

AL VILLAGGIO GETUR UN CORSO DI FORMAZIONE DELL'ASSOCIAZIONE FAMIGLIE DIABETICI

Col diabete è possibile convivere

Si terrà nel mese di settembre. Appena concluso un altro corso dedicato a bambini ammalati con meno di 10 anni

ESSERE IN GRADO di tenere sotto stretto controllo, e in totale autonomia, il proprio stato di salute, imparando ad eseguire correttamente e con disinvoltura quegli autocontrolli quotidiani, necessari al fine di contenere una patologia cronica a larghissima diffusione in tutto il mondo; comprendendo fino in fondo l'importanza della scelta di un corretto regime alimentare, in linea con il proprio fabbisogno; di un'adeguata attività fisica, capace oltre tutto di rendere più regolari e controllabili i livelli di zucchero nel sangue; e di un rigoroso trattamento farmacologico nella gestione di una malattia estremamente costosa, sia dal punto di vista sanitario che sociale, e in perenne aumento; imparando soprattutto che, nonostante gli indubbi disagi che può arrecare, tanto agli adulti quanto ai ragazzi, sin dalla più tenera età, con il diabete, oggi, si può convivere tranquillamente, senza eccessivi stravolgimenti per la propria esistenza.

Nella foto: la misurazione della glicemia. A destra: il centro Getur.

Da oltre vent'anni, l'Associazione friulana «Famiglie diabetici» di Udine, con sede in via Diaz 60, opera attivamente sul territorio facendo della corretta informazione il proprio imperativo categorico; un'informazione che prende corpo annualmente, attraverso seminari, convegni e corsi informativi residenziali, resi possibili attraverso la collaborazione di uno staff medico qualificato e disponibile.

«L'associazione ha iniziato a prendere forma quasi trent'anni or sono, grazie all'impegno e alla dedizione di alcuni genitori che si erano trovati in grande difficoltà nella gestione e cura dei propri figli diabetici. Dal 1978 ad oggi ci passi in avanti ne sono stati compiuti davvero tanti». A tratteggiare i contorni di una grande e importante realtà territoriale che ad oggi, tra bambini e persone adulte, conta oltre un migliaio di soci, è proprio la presidente, Cristina Minisini, attivamente impegnata nella definizione di un calendario che anche per l'autunno si preannuncia ricco ed intenso.

«Tra ottobre e novembre daremo il via all'attività di prevenzione "Glicemia in piazza", realizzata con la collaborazione delle farmacie della provincia di Udine - spiega ancora la presidente, mentre ricorda l'esistenza di servizi permanenti, attivati a Remanzacco, per



e eseguire proprio questo tipo di controllo - Tutti i cittadini, in quell'occasione, potranno effettuare gratuitamente un'analisi finalizzata a determinare la presenza o meno della malattia nel soggetto».

Ma la ripresa delle attività dell'Associazione, impegnata dal 2002 nel progetto «Laboratori aperti» in collaborazione con l'Università degli Studi di Udine, per tenere i riflettori costantemente accesi sul problema diabete, verrà battezzata già nel mese di settembre, a Lignano.

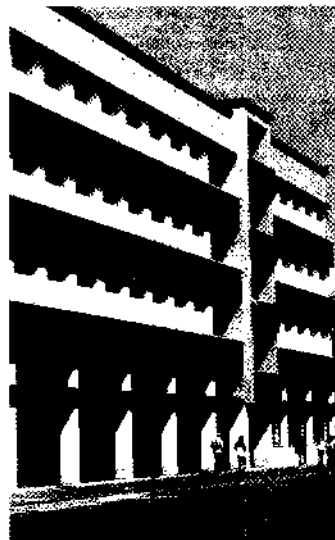
«Dal 5 al 9 infatti e poi ancora dal 10 al 14, presso il villaggio turistico Getur, si terrà il corso di formazione residenziale per soggetti adulti affetti dal diabete al fine di fornire loro un'informazione a 360° per portarli così ad una perfetta convivenza con la propria malattia. Le tematiche affrontate, con l'ausilio di medici, psicologi e nutrizionisti, toccheranno ogni singolo aspetto della patologia. Da quello alimentare all'aspetto che concerne invece le pratiche sportive più adeguate alla propria condizione. Gli specialisti spiegheranno inoltre ai partecipanti come gestire la propria malattia durante un viaggio, come prevenire l'insorgere oppure l'aggravarsi dei

disturbi connessi al diabete e quali sono i diritti del malato sia in ambito sanitario che sociale».

Una vera e propria full immersion di 4 giorni dunque quella tratteggiata da Cristina Minisini, reduce tra l'altro da un altro corso di formazione residenziale appena conclusosi proprio presso il villaggio Getur di Lignano e interamente dedicato a bambini di età inferiore ai 10 anni e ai loro genitori, per un totale di 20 persone.

«Dal 20 al 28 giugno abbiamo realizzato questo importante evento, diviso in due sessioni parallele, per fare in modo che i bambini, sin dalla più tenera età imparino a conoscere bene la propria malattia, in ogni suo singolo aspetto, e a gestirla con razionalità e serenità - aggiunge la presidente -. È doveroso insegnare tutto ai ragazzi e far sì che l'abitudine al controllo di se stessi, ad un'attività fisica corretta e costante e ad uno stile alimentare sano ed equilibrato diventi una pratica naturale della propria quotidianità».

Controlli glicemici eseguiti rigorosamente prima dei pasti, attività fisica praticata anche con i propri genitori, lezioni teoriche tenute da specialisti e pranzi accuratamente studiati



dai dietologi e trasformati per questo in ulteriori momenti di importante formazione: sono state numerose le attività che hanno scandito le 4 giornate dei corsisti e che si sono velocemente consumate in una cornice, quella del villaggio Getur, dove l'Associazione ritorna ogni anno con grande entusiasmo.

«Si tratta di una struttura molto bella ma soprattutto comoda e adeguata alle nostre esigenze - spiega ancora Minisini -. Immersi in una verde e rigogliosa vegetazione abbiamo così potuto usufruire di grandi spazi, piscine e campi da gioco, per consentire ai bambini di correre, giocare e praticare attività fisica; le sale interne invece, generalmente destinate ai convegni, si sono perfettamente prestate alla formazione teorica realizzata dagli specialisti. L'esperienza, davvero molto interessante e intensa, è stata vissuta con grande serenità e senza problematiche di alcun genere da parte dei bambini che, e non mi stancherò mai di sottolinearlo, hanno bisogno di conoscere la propria malattia e di diventare totalmente autonomi nella gestione della stessa in modo tale da potersi convivere al meglio».

CAROLINA LAPICHERA

AL VILLAGGIO GETUR UN CORSO DI FORMAZIONE DELL'ASSOCIAZIONE FAMIGLIE DIABETICI

Col diabete è possibile convivere

Si terrà nel mese di settembre.
Appena concluso un altro corso
dedicato a bambini ammalati
con meno di 10 anni

ESSERE IN GRADO di tenere sotto stretto controllo, e in totale autonomia, il proprio stato di salute, imparando ad eseguire correttamente e con disinvoltura quegli autocontrolli quotidiani, necessari al fine di contenere una patologia cronica a larghissima diffusione in tutto il mondo; comprendendo fino in fondo l'importanza della scelta di un corretto regime alimentare, in linea con il proprio fabbisogno; di un'adeguata attività fisica, capace oltretutto di rendere più regolari e controllabili i livelli di zucchero nel sangue; e di un rigoroso trattamento farmacologico nella gestione di una malattia estremamente costosa, sia dal punto di vista sanitario che sociale, e in perenne aumento; imparando soprattutto che, nonostante gli indubbi disagi che può arrecare, tanto agli adulti quanto ai ragazzi, sin dalla più tenera età, con il diabete, oggi, si può convivere tranquillamente, senza eccessivi stravolgimenti per la propria esistenza.

Nella foto: la misurazione della glicemia. A destra: il centro Getur.

Da oltre vent'anni, l'Associazione friulana «Famiglie diabetiche» di Udine, con sede in via Diaz 60, opera attivamente sul territorio facendo della corretta informazione il proprio imperativo categorico; un'informazione che prende corpo annualmente, attraverso seminari, convegni e corsi informativi residenziali, resi possibili attraverso la collaborazione di uno staff medico qualificato e disponibile.

«L'associazione ha iniziato a prendere forma quasi trent'anni or sono, grazie all'impegno e alla dedizione di alcuni genitori che si erano trovati in grande difficoltà nella gestione e cura dei propri figli diabetici. Dal 1978 ad oggi di passi in avanti ne sono stati compiuti davvero tanti». A tratteggiare i contorni di una grande e importante realtà territoriale che ad oggi, tra bambini e persone adulte, conta oltre un migliaio di soci, è proprio la presidente, Cristina Minisini, attivamente impegnata nella definizione di un calendario che anche per l'autunno si preannuncia ricco ed intenso.

«Tra ottobre e novembre daremo il via all'attività di prevenzione "Glicemia in piazza", realizzata con la collaborazione delle farmacie della provincia di Udine - spiega ancora la presidente, mentre ricorda l'esistenza di servizi permanenti, attivati a Remanzacco, per

eseguire proprio questo tipo di controllo - Tutti i cittadini, in quell'occasione, potranno effettuare gratuitamente un'analisi finalizzata a determinare la presenza o meno della malattia nel soggetto».

Ma la ripresa delle attività dell'Associazione, impegnata dal 2002 nel progetto «Laboratori aperti» in collaborazione con l'Università degli Studi di Udine, per tenere i riflettori costantemente accesi sul problema diabete, verrà battezzata già nel mese di settembre, a Lignano.

«Dal 5 al 9 infatti e poi ancora dal 10 al 14, presso il villaggio turistico Getur, si terrà il corso di formazione residenziale per soggetti adulti affetti dal diabete al fine di fornire loro un'informazione a 360° per portarli così ad una perfetta convivenza con la propria malattia. Le tematiche affrontate, con l'ausilio di medici, psicologi e nutrizionisti, toccheranno ogni singolo aspetto della patologia. Da quello alimentare all'aspetto che concerne invece le pratiche sportive più adeguate alla propria condizione. Gli specialisti spiegheranno inoltre ai partecipanti come gestire la propria malattia durante un viaggio, come prevenire l'insorgere oppure l'aggravarsi dei

disturbi connessi al diabete e quali sono i diritti del malato sia in ambito sanitario che sociale».

Una vera e propria full immersion di 4 giorni dunque quella tratteggiata da Cristina Minisini, reduce tra l'altro da un altro corso di formazione residenziale appena conclusosi proprio presso il villaggio Getur di Lignano e interamente dedicato a bambini di età inferiore ai 10 anni e ai loro genitori, per un totale di 20 persone.

«Dal 20 al 28 giugno abbiamo realizzato questo importante evento, diviso in due sessioni parallele, per fare in modo che i bambini, sin dalla più tenera età imparino a conoscere bene la propria malattia, in ogni suo singolo aspetto, e a gestirla con raziocinio e serenità - aggiunge la presidente -. È doveroso insegnare tutto ai ragazzi e far sì che l'abitudine al controllo di se stessi, ad un'attività fisica corretta e costante e ad uno stile alimentare sano ed equilibrato diventi una pratica naturale della propria quotidianità».

Controlli glicemici eseguiti rigorosamente prima dei pasti, attività fisica praticata anche con i propri genitori, lezioni teoriche tenute da specialisti e pranzi accuratamente studiati

dai dietologi e trasformati per questo in ulteriori momenti di importante formazione: sono state numerose le attività che hanno scandito le 4 giornate dei corsisti e che si sono velocemente consumate in una cornice, quella del villaggio Getur, dove l'Associazione ritornerà ogni anno con grande entusiasmo.

«Si tratta di una struttura molto bella ma soprattutto comoda e adeguata alle nostre esigenze - spiega ancora Minisini -. Immersi in una verde e rigogliosa vegetazione abbiamo così potuto usufruire di grandi spazi, piscine e campi da gioco, per consentire ai bambini di correre, giocare e praticare attività fisica; le sale interne invece, generalmente destinate ai convegni, si sono perfettamente prestate alla formazione teorica realizzata dagli specialisti. L'esperienza, davvero molto interessante e intensa, è stata vissuta con grande serenità e senza problematiche di alcun genere da parte dei bambini che, e non mi stancherò mai di sottolinearlo, hanno bisogno di conoscere la propria malattia e di diventare totalmente autonomi nella gestione della stessa in modo tale da poterci convivere al meglio».

CAROLINA LAPERCIA