

**L’A.I.D.A.P. Associazione Italiana Disturbi dell’Alimentazione e del
Peso**

**L’Associazione Diabetici della Provincia di Brescia (A.D.P.B.) e
Diabetes Got Talent**

vi invitano alla nuova edizione della:

Crociera educativa nazionale per diabetici

su Costa Fascinosa 26 aprile – 3 maggio 2015

Premessa

Il diabete mellito è una malattia diffusa ed in aumento. I pazienti diabetici tipo 1 devono praticarsi quotidianamente multiple iniezioni di insulina o utilizzare l’infusore sottocutaneo; i pazienti diabetici tipo 2 presentano spesso un problema di obesità. In entrambi i casi viene loro richiesto il massimo impegno nell’autogestione della malattia per curarsi meglio, prevenire le complicanze, affrontare con successo gli ostacoli e gli imprevisti della vita quotidiana.

Molti pazienti avvertono l’esigenza di una migliore informazione ed educazione orientata alla soluzione dei problemi pratici.

Con la partecipazione di Educatori Professionali (Medici e Infermieri) e “Life Style Trainers” formati all’Università di Bologna è stata organizzata la

Crociera Educativa Nazionale per Diabetici (e non)

Si offre l'opportunità di iniziare o consolidare un percorso educativo e salutistico in un ambiente di massima competenza specialistica, nelle condizioni più favorevoli di riposo, comfort, rilassamento e squisita ospitalità per:

- acquisire competenze e abilità durature per la cura del proprio diabete
- imparare divertendosi, senza le tensioni e le preoccupazioni da ambulatorio ospedaliero
- partecipare piacevolmente a multiple attività di rilassamento, svago, divertimento e apprendimento
- investire durevolmente sulla propria salute e sulla propria competenza di autogestione.

Il Programma

Personale Sanitario Specializzato ed esperto nell'educazione terapeutica e life style training e un Istruttore di Zumba fitness coinvolgerà attivamente i partecipanti nell'acquisizione di competenze e abilità per conoscere meglio ed imparare a gestire in prima persona la malattia diabetica, sia di tipo 1 che di tipo 2:

✓ Conferenze a tema:

a. Savona ore 15,00 – 15,30:

- a. **Presentazione del Programma Educativo: Cinque cose da sapere per controllare il diabete senza problemi.**

Civitavecchia ore 17,00-18,00:

- a) **Il conteggio dei carboidrati a bordo**
- b) **L'autocontrollo della glicemia capillare: come, quando, perché**

b. Palermo: 10,00 – 11,00:

- a) **L'ipoglicemia: come prevenirla, come correggerla**
- b) **La terapia insulinica: tutto ciò che si deve sapere sulla corretta somministrazione dell'insulina**

c. Malta La Valletta: ore 10,00 – 11,00:

- a) **Come scegliere una alimentazione salutare e gustosa per curare meglio il diabete risparmiando calorie e grassi e senza sacrificare il gusto e il piacere della buona tavola**
 - b) **Il conteggio delle calorie a bordo**
 - c) **Come esercitarsi a scegliere un'alimentazione gustosa con costanza dei carboidrati ai pasti**
- d. Navigazione: ore 10,00 – 11,00**
- a) **Come perdere e mantenere il peso con successo, arma vincente per prevenire e curare il diabete mellito tipo 2**
 - b) **Come prevenire le lesioni ai piedi**
- e. Palma di Maiorca: ore 10 – 11:**
- a) **L'esercizio fisico: arma terapeutica del diabete mellito**
 - b) **Come gestire gli imprevisti e le situazioni insolite: la gestione e la cura del diabete nei casi di malattia acuta o in situazioni " a rischio" (al ristorante, al buffet in piedi, a casa di amici e parenti, in occasioni sociali impreviste, in vacanza e nelle occasioni speciali)**
- f. Barcellona: ore 17 – 18:**
- a) **Esempi di soluzione di problemi: autocontrollo glicemico, ipoglicemia e terapia insulinica in situazioni cliniche della vita quotidiana**
 - b) **La ricetta della modificazione salutare e stabile del comportamento**
 - c) **Come esercitarsi a mantenere nel tempo un'alimentazione ipocalorica e gustosa**

Sono previsti momenti educativi aggiuntivi per i partecipanti diabetici che imbarcano a Roma o Palermo

✓ **Intervento educativo nutrizionale** nei seguenti momenti fondamentali:

- **Pasti serali al Ristorante:** composizione nutrizionale del menù (gioco delle calorie; gioco della conta dei carboidrati)
- **Incontri collettivi con Specialisti Nutrizionisti nelle conferenze a tema** sui seguenti aspetti:
 - **Principi nutrizionali corretti per una sana alimentazione per il diabetico tipo 1 e tipo 2**
 - **Il conteggio dei carboidrati e delle calorie**
 - **Come mantenere i carboidrati costanti ai pasti**

- ✓ **Escursioni salutari con guida e tratti percorsi a piedi**
in tutte le località di attracco: Civitavecchia (Ostia Antica), Palermo (Monreale e centro storico di Palermo), La Valletta a Malta, Palma di Maiorca, Barcellona
- ✓ 30' di cammino collettivo ogni giorno sulla pista jogging della nave
- ✓ **Animazione dedicata a bordo: sessioni di ballo di gruppo con istruttore di Zumba fitness specializzato**
 - a) Savona: ore 15,30 – 16,00
 - b) Civitavecchia: ore 16,30-17,00
 - c) Palermo: ore 11,00 – 11,30
 - d) Malta La Valletta: ore 11,00-11,30
 - e) Navigazione: ore 11,00-12,00
 - f) Palma di Maiorca: ore 11,00-11,30
 - g) Barcellona: ore 16,30-17,00
- ✓ **Cura del corpo nelle strutture afferenti alla Palestra attrezzata e alla SPA di bordo**