

PROFILO MELLITO:OUTDOOR

Nome	Cognome	DM	Città
Rita	Facci	1	Verona

Disclaimer: la compilazione e l'invio del profilo e la pubblicazione sul sito non implicano automaticamente l'adesione a DNL, o altra associazione di riferimento. Per farlo utilizzare gli appositi moduli.

www.diabetenolimits.org è un contenitore online aperto per sviluppare una fonte comune ed aperta di conoscenza e scambio di esperienze su diabete, sport e vita attiva in genere. Le informazioni fornite sono a scopo puramente divulgativo, e non possono sostituire in alcun caso il consiglio di un medico abilitato (cioè un laureato in medicina abilitato alla professione), o, nei casi specifici, di altri operatori sanitari. Le nozioni e le eventuali informazioni su procedure mediche, posologie, e/o descrizioni di farmaci o prodotti d'uso presenti nelle voci hanno unicamente un fine illustrativo e non consentono di acquisire la manualità e l'esperienza indispensabili per il loro uso o pratica, tanto meno possono essere considerate forme di pubblicità o invito all'acquisto. Nessuno dei singoli contributori, operatori di sistema, sviluppatori, sponsor di Diabete No Limits né altre parti connesse a Diabete No Limits Onlus può essere ritenuto responsabile circa i risultati o le conseguenze di un qualsiasi utilizzo o tentativo di utilizzo di una qualsiasi delle informazioni o disinformazioni presenti.

Nulla su www.diabetenolimits.org può essere interpretato come un tentativo di offrire o rendere un'opinione medica o in altro modo coinvolta nella pratica della medicina.

Cognome e Nome	Facci Rita
Data compilazione scheda (o ultimo aggiornamento)	08/09/2010
Data di nascita	12/08/1979
Indirizzo (Via, Città, Provincia) (sarà pubblicata solo la città)	Via G. Barucchi, 9 Verona
e-mail (preceduta e seguita dalla lettera x es. xmario@dnl.itx)	xritafacci@tiscali.itx
recapito telefonico (facoltativo)	
Professione	segretaria
Ore di lavoro settimanali	40
Peso	50
Altezza	1.55
Quante ore dormi a notte mediamente?	7
Tipo diabete (1-2-LADA)	1
Anno diagnosi	1999
Ultima HbA1c rilevata	7.2
Nr controlli annui in diabetologia	4
Tipo Terapia (multi iniettiva, microinfusore, altro)	microinfusore
Insulina / basale unità die	14.1U basale
Insulina / boli tot die prima dei pasti (o rapporto insulina:cho se noto)	17 U media del tot boli giornalieri
Controlli glicemia Die	7
Controlli la glicemia durante l'attività fisica (AF)? Come?	Durante l'attività solo in bicicletta, nella subacquea non è possibile
Il tuo diabetologo è informato del fatto che pratici attività fisica/sportiva	si
Per multiiniettiva: in che parte del corpo ti inietti le insuline che utilizzi?	
Per microinfusore: dove tieni il microinfusore	Metto l'ago sulla pancia, il micro lo tengo attaccato in cintura
Per multiiniettiva: porti con te l'insulina durante l'attività fisica	
Per microinfusore: porti sempre con te il microinfusore durante l'attività fisica?	Quasi sempre, se vado a fare delle brevi corse (20 minuti) nel mio quartiere e la glicemi è buona a volte lo lascio a casa
Sei meticoloso nella tenuta del tuo diario delle glicemie?	si
Quanti giorni ti alleni alla settimana? Prova a descrivere una tua settimana tipo.	2 di cui uno in piscina e uno in bici o corsa
Ti mantieni in forma tutto l'anno?	Si ma durante i mesi più freddi faccio meno attività all'aria aperta
Tieni un diario dei tuoi allenamenti?	si
Ti alleni in solitudine o in compagnia?	Sub in compagnia, corsa e bici da sola
Sei assistito da un preparatore, segui programmi specifici?	no
Hai mai effettuato test fisici valutazionali (ex. Test di Conconi, Test di Cooper, Vomax ...)	no

Segui il tuo sport su riviste specializzate o on line? Quali?	Si mondosommerso
Descrivi in estrema sintesi la ragione per cui ti dedichi allo sport	Mi piace e mi dà benessere psicofisico
Quanto, come (sempre se) il diabete influisce sulle tue prestazioni atletiche?	Mi devo controllare di più, calcolare i tempi di attività ecc.
Lo sport ha migliorato la tua convivenza con il diabete?	si
Adeguo le dosi di insulina o l'orario di somministrazione delle insuline in base all'attività fisica da svolgere?	si
Descrivi la tua dieta standard (colazione, pranzo, cena + snack)	Colazione fetta di panbauletto con marmellata, the e 2 biscotti, pranzo mezzo panino con carne o pesce, insalata e frutta, cena mezzo panino con formaggio o carne, verdura e frutta
Fai la conta dei carboidrati (cho counting)?	no
Quali integratori usi prima, dopo e durante l'attività fisica?	Non uso integratori, bevo succhi di frutta
Hai mai verificato il tuo consumo di zuccheri e il profilo glicemico durante AF? Puoi fare degli esempi concreti? Mediamente ogni quanto integri?	no
Qual è la tua glicemia ideale (se esiste) prima di un allenamento/gara?	150 per bici o corsa, 180 per il sub
Cosa fai se prima dell'attività sei in iperglicemia?	Correggo con insulina se inferiore a 250, se superiore correggo ma posticipo l'attività
Cosa fai se prima dell'attività sei in ipoglicemia?	Assumo zuccheri e ricontrollo prima di iniziare l'attività
Come rimedi a una forte iperglicemia durante l'attività fisica?	Con insulina ed eventualmente sospendo l'attività se troppo alta
Come rimedi a una ipoglicemia durante l'attività fisica?	Assumo zucchero o succhi di frutta
Effettui il riscaldamento prima di iniziare AF?	Quasi mai
Fai stretching prima o dopo AF?	Quasi mai
Descrivi in sintesi una seduta di allenamento che consideri soddisfacente e gratificante	Prima dell'immersione trovarmi con valori buoni (tra 150 e il 180) e risalire dopo una 50na di minuti di immersione con gli stessi valori senza avere ansie in acqua
Quando ti alleni lo fai con attrezzatura e abbigliamento adeguati?	Si sempre
Quali traumi o infortuni da attività sportiva ti sono capitati?	Tendinite al piede dopo una corsa
Cosa pensi del doping?	È assurdo
Temi per la tua salute quando fai sport? Hai delle paure particolari?	Per il sub si, ho paura di andare in ipo mentre sono sotto acqua
C'è un tuo punto debole dal punto di vista sportivo?	Ho poca resistenza
Quale esperienza sportiva ti ha dato più soddisfazione ad oggi?	Le immersioni subacquee in compagnia
Qual è il tuo principale obiettivo sportivo dei prossimi 12 mesi?	Passare dal brevetto Open (max 18 metri) al brevetto advance (30 metri)
Qual è la tua massima ambizione sportiva?	divertirmi
Hai delle proposte su iniziative future relative alla tua disciplina sportiva?	Mi piacerebbe che altri provassero l'attività subacquea
Vuoi ricevere comunicazioni sulle iniziative DNL e di altre associazioni riguardanti sport e diabete sulla tua casella di posta elettronica?	si
Autorizzazioni e Privacy Autorizzo la pubblicazione su www.diabetenolimits.org del contenuto di questa scheda?	Si
Autorizzo il trattamento dei dati personali nel rispetto della legge sulla Privacy	Si
Autorizzo la pubblicazione di eventuali immagini allegate	Si

Grazie per essere arrivato/a fin qui ... è finita! Ora puoi salvare il modulo e inviarlo a info@diabetenolimits.org come allegato di posta elettronica! Sarai avvisato via e-mail a pubblicazione avvenuta!

Se vuoi aderire a DNL utilizza i form appositi accessibili dalla home page!