottimizzazione
stile di vita*

App Diafit

*App Diafit+ percorso strutturato in
palestra*

Percorso di avvio e monitoraggio dell'attività fisica

Materiali e Metodi

- Arruolamento del paziente durante la visita diabetologica (diabetologo);
- Riunione di gruppo per addestramento strutturato alla pratica dell'attività fisica (abbigliamento , gestione terapia ecc..)
- Incontro individuale dei pazienti con lo specialista in scienze motorie/infermiera dove si istruisce allo scarico e utilizzo dell'app diafit
- Ciclo in palestra (2 mesi) dopo il quale il paziente continuerà ad usare l'app a domicilio (monitoraggio da remoto)

CONTENUTO

 Pazienti

Visualizza tutti

Crea nuovo

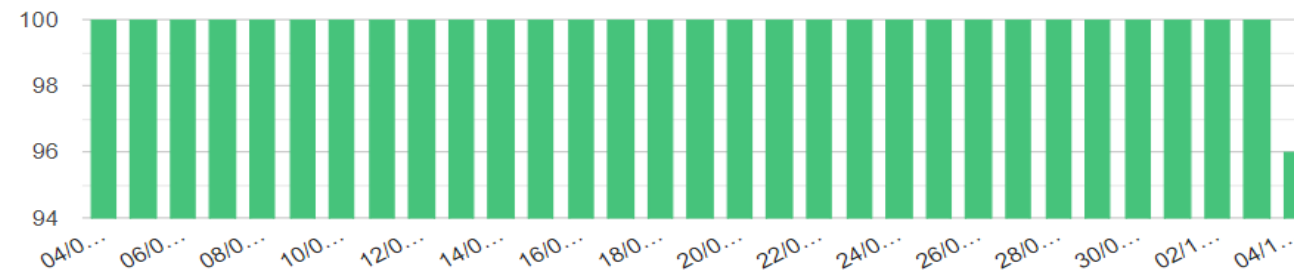
ATTUALE LIVELLO ATTIVITA': LIVELLO 1 (05/JUL/2022-04/OCT/2022)

[Attivato il 08/Jun/2022]

 MODIFICA LIVELLO

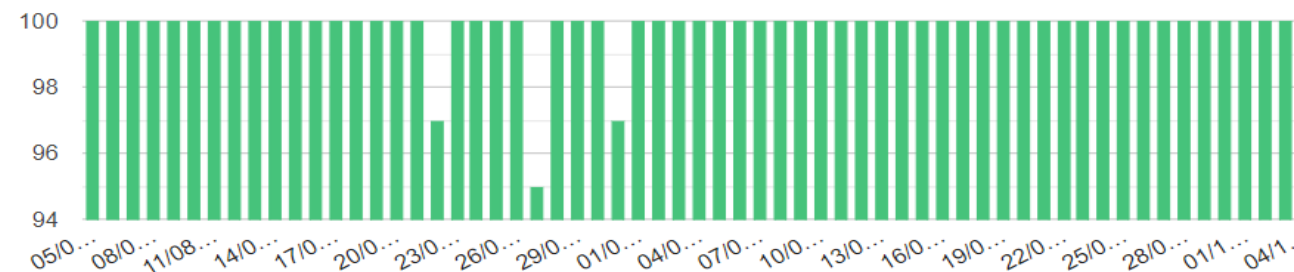
Percentuale esercizi svolti negli ultimi 30gg

99.88%



Percentuale esercizi svolti negli ultimi 60gg

99.75%



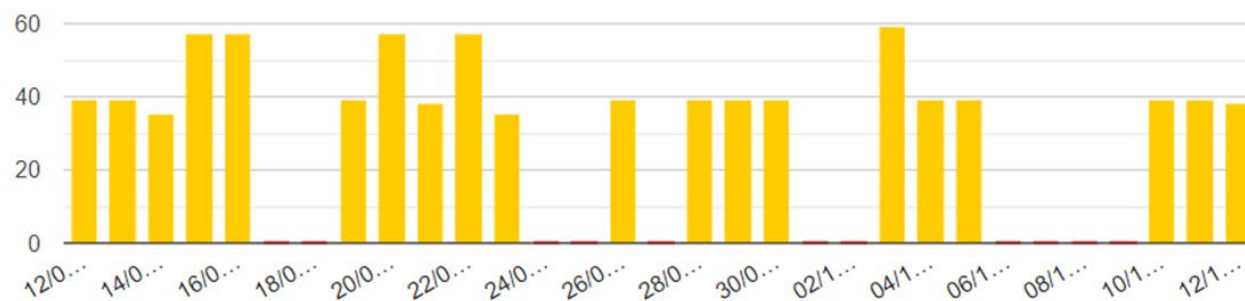
ATTUALE LIVELLO ATTIVITA': LIVELLO 1 (05/JUL/2022-12/OCT/2022)

[Attivato il 01/Feb/2022]



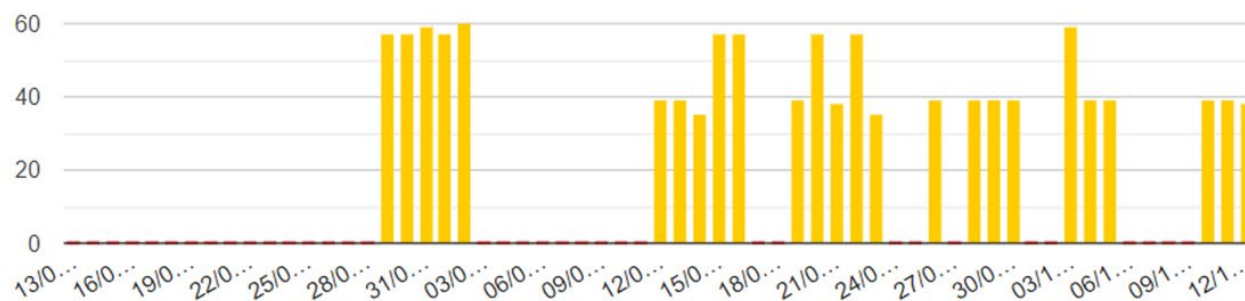
Percentuale esercizi svolti negli ultimi 30gg

30.11%



Percentuale esercizi svolti negli ultimi 60gg

20.72%



CONTENUTO

 **Pazienti** 

Visualizza tutti

Crea nuovo

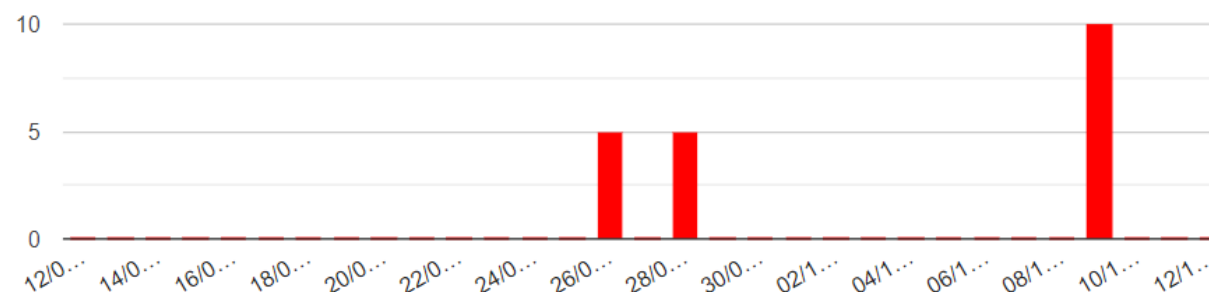
ATTUALE LIVELLO ATTIVITA': LIVELLO 0 (26/SEP/2022-12/OCT/2022)

[Attivato il 26/Sep/2022]

 MODIFICA LIVELLO

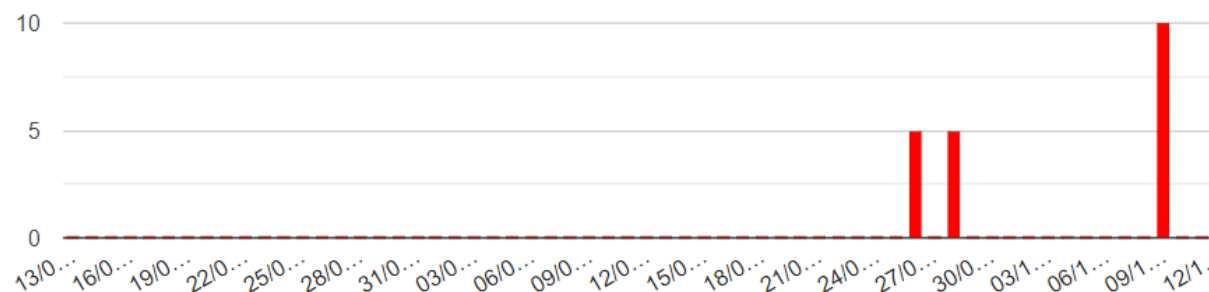
Percentuale esercizi svolti negli ultimi 30gg

1.10%



Percentuale esercizi svolti negli ultimi 60gg

1.10%



«quanta fatica hai fatto per svolgere gli esercizi della settimana?»



DIAFIT

CONTENUTO

Pazienti

Visualizza tutti

Crea nuovo

Paziente Storico livelli 2 Feedback 49

1-20 di 49

DATA VOTO

Cerca...	Cerca...
10/ott/2022 17:23	Molto
03/ott/2022 20:21	Molto
26/set/2022 16:14	Molto
16/set/2022 21:36	Molto
16/set/2022 00:07	Molto

DIAFIT

CONTENUTO

Pazienti

Visualizza tutti

Crea nuovo

Paziente Storico livelli 2 Feedback 24

1-20 di 24

DATA VOTO

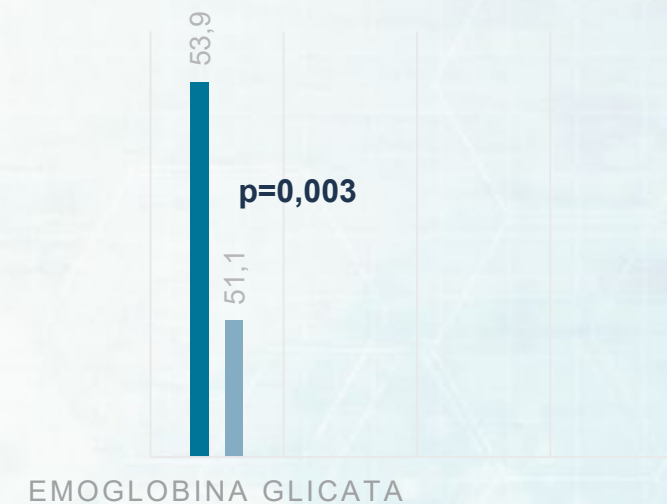
Cerca...	Cerca...
10/ott/2022 11:32	Poco
03/ott/2022 12:05	Poco
01/ott/2022 21:46	Poco
26/set/2022 11:51	Poco
19/set/2022 12:40	Poco
12/set/2022 13:07	Poco

La nostra esperienza

Characteristics	Enrolled
N	20
Male [n (%)]	[13(65%)]
Female [n (%)]	[7(35%)]
Age (years)	65(57-70)
Smoker (n)	4
No smoker (n)	16
Diabetes duration (years)	12,4
BMI (kg/m²)	28,7±3.6
Homa Index	3,6±2,6
Lean Mass (kg)	60,9±10
Fat Mass (kg)	21,8±8,5
HbA1c (mmol/mol)	54±8
Total cholesterol (mg/dl)	150±34
HDL (mg/dl)	43±11
Triglyceride (mg/dl)	147.1±62

Patient with Diabetic complications [n (%)]		[5(25%)]
Cardiovascular		3
Peripheral arteriopathy		1
Retinopathy	NPDR	0
	PDR	0
Neuropathy		1
Renal	Microalbuminuria	1
	Macroalbuminuria	0
	Reduction eGFR	2

Risultati



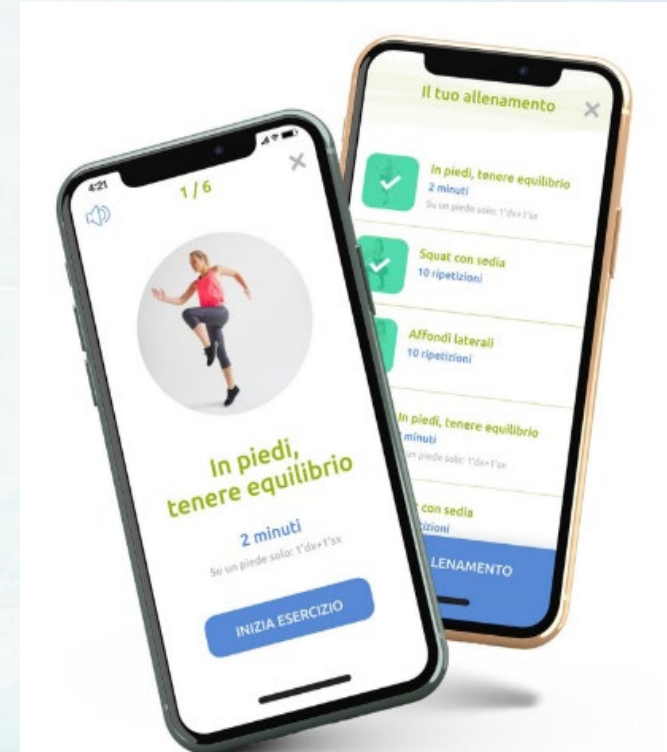
Prospettive di applicazione sul Diabete Tipo 1

Obiettivi

- imparare a gestire la terapia durante l'attività (MDI o CSII)
- correlazione tra attività fisica e variabilità glicemica valutata attraverso i vari sistemi di monitoraggio

Conclusioni

- Grazie all'applicazione è possibile finalmente **raccogliere dati oggettivi** sulla reale efficacia dell'attività fisica nel diabete e quindi poter **inserire a livello istituzionale** l'attività fisica nel **percorso terapeutico**
- E' necessario **estendere la partecipazione** a più Centri possibili per diffondere la prescrizione dell'app
- Lo strumento offre la possibilità **a tutti di praticare attività fisica** senza dovere rivolgersi a soggetti esterni o con costi aggiuntivi



Orizzonti 2023 !

- Implementazione dell'utilizzo APP per **raccolta dati** Regionali
- **Diafit Day!** In occasione della Giornata Mondiale del diabete vorremmo organizzare **un evento a livello regionale** di sensibilizzazione e promozione dell'attività fisica . Attività sportive guidate (camminata attiva) si alterneranno allo screening glicemico in ogni punto dedicato alla diabetologia
- Attivazione di **partnership** con il CONI, le Amministrazioni Comunali le Associazioni di Pazienti Diabetici, i media.
- Ogni Centro rappresenterà un **COL in coordinamento con il**

Gruppo di lavoro AF

