

## INDICAZIONI PER LA RIABILITAZIONE PER PAZIENTI DIABETICI

(Fonte: Società Svizzera di Endocrinologia e Diabetologia SSDE/SGED, [www.sgedssed.ch](http://www.sgedssed.ch))

Un ciclo di riabilitazione per pazienti diabetici è indicata per pazienti con **Diabete Mellito Tipo 2**.

Il programma di movimento terapeutico per pazienti diabetici ha l'obiettivo di ostacolare e ridurre la comparsa del Diabete Mellito in pazienti con intolleranza patologica al glucosio e, rispettivamente, rallentare la progressione della malattia nei pazienti diabetici (DM 2).

Si tratta di un programma strutturato per accompagnare i pazienti in un percorso verso uno stile di vita più sano per rallentare la progressione della malattia e l'insorgere di complicazioni.

Il diabete Mellito Tipo 2 aumenta considerevolmente il rischio di malattie vascolari, di infarto, così come malattie dei reni e degli occhi che, nel peggiore dei casi, possono condurre alla dialisi, a delle amputazioni o alla cecità.

Gi obiettivi a medio e lungo termine sono una riduzione del peso corporeo, educazione al movimento, alimentazione qualitativamente migliore e quantitativamente adeguata, nonché una maggiore motivazione.

Tutto ciò comporta anche una migliore qualità di vita per il paziente ed una riduzione dei costi delle cure.

Il programma ha una durata di 12 settimane e si compone di numerose e diverse proposte d'attività motoria come pure di momenti d'informazione per i partecipanti.

Ogni settimana vengono proposte differenti attività di terapia motoria ed il partecipante ne sceglie almeno 3.

Allenamento aerobico, rinforzo muscolare, esercizi d'equilibrio e propiocezione, stretching, introduzione alle tecniche di rilassamento, esercizi di respirazione e allenamento respiratorio (Spirotiger), attività in acqua, walking, nordic walking, escursioni e giornate sportive costituiscono il cuore del programma che vuole muovere, far muovere e divertire in modo polivalente e personalizzato ogni partecipante.

Le attività pratiche sono affiancate da incontri d'informazione teorica proposti per l'adattamento vantaggioso della salute cardiovascolare. Essi comprendono consigli personalizzati di movimento per sviluppare le capacità fisiche, suggerimenti sull'alimentazione, indicazioni alimentari, spiegazioni sui medicinali e molti altri.

I costi sono coperti dalle casse malattia.