

PROGETTO**L?attività motoria: una risorsa terapeutica nelle malattie metaboliche?**

Regione Piemonte gruppo ASL Asti

Progetto avviato nell'anno 2007 - Ultimo anno di attività : 2008

Abstract

Il diabete è una malattia cronica che richiede da parte della persona diabetica l'acquisizione di nuove condotte di salute e modifiche dello stile di vita. Evidenze della letteratura internazionale dimostrano che sono necessari interventi di educazione terapeutica ripetuti per prevenire le complicanze acute e ridurre il rischio di complicanze a lungo termine; nel contempo per applicare questi interventi sono necessari approcci multifattoriali e metodologie specifiche, pianificate e descritte in modo accurato.

Valorizzando la prospettiva della messa in atto di programmi di intervento a carattere educativo, formativo ed organizzativo, accanto all'educazione terapeutica strutturata (ETS) è stata parallelamente condotta un'indagine epidemiologica sulla Sindrome Metabolica e il Diabete Mellito in Provincia di Asti tramite la collaborazione tra l'ASL 19 di Asti (Direzione Generale e di Distretti, URP, SOC Diabetologia) e l'Università di Torino. La SM, in accordo con i criteri definiti dal National Cholesterol Education Program, è presente nel 24% dei maschi e nel 22% delle femmine. Dai dati raccolti, stili di vita più favorevoli sono inversamente associati alla presenza di SM, questo suggerisce la necessità di definire strategie volte a implementare condotte corrette di vita nella popolazione generale, al fine di favorire la prevenzione dell'insorgenza del diabete tipo 2 e dell'aterosclerosi precoce valorizzando, in accordo con i dati della letteratura, il ruolo dell'attività fisica quale risorsa terapeutica nella prevenzione del diabete e delle malattie cardiovascolari. I risultati del lavoro attuato in tale area di intervento si vengono a collocare, come prospettiva di sviluppo, nella costruzione del profilo di cura del paziente diabetico e con sindrome metabolica.

Scopo di questo progetto è utilizzare un programma di ETS per gruppi nel modificare lo stile di vita dei pazienti con diabete Tipo 2 e Sindrome Metabolica, valorizzando l'attività fisica come risorsa terapeutica all'interno di un processo integrato alle cure e centrato sul paziente finalizzato ad una migliore gestione della condizione cronica.

Negli ultimi decenni sono emerse numerose evidenze sul ruolo preventivo di uno stile di vita attivo e di programmi strutturati di attività fisica; Le evidenze scientifiche dimostrano che in soggetti con alterata tolleranza ai glucidi programmi intensivi di modifica dello stile di vita (dieta e esercizio fisico) sono in grado di ridurre di oltre 50% il rischio di sviluppare diabete, rispetto ad una riduzione del 31% indotta da un farmaco.

Da questi recenti studi inoltre emerge che l'attività fisica, oltre a migliorare lo stato di salute, genera un effetto positivo sulla sensazione generale di benessere, riducendo stress e ansia, migliorando l'umore, potenziando il senso di autocontrollo e aumentando l'autostima.

È stato condotto presso la SOC di Diabetologia un focus group con un campione di pazienti diabetici rappresentativo della popolazione target. È emerso che la maggior parte dei pazienti: non si dedica all'esercizio fisico regolare, non percepisce l'attività fisica come risorsa terapeutica, dispone di poche informazioni, è carente di strumenti operativi per mettere in atto l'esercizio fisico in modo strutturato e continuativo, non si ritiene attore consapevole dei propri comportamenti di salute. Attraverso un'autovalutazione guidata dell'attività fisica svolta giornalmente, condotta mediante uno strumento di autovalutazione appositamente costruito e validato nel corso dei focus group, ciascun paziente ha potuto autovalutarsi e posizionarsi all'interno di una delle 5 categorie di suddivisione del livello di attività fisica svolta (sedentarietà, scarsa, media, buona, elevata).

Obiettivo comportamentale: 1) incremento dell'attività fisica giornaliera: almeno il 50% dei pazienti che all'inizio del percorso educativo si posizionano nelle prime tre categorie (sedentarietà, scarsa, media) raggiungono al termine del percorso la categoria successiva; 2) partecipazione alle sedute di attività motoria: gli iscritti dovranno essere presenti in almeno il 70% degli incontri con un drop out non superiore al 5%

Obiettivi riferiti alla diagnosi educativa condotta con focus group: 2) incremento della Conoscenza specifica riguardo all'attività fisica (scheda specifica) almeno nel 50% dei pazienti; 3) incremento delle Skills tecniche per la gestione del diabete almeno nel 50%; 4) spostamento del Health Locus of Control da esterno a interno almeno nel 50%. 4) Tutti gli operatori sanitari, sia nelle attività individuali che nelle attività di gruppo, monitorizzano e discutono con il paziente l'attività fisica svolta giornalmente, al 90%.

Metodo e attività: 1) reclutamento dei pazienti con diabete tipo2 e Sindrome Metabolica afferenti alla SOC Diabetologia, 2) inserimento dei pazienti nel percorso di gruppo, 3) avvio dei gruppi di ETS con incontri a cadenza trimestrale, di 60 minuti ciascuno, gestiti dagli operatori sanitari del team diabetologico, formati in precedenza. Durante gli incontri si utilizzano la tecnica del metaplan e specifiche metodiche interattive, finalizzate ad informare i pazienti sugli aspetti principali relativi all'attività fisica, e a condividere in gruppo le proprie esperienze e le proprie strategie di risoluzione delle difficoltà incontrate per giungere ad una costante pratica motoria (problem solving), 4) sedute di attività motoria bisettimanali tenute di tirocinanti del Corso di laurea in Scienze Motorie (SUISM) 5) produzione e consegna di materiale informativo, 6) Organizzazione di una "Passeggiata di fitness metabolico" in collaborazione con l'Associazione di Volontariato SOS Diabete.

Valutazione di processo: partecipazione agli incontri da parte dei pazienti target (standard di riferimento: almeno il 70% dei pazienti deve aver partecipato ai 2/3 degli incontri); numero di questionari compilati in modo valido, almeno al 90%; osservazione di eventuali criticità comparse durante le sedute di attività motoria mediante griglie di osservazione; numero di operatori del gruppo di progetto partecipanti agli incontri semestrali di verifica, almeno al 80%.

di risultato: per il paziente: variazione dell'attività fisica giornaliera, della conoscenza sull'attività fisica; partecipazione alle sedute di attività motoria organizzate; delle skills tecniche; spostamento dell' Health Locus of Control, in base agli standard di riferimento definiti dagli obiettivi; per gli operatori: Report in cartella rispetto all'attività fisica svolta giornalmente dal paziente.

Strumenti di valutazione: Strumento di autovalutazione rispetto all'attività fisica e contapassi; Registri di attività, Griglie di osservazione, Condotte di riferimento, GISED (scheda attività fisica), MHLC (somministrati inizio e fine dell'intervento educativo); report.

Tema di salute prevalente : ALIMENTAZIONE

Temi secondari : PATOLOGIE SPECIFICHE

Setting :

Destinatari finali : Patologie specifiche

Mandati :

Finanziamenti :

Responsabili e gruppo di lavoro

GENTILE LUIGI (responsabile)

ASL AT - Asti - SOC Malattie Metaboliche e Diabetologia -

e-mail : gentile@asl.at.it

Tel. : 0141/487450

AMERIO MARIA LUISA

ASL AT - Asti - Dietetica e Nutrizione Clinica -

e-mail : amerio@asl19.asti.it

Tel. : 0141/487565

CORTESE MARIANGELA

e-mail : diabetologia@asl19.asti.it

Tel. : 0141-487450

DE CORRADO GIUSEPPE

FASSIO OMAR

FERNICOLA MARIELLA

e-mail : diabetologia@asl19.asti.it

Tel. : 0141-487450

GAMBAUDO ROSALBA

e-mail : diabetologia@asl19.asti.it

Tel. : 0141-487450

LUBICICH MONICA

MAGISTRO DANIELE

MOLINA ELISA

e-mail : diabetologia@asl19.asti.it

Tel. : 0141-487450

MUSELLA GIOVANNI

Università UNI_ASTISS - CDL in Scienze delle attività motorie e sportive

e-mail : giovanni.musella@unito.it

Dott.ssa POGGIO STEFANIA

Psicologa

Asl At - Asti Consultorio Familiare

e-mail : spoggio@asl.at.it

Tel. : 0141-782445

PORZIO ALESSANDRA

e-mail : APorzio@asl.at.it

REPETTI ELENA

SOC Malattie Metaboliche e Diabetologia

e-mail : erepatti@asl.at.it

ROSSO FLAVIA

e-mail : diabetologia@asl19.asti.it

Tel. : 0141-487450

VIGLIONE PAOLA

e-mail : viglione@asl19.asti.it

Tel. : 0141-487450



Enti promotori e/o partner

Categoria ente : Associazione

S.O.S. Diabete

Categoria ente : Azienda Sanitaria

S.O.C. Diabetologia

Categoria ente : Università

SUISM sede Asti

Documentazione del progetto

1. VERSIONE INTEGRALE PROGETTO

2. Relazione finale - Relazione finale -

3. Materiale di comunicazione e informazione - Materiale di comunicazione e informazione -

OBIETTIVI

Obiettivo EDUCATIVO

Obiettivi:

- Incremento dell'attività fisica giornaliera
- Incremento della Conoscenza specifica riguardo all'attività fisica
- Incremento delle Skills tecniche per la gestione del diabete
- acquisizione di strumenti adeguati ad ottenere una significativa e costante motivazione all'attività motoria.

Metodologia:

- arruolamento dei pazienti, previa individuazione ed indicazione terapeutica da parte dei medici diabetologi e dietologi curanti (pazienti con diabete tipo 2 non complicati, non in trattamento insulinico, pazienti con sindrome metabolica, pazienti obesi con sindrome metabolica)
- colloqui motivazionali individuali,
- incontri di gruppo (10 incontri di un'ora, 5 per ciascun sottogruppo - compresi di preparazione setting e chiusura lavori)
- lavoro di intervizione e di programmazione delle attività in itinere
- sedute di attività motoria tenute dai tirocinanti del Corso di Laurea in Scienze Motorie precedentemente formati ad hoc, con la supervisione di un tutor
- partecipazione dei pazienti ai gruppi di promozione alla salute con le psicoghe.

Gli incontri sono 5 per ciascun sottogruppo (10 persone), con una cadenza quindicinale seguito, i principali aspetti della metodologia del progetto di ricerca.

Strumenti:

- Colloquio anamnestico
- Qualitative (self-report):

SF-36 Questionario Sullo Stato di Salute dei pazienti

Multidimensional Health Locus of Control (MHLC; Wallston, Wallston, Strudler e DeVellis, 1978)

Scheda attività fisica (GISED)

- Quantitative:

Contapassi

Checklist dei dati biomedici

Gli strumenti vengono somministrati all'inizio e alla fine dell'intervento educativo.

Analisi dei dati:

Per rispondere agli obiettivi vengono utilizzate analisi di tipo descrittivo bivariato. In particolare i test per l'analisi delle medie. I livelli di significatività sono fissati al cut off di 0.05. Per le analisi multivariate sulla spiegazione dei dati viene utilizzata la regressione multivariata per individuare le variabili potenzialmente predittive. Il package statistico utilizzato è SPSS-13.

1 - breve introduzione

Nel paziente con Sindrome metabolica, nel paziente diabetico e nel paziente obeso con sindrome metabolica il rischio di sviluppare complicanze cardiovascolari è strettamente correlato alla non adozione di corretti stili di vita, in particolare il non utilizzare l'attività fisica come risorsa terapeutica.

Da studi recenti inoltre emerge che l'attività fisica, oltre a migliorare lo stato di salute, genera un effetto positivo sulla sensazione generale di benessere, riducendo stress e ansia, migliorando l'umore, potenziando il senso di autocontrollo e aumentando l'autostima.

Nel trattamento integrato delle malattie metaboliche si ritiene efficace affiancare alla quotidiana pratica clinica incontri di gruppo di promozione della salute e un programma strutturato di attività motoria.

Nell'ottica dell'integrazione multiprofessionale è stato effettuato un incontro di formazione con l'équipe



diabetologica.

2 - obiettivi

- Presentazione del Progetto Attività Motoria e condivisione degli aspetti teorici e metodologici
- Definizione dei destinatari, della modalità di presentazione al paziente riguardo la presa in carico e l'inserimento nel percorso di attività motoria
- Discussione e valutazione del ruolo del diabetologo, dell'infermiere, dello psicologo e degli operatori del SUISM in ciascuna fase del progetto (chi fa che cosa fa)
- Presentazione dettagliata dei contenuti degli incontri di promozione alla salute:
 - 1° INCONTRO: presentazione del gruppo, "perché sono qui" "cosa mi aspetto da questi incontri"?
 - 2° INCONTRO: vantaggi/svantaggi del cambiamento: il gruppo stila una lista dei possibili vantaggi e svantaggi dell'attività motoria, del seguire una corretta alimentazione e una adeguata terapia farmacologica e del significato che la ricaduta può avere sulla persona.
 - 3° INCONTRO: la ruota del cambiamento, illustrazione e condivisione delle diverse fasi del cambiamento, anticipazioni delle frequenti e normali fasi di ricaduta, importanza dell'automonitoraggio e della maggior consapevolezza del sé.
 - 4° INCONTRO: la self efficacy, ognuno è attore del proprio cambiamento, e condivisione all'interno del gruppo degli aspetti non riconosciuti e delle risorse mai utilizzate.
 - 5° INCONTRO: restituzione al gruppo del percorso fatto insieme, ripresa dei loro contributi e condivisione di cosa è stato raggiunto e di cosa invece necessita di un ulteriore lavoro.

3 - metodologia adottata ed eventuali modelli di riferimento

Nella prima fase della formazione è stata adottata una tipologia più informativa, condotta attraverso la proiezione di slides a cui è seguita una seconda parte più formativa, condotta attraverso la discussione guidata e la progettazione partecipata. È stata utilizzata la tecnica di discussione visualizzata mediante metaplan. Si tratta di un metodo di facilitazione particolarmente attento alla gestione dei processi di comunicazione nei gruppi di lavoro, basato sulla raccolta di opinioni dei partecipanti e la loro successiva organizzazione in blocchi logici.

4 - attività (in sintesi)

- Definizione dei destinatari
- Definizione e condivisione con l'equipe diabetologica dei ruoli che ciascun operatore coinvolto riveste nelle varie fasi operative della ricerca.
- Organizzazione dell'agenda, delle specifiche attività e del setting di lavoro.

5 - metodi adottati per la valutazione di processo o di risultato.

La stesura di un protocollo che definisca in modo dettagliato le fasi del progetto.

L'equipe diabetologica utilizza un processo di formazione continua, finalizzato alla ridefinizione di nuovi bisogni formativi all'interno di un progetto in divenire.

1 - breve introduzione

Nell'ottica dell'integrazione multiprofessionale è stato effettuato un percorso di formazione con uno dei tirocinanti del SUISM, realizzato attraverso la partecipazione del tirocinante, in qualità di osservatore esterno, al percorso di gruppo di promozione alla salute.

2 - obiettivi

- Presentazione del Progetto Attività Motoria e condivisione degli aspetti teorici e metodologici
- presentazione dei pazienti partecipanti al percorso di attività motoria e breve spiegazione della loro condizione clinica,
- Discussione e valutazione del ruolo dei diversi operatori coinvolti in ciascuna fase del progetto (chi fa che cosa



fa)

- Presentazione dei contenuti degli incontri di promozione alla salute e successiva partecipazione, in qualità di osservatore esterno, agli incontri :

3 - metodologia adottata ed eventuali modelli di riferimento

Osservatore esterno: Osservare significa raccogliere informazioni su comportamenti (e da questi, utilizzati come indicatori, anche opinioni/intenzioni e atteggiamenti) di soggetti mettendoli in relazione con l'ambiente in cui essi si manifestano. L'osservazione deve essere compiuta cercando di modificare il meno possibile la situazione ambientale in cui si manifestano i comportamenti che ci interessa rilevare.

Il ruolo dell'osservatore può essere partecipante o non partecipante. Nell'osservazione non partecipante l'osservatore è esterno alla realtà studiata,

Il tirocinante è stato collocato in una posizione decentrata rispetto ai partecipanti al gruppo.

4 - attività (in sintesi)

Partecipazione agli incontri di promozione alla salute

-

5 - metodi adottati per la valutazione di processo o di risultato.

Griglia di osservazione

Obiettivi:

- Incremento dell'attività fisica giornaliera
- Incremento della Conoscenza specifica riguardo all'attività fisica
- Incremento delle Skills tecniche per la gestione del diabete
- acquisizione di strumenti adeguati ad ottenere una significativa e costante motivazione all'attività motoria.

Metodologia:

-arruolamento dei pazienti, previa individuazione ed indicazione terapeutica da parte dei medici diabetologi e dietologi curanti (pazienti con diabete tipo 2 non complicati, non in trattamento insulinico, pazienti con sindrome metabolica, pazienti obesi con sindrome metabolica)

- colloqui motivazionali individuali,

- incontri di gruppo (10 incontri di un'ora, 5 per ciascun sottogruppo - comprensivi di preparazione setting e chiusura lavori)

-lavoro di intervizione e di programmazione delle attività in itinere

- sedute di attività motoria tenute dai tirocinanti del Corso di Laurea in Scienze Motorie precedentemente formati ad hoc, con la supervisione di un tutor

- partecipazione dei pazienti ai gruppi di promozione alla salute con le psicologhe.

Gli incontri sono 5 per ciascun sottogruppo (10 persone), con una cadenza quindicinale. seguito, i principali aspetti della metodologia del progetto di ricerca.

Strumenti:

- Colloquio anamnestico

- Qualitative (self-report):

SF-36 Questionario Sullo Stato di Salute dei pazienti

Multidimensional Health Locus of Control (MHLC; Wallston, Wallston, Strudler e DeVellis, 1978)

Scheda attività fisica (GISED)

- Quantitative:

Contapassi



Checklist dei dati biomedici

Gli strumenti vengono somministrati all'inizio e alla fine dell'intervento educativo.

Analisi dei dati:

Per rispondere agli obiettivi vengono utilizzate analisi di tipo descrittivo bivariato. In particolare i test per l'analisi delle medie. I livelli di significatività sono fissati al cut off di 0.05. Per le analisi multivariate sulla spiegazione dei dati viene utilizzata la regressione multivariata per individuare le variabili potenzialmente predittrici. Il package statistico utilizzato è SPSS-13.

INTERVENTO AZIONE #1 - 01/02/2008 - 29/02/2008

01/02/2008 - 29/02/2008

Numero edizioni : 1

Ore singola edizione : 2

Totale persone raggiunte : 10

Comuni coinvolti nell'intervento :

Asti;

Carichi di lavoro :

- Num. 1 Psicologo - ore 1

- Num. 3 Medico - ore 1

- Num. 6 Infermiere - ore 1

Documentazione dell'intervento :

S.O.C. Diabetologia Ospedale Cardinal Massaia Asl AT Astimalattie metaboliche?

REG01/aa_3678.doc

INTERVENTO AZIONE #2 - 01/03/2008 - 30/06/2008

01/03/2008 - 30/06/2008

Numero edizioni : 1

Ore singola edizione : 10

Totale persone raggiunte : 1

Comuni coinvolti nell'intervento :

Asti;

Carichi di lavoro :

- Num. 2 Psicologo - ore 10

Documentazione dell'intervento :

Attività motoria: risorsa terapeutica nelle malattie metaboliche?

REG01/aa_3679.doc

INTERVENTO AZIONE #3 - 17/03/2008 - 15/06/2008

17/03/2008 - 15/06/2008

Numero edizioni : 1

Ore singola edizione : 50

Totale persone raggiunte : 20

Comuni coinvolti nell'intervento :

Asti;

INTERVENTO AZIONE #4 - /10/2008 - /05/2009



/10/2008 - /05/2009

Numero edizioni : 1

Ore singola edizione : 50

Totale persone raggiunte : 23