

LA VOCE DEL DIABETICO



PERIODICO DELL'ASSOCIAZIONE DIABETICI DELLA PROVINCIA DI BRESCIA
Anno XXVI n° 54 - Dicembre 2015 semestrale - Spedizione in abbonamento postale 70% Filiale di Brescia

www.associazionediabeticibrescia.it info@associazionediabeticibrescia.it

io, noi e il diabete

Terzo Convegno
Brescia Diabete

***La nostra
Associazione***

***Mangiare
fuori casa***

Trionfo del Volontariato
GIORNATA MONDIALE DEL DIABETE 2015
15 NOVEMBRE

Associazione Diabetici Provincia di Brescia

Tel: 030 3700039

Cell: 366 6657530

Destina il **5 x mille** all'Associazione
indicando nella dichiarazione

dei redditi il codice fiscale

98007200177



LE NOSTRE SEZIONI

	indirizzo	orari
Brescia	Via Galileo Galilei, 20 - 25128 Brescia	lun, mer e ven dalle ore 09,00 alle ore 12,00 martedì dalle ore 14,30 alle ore 16,30
Gardone VT	presso Presidio Ospedaliero di Gardone V.T.	martedì dalle ore 9,00 alle ore 11,00 martedì dalle ore 14,00 alle ore 15,30 giovedì dalle ore 14,00 alle ore 15,30
Montichiari	presso presidio Ospedaliero Montichiari	giovedì dalle ore 10,00 alle ore 12,00
Palazzolo	presso Presidio Ospedaliero di Palazzolo s/O	lunedì - mercoledì - venerdì dalle 8,00 alle 12,00 e dalle 14,00 alle 16,00
Leno	presso presidio Ospedaliero di Leno	Lunedì pomeriggio dalle ore 14,30 alle ore 16,30
Sabbio Chiese	presso Palazzo Comunale - Via Bertella	Mercoledì dalle 9,00 alle 11,00
Gavardo-Salò	presso Ospedale (piano terra)	Giovedì dalle 14,00 alle 16,00

Si pregano i Soci in possesso di indirizzo e-mail di comunicarlo all'Associazione.

SOMMARIO

CARI LETTORI,

L'Associazione Diabetici della Provincia di Brescia è sempre *in movimento*:

si aggiorna, coinvolge nuove realtà offrendo progetti significativi, pur restando fedele alla sua natura. L'immagine in copertina ritrae uno scorcio dello Yosemite National Park in California, un luogo affascinante nel quale le persone vengono a prendersi cura della propria salute e a godere delle bellezze naturalistiche. Facciamoci ispirare dallo Yosemite, e cerchiamo di seguirne lo spirito nei luoghi a noi vicini: facciamo una bella passeggiata con le nostre famiglie una volta alla settimana, immersi nella natura.

Federica Limone

INTERVISTA

La figura della psicologia in diabetologia

EVENTI

Giornata Mondiale
Brescia Diabete
E-Motion

EDUCATIONAL

Scuola e stili di vita

SALUTE

Diabete e influenza
Diabete di tipo uno

L'ANGOLO DELLO CHEF

Mangiare fuori casa

NOI... E I NOSTRI EVENTI

Race for the cure, Stili di vita, Diabete Forum, Diabete Italia

IN REGIONE

Allarme sanità

IN CITTÀ

Tribunale dei diritti del malato

SÌ, VIAGGIARE!!

Crociera della salute

UTILITY

Rinnovo patente
Piano terapeutico
Tesseramento

LA VOCE DEL DIABETICO
anno XXVI - n. 54 - Dicembre 2015
iscrizione Tribunale di Brescia
n. 5 del 10/02/1989

Direttore Responsabile
Simone Firmo

Responsabile Redazione
Federica Limone

Presidente dell'Associazione
Edelweiss Ceccardi

Sede
Via G. Galilei, 20 - 25128 Brescia
Tel. e Fax +39 030 3700039

Orari di apertura:
lunedì - mercoledì - venerdì
dalle 09:00 alle 12:00
martedì dalle 14:30 alle 16:30

Stampa
Com&Print Srl - Brescia

Presidente
Edelweiss Ceccardi



Carissimi,
anche quest'anno il Santo Natale è alle porte e ci riproponiamo di festeggiarlo serenamente.

Nella prossima assemblea annuale, il 9 aprile 2016, si terrà il rinnovo del Consiglio Direttivo dell'Associazione che sarà in carica per i prossimi tre anni e vi aspetto numerosi a partecipare perchè il vostro contributo è di estrema importanza.

Particolarmente sentita è stata la **Giornata Mondiale del Diabete nelle nostre piazze bresciane**, che ha visto più di mille persone sottoporsi al test di valutazione rischio di diabete di tipo 2.

Altro importante progetto è stato **E-Motion**, un weekend residenziale, a luglio, mirato al miglioramento della gestione del diabete tipo 1 in relazione all'attività fisica e sportiva nei pazienti diabetici con l'intervento di sanitari di varie équipe diabetologiche supportati da dietisti, psicologi e istruttori in scienze motorie.

Continua il progetto **rivolto alle scuole primarie e secondarie**, mirato a educare bambini, ragazzi e genitori rispetto agli stili di vita, alimentazione e movimento.

Ringrazio in particolare i volontari dell'Associazione, i medici diabetologi e il personale infermieristico che ci hanno supportato in tutti gli eventi e nelle giornate di prevenzione. Vi auguro Feste Serene.

Un abbraccio.

La vostra Presidente
Edelweiss Ceccardi



Dott.ssa Angela Girelli
Consulente Sanitaria
dell'Associazione



La figura dello psicologo IN DIABETOLOGIA

a cura di Luisella Rossi

Dott.ssa Turra Valentina
Psicologa **Unità Operativa Diabetologica**
Spedali Civili di Brescia

Cosa si intende per autogestione del diabete?

Il diabete è una patologia che necessita di cure continue, di attenzione, di motivazione e di quotidiane scelte terapeutiche. È importante che la persona con diabete acquisisca una serie di competenze che gli permettano di gestire autonomamente e quotidianamente la malattia, ovvero, la capacità di monitorare il proprio stato di salute, di apportare dei cambiamenti al proprio stile di vita, di sottoporsi alle cure necessarie e di presentarsi ai controlli quando richiesto, in definitiva, non solo di aderire, ma di farsi parte attiva del trattamento.

Un elemento di centrale importanza nella gestione della malattia è rappresentato dall'educazione all'auto gestione del proprio stato di salute, oltre alla dieta ed all'attività fisica. Gestire adeguatamente la malattia si traduce di fatto nella capacità del paziente di mantenere il proprio stato di salute costantemente sotto controllo, di dare continuità alle cure, di affrontare le fasi più delicate della malattia, di prevenire e gestire le complicazioni e di massimizzare la qualità di vita.

Quali le difficoltà psicologiche nel diabete?

Nella vita purtroppo non si svolge tutto in modo lineare... spesso nonostante si conoscano le indicazioni terapeutiche, si siano apprese alcune strategie per la gestione del diabete ci sono troppi problemi di altra natura che sembrano travolgere. Ci sono paure, preoccupazioni, dolori e lutti da gestire, problemi economici e relazioni difficili che

prendono il primo posto nella graduatoria delle priorità della vita e il diabete...passa in ultimo piano.

La consapevolezza di sé, delle proprie emozioni è un primo passo per non essere travolti da ciò che accade, imparare a gestire la propria emotività potrebbe essere una efficace strategia da aggiungersi agli altri strumenti per la gestione della terapia, del diabete e della propria vita.

Le difficoltà psicologiche e sociali possono rendere deficitaria la capacità della persona di aderire e coinvolgersi adeguatamente nelle cure compromettendo in questo modo il suo stato di salute e la relazione con i familiari.

Qual è il compito dello psicologo in diabetologia?

Nell'Unità Operativa di Diabetologia degli Spedali Civili di Brescia abbiamo cercato di sviluppare negli anni dei percorsi e delle esperienze che permettessero alle persone con diabete di condividere difficoltà e scoperte e a noi sanitari di imparare "sul campo". Nell'UOD di Brescia è stata introdotta da alcuni anni la figura dello psicologo con competenze specifiche nella gestione della cronicità e degli stati ansioso depressivi. Lo psicologo ha il compito di supportare il paziente e l'equipe nella gestione delle situazioni di impasse terapeutica, nella gestione delle "complicanze psicopatologiche" del paziente attraverso approcci e strategie innovative di aumento della consapevolezza quali la terapia cognitivo comportamentale e la mindfulness.

Le esperienze condotte in questo ultimo anno, hanno evidenziato la

forte influenza della condizione psicologica nelle capacità e nella volontà del paziente a seguire le cure e, complessivamente, nella qualità di vita del paziente con diabete. Sono vari, quindi, i supporti offerti al paziente.

La figura dello psicologo è coinvolta nella presa in carico dell'esordio di diabete tipo 1 e della gestione delle problematiche dei pazienti (tipo 1 e tipo 2) già in carico all'UOD. L'intervento dello psicologo, attraverso la somministrazione di alcuni test psicopatologici e dei colloqui, è teso a rilevare ed incrementare il livello di consapevolezza della malattia e delle difficoltà nella gestione, ad affrontare gli stati ansiosi e depressivi che spesso impediscono l'adesione alle proposte di cura.

L'attività di supporto si svilupperà sia attraverso colloqui individuali che nella conduzione di gruppi di pari nei quali favorire il confronto, la condivisione e l'apprendimento dalle esperienze di tutti per aumentare le capacità di ciascuno.

L'approccio psicologico scelto è l'approccio cognitivo comportamentale e l'approccio mindfulness-based che consentono di incrementare l'attenzione e la consapevolezza alla gestione delle emozioni ed alla cura di sé nella quotidianità.

Questo approccio permette alla persona di imparare a riconoscere i propri stati emotivi, le proprie credenze e i propri automatismi che spesso non contribuiscono alla migliore cura di sé.

È un approccio centrato sul presente, sulla consapevolezza di sé e sull'apprendimento di un atteggiamento più curioso e gentile verso se stessi.

Quali sono le principali attività svolte nell'UOD degli Spedali Civili di Brescia?

I **colloqui individuali** che prevedono la presa in carico psicologica di tutti i nuovi esordi dell'anno nonché il sostegno attraverso colloqui individuali di pazienti già in carico all'U.O.D. che esprimono difficoltà nel proseguire le cure (diabete tipo 1 e tipo 2). Le attività di gruppo che prevedono **“La gestione della terapia insulinica intensiva: tra strategie ed equilibri non solo glicemici”**, percorso di gruppo relativo alla conoscenza della patologia, alla sua gestione ed al riconoscimento delle proprie emozioni. Saranno avviati almeno due corsi all'anno che consisteranno in 5 incontri di tre ore ciascuno dove verranno affrontati i seguenti temi: obiettivi glicemici, fattore di correzione, ipo e iperglicemia, scambi ed equivalenze di carboidrati, utilità, funzionamento e riconoscimento delle emozioni, attività ed esercizio

fisico (dalle 17 alle 20 per facilitare l'accesso alla struttura da parte dei pazienti).

Un **corso residenziale** per operatori sanitari e pazienti: **“Emotion tra attività fisica ed emozioni”**, nato dalla collaborazione fra la nostra Associazione e la Diabetologia degli Spedali Civili di Brescia. E' questa l'occasione non solo per trasmettere competenze relativamente alla terapia insulinica, ma soprattutto per avvicinare il paziente ai propri curanti, per sciogliere timori e resistenze alla relazione; l'occasione residenziale facilita, infatti, la conoscenza, i rapporti empatici tra le persone e favorisce la sperimentazione di attività nuove – sportive e fisiche – in un clima stimolante e protetto. Sarà inoltre proposto ai pazienti un **percorso formativo-esperienziale di gruppo di MINDFULNESS (MBSR- mindfulness based stress reduction)** di n. 8 incontri finalizzato ad apprendere strategie e modalità per

e-motion 15

Un weekend di **attività ed approfondimenti**, rivolto a persone con **diabete tipo 1** e **professionisti**, per **migliorare la gestione dell'attività fisica e sportiva**.

per chi: persone con diabete tipo 1 interessate alla pratica sportiva

quando: 18-21 giugno 2015 (sabato 18 e domenica 19) professionisti: corso accreditato ECM 19-21 giugno 2015 (sabato 19 e domenica 20) persone con diabete 16 accompagnatori

dove: Casa per ferie Il Campanile, Via Fieschi 10, 25129 Brescia, Tel. 030/350100

promotori: Associazione Libanesco della Provincia di Brescia, Unita Operativa di Diabetologia Spedali Civili di Brescia

docenti: personale sanitario (medici, infermieri, dietisti, psicologi) dell'U.O. Diabetologia degli Spedali Civili di Brescia, docenti (Scienze Motorie) della Facoltà di Scienze Motorie dell'Università degli Studi di Brescia, dietista guida accompagnatore di media montagna

Programmi: 2 giorni teoriche di cui 1 di attività fisica e di attività pratica sul diabete, test di valutazione funzionale e esercitazioni pratiche in campo sportivo, attività teorica di relazione con il diabete

info e iscrizioni: segreteria U.O. Diabetologia, Via S. Maria delle Grazie, 25129 Brescia, Dr.ssa Angela Orlandi, 030/3506021, dr.ssa Valentina Turra, 030/3506021

quota di iscrizione: 150 euro

La quota comprende: partecipazione al corso, alloggio, pensione completa, 20 ore mens, ricambio attrezzature, trasporto assicurativa

come raggiungerci: Casa di Abbondiate "Il Campanile" Via Fieschi n. 10 - 25129 San Felice del Benaco, BS Tel. 030/3501000 Fax 030/3501001

In auto: autostrada A4 Milano-Venezia uscita di Desenzano nella direzione di Mantova, dopo il casello di Desenzano di Mantova seguire l'indicazione San Felice del Benaco

Da Brescia: nella direzione di Mantova, uscire di Desenzano di Mantova, seguire l'indicazione San Felice del Benaco

pat. diabetologica
U.O. Alto-Dieta

umentare la consapevolezza di se' attraverso esercizi di attenzione e di meditazione con l'obiettivo di ridurre i livelli di stress, ansia e depressione e consentire una più serena gestione dei propri bisogni e delle proprie cure.

Valentina Turra

Brescia **DIABETE**

terzo evento

**Un approccio globale alla cura del diabete:
dalle nuove opzioni terapeutiche
alla gestione delle emozioni.
Professionisti e persone con diabete
si incontrano**

Il diabete mellito rappresenta il paradigma della malattia cronica ed ad esso ben si confà l'applicazione del Chronic Care Model. Nella cura del diabete il soggetto centrale è la persona affetta da diabete che non solo deve possedere competenze applicative di ciò che la comunità scientifica discute ma deve poter muoversi in maniera consapevole in un processo di cura organizzato e controllato attraverso i PDT. Per ottenere i miglior risultati nella cura del diabete, non solo in termini clinici ma anche di qualità di vita e soddisfazione del paziente e di appropriatezza (congruità del sistema), occorrono quindi diversi elementi. La competenza professionale, l'approccio centrato sulla persona, il lavoro in team in un sistema organizzato e governato sono i principali. Il 3° evento **“Brescia Diabete”** si propone come evento formativo mirato all'approfondimento di questi elementi riproponendo la formula che combina da una parte il contributo scientifico di massimi esperti dei temi affrontati e dall'altra il confronto con persone affette da diabete sulle singole tematiche.

3° evento
BRESCIA DIABETE

Realizzazione di corsi con diabete e istituzioni

Un approccio globale alla cura del diabete: dalle nuove opzioni terapeutiche alla gestione delle emozioni

4 e 5 DICEMBRE 2015
Rezzato (BS)

Villa Farnetti Palace Hotel - Via Mazzini, 14

GIORNATA MONDIALE TRIONFO DEL VOLONTARIATO

Tutti in piazza per prevenire il diabete di tipo 2

Anche quest'anno siamo stati in Piazza Vittoria a Brescia con il nostro gazebo l'8 novembre in occasione della decima Giornata Mondiale del Diabete. Siamo stati presenti per effettuare il test di valutazione del rischio di diabete di tipo 2 a 10 anni, rivolto a tutti i cittadini NON DIABETICI.

Come tutti gli anni, i solerti **Alpini di Chiesanuova** hanno allestito il gazebo sotto i quali si è svolto lo screening per la prevenzione al diabete.

Il presidio medico-diabetologico si è avvalso della presenza di numerosi volontari dell'Associazione dei Diabetici della Provincia di Brescia per accogliere i cittadini, ai quali è stato fornito del materiale informativo sulla patologia.

Lo screening si è svolto nel seguente modo: compilazione di un questionario riguardante i fattori di rischio, misurazione di peso, altezza, giro vita e pressione arteriosa da parte di personale infermieristico e visita



finale con un medico diabetologo con la consegna di un responso circa la probabilità, negli anni futuri, di sviluppare il diabete.

Numerosi i cittadini che si sono sottoposti a questo test.

Come ribadito in conferenza stampa, il diabete è una vera epidemia mondiale: infatti anche nella nostra città nell'ultimo decennio si sono raddoppiati i casi di persone con diabete e, a livello nazionale, abbiamo già raggiunto le stime di previsione per

il 2025. Da qui l'importanza della prevenzione a 360° per il diabete di tipo 2: questa malattia si può prevenire promuovendo stili di vita sani che aiutino a mangiare meglio, muoversi con regolarità e controllare il proprio peso.

In mattinata un buon gruppo di persone ha partecipato a "**Brescia che cammina**", passeggiata organizzata nel centro della città con un percorso di circa un'ora. Alcuni partecipanti indossavano una pettorina con la scritta "**Stop diabete. Puoi, con noi**", altri le magliette dell'Associazione.

L'ADPB ringrazia calorosamente tutti coloro che hanno contribuito all'ottimo risultato di questa giornata: i medici e personale sanitario dell'UO Diabetologica degli Spedali Civili di Brescia, i volontari dell'Associazione Sostegno 70 che si occupa dei bambini e ragazzi diabetici, gli Alpini di Chiesanuova, infine tutti i volontari della nostra Associazione.

Luisella Rossi



DELLO

Domenica 25 ottobre
Giornata Mondiale del Diabete

In collaborazione con la Farmacia Scalvini, con il personale medico ed infermieristico della Diabetologia di Leno diretta dal **Dottor Rotondi** e con l'Associazione Diabetici della Provincia di Brescia, sezione di Leno, si è organizzata la Giornata Mondiale del Diabete 2015. In farmacia è stata proposta la prova gratuita della glicemia, del colesterolo, dei trigliceridi, della pressione arteriosa che hanno permesso la valutazione del rischio diabetico e cardiovascolare. Numerosi i partecipanti.

Un ringraziamento a tutti coloro che hanno contribuito alla buona riuscita della giornata.



Personale medico della sez. di Leno e i volontari

CHIARI

Sabato 14 Novembre
Giornata Mondiale del Diabete

In piazza Martiri, il **Dottor Etori**, responsabile del reparto di Diabetologia del Presidio Ospedaliero di Chiari coadiuvato dal **Dottor Aggiusti** e da i numerosi volontari di Chiari, hanno organizzato lo screening per la valutazione rischio diabetologico sulla popolazione.

Si sono presentate alla valutazione diabetologica numerose persone che sono state sottoposte al test.

Si ringrazia il **Gruppo Alpini di Chiari** per la preziosa collaborazione.



Dott. Etori e Dott. Aggiusti

MONTICHIARI

Domenica 15 novembre
Giornata Mondiale del Diabete

Domenica 15 Novembre si è svolta la Giornata Mondiale del Diabete in Piazza Santa Maria Assunta. Il **Dottor Desenzani** della Diabetologia e Malattie del Ricambio del Presidio Ospedaliero di Montichiari, con la locale sezione dell'Associazione Diabetici della Provincia di Brescia dedicata alla Sig.ra Nizzola Fernanda, e con i volontari della locale Sezione della Protezione Civile hanno contribuito per tutta la mattinata a effettuare lo screening di prevenzione riguardo le problematiche legate alla patologia diabetica testando i dati antropometrici (altezza, peso, Indice di Massa Corporea, pressione arteriosa) di quasi 100 cittadini e distribuendo materiale informativo riguardo la prevenzione e cura di tale patologia. Un grazie particolare a tutto il personale medico-sanitario e ai volontari sig.ri Renato Perillo, Gabriella Meloni, al Sig. Corona Elio e alla Protezione Civile.



Dott. Desenzani e i volontari della Protezione Civile e i volontari della sezione

OME

Domenica 15 Novembre
Giornata Mondiale del Diabete

Presso l'oratorio di Ome si è svolta per la prima volta la Giornata Mondiale del Diabete con lo screening per la valutazione rischio diabetologico di tipo due sulla popolazione con la collaborazione della **Dottorssa Calebich** e del **Dottor Piccoli** dell'Istituto San Rocco. Numerose persone si sono rivolte a noi oltre che per il test anche per informazioni sulla patologia diabetica.



POLIAMBULANZA

Domenica 21 novembre
Giornata Mondiale del Diabete

Per il secondo anno in Poliambulanza la **Dottorssa Zaltieri** e la **Dottorssa Barbaglio** e l'Infermiera Signora Ludmilla in collaborazione con i volontari e la Presidente Edelweiss Ceccardi che ha presenziato in tutte le piazze hanno organizzato la giornata mondiale 2015. Ai partecipanti è stato proposto un test di prevenzione del diabete di tipo 2 col quale viene stabilito se vi è una predisposizione ad ammalarsi nei prossimi 10 anni. Il test effettuato ha previsto la misurazione del peso, altezza, pressione, circonferenza vita e glicemia. Numerose le persone



Dott.ssa Zaltieri, Dott.ssa Barbaglio e i volontari

che si sono sottoposte allo screening. Un sentito ringraziamento alla Direzione della Poliambulanza per la sensibilità dimostrata per questo evento.

SALÒ'

Domenica 14 novembre
Giornata Mondiale del Diabete

Nel Duomo di Salò si è celebrata la Santa Messa del Diabetico durante la quale è stata ribadita la serietà della patologia e l'importanza dell'accettazione del paziente per poter gestire al meglio la cronicità della malattia. Il coro di Agnosine con i canti gregoriani ha reso la Messa molto emozionante.

Erano presenti il responsabile della diabetologia di Gavardo **Dottor Mangeri**, la **dottorssa Bonfadini**, la **Dottorssa Bampi** e i numerosi volontari ai quali va tutta la nostra riconoscenza. A seguire si è svolta una cena con la finalità di raccogliere fondi per i corsi di prevenzione degli adolescenti.

La serata è stata allietata dai partecipanti ai Corsi Dietetico-Comportamentali "Papa Francesco" di Salò e Lonato.

INZINO-SEZ. VAL TROMPIA

Domenica 15 novembre - Giornata Mondiale del Diabete

La sezione Valle Trompia della nostra Associazione, in collaborazione con il personale sanitario della Farmacia Comunale di Inzino e del reparto di diabetologia del presidio Ospedaliero di Gardone Val Trompia, in occasione della Giornata mondiale del diabete, per una campagna di sensibilizzazione e prevenzione della malattia diabetica, ha organizzato uno screening medico gratuito rivolto a coloro che non siano pazienti diabetici. La giornata si è svolta nei locali della Farmacia Comunale di Inzino, recentemente ristrutturata, nella quale ha trovato collocazione la postazione per lo screening e nei locali adiacenti la postazione per i medici diabetologi. Durante tutta la giornata è stato notevole l'afflusso di persone che hanno portato al realizzo di n.160 screening. Per gli amanti della statistica n.74 maschi e n. 86 femmine.

Altre duecento persone hanno contattato i volontari e preso visione del materiale informativo messo a disposizione in uno stand all'esterno della Farmacia. Sono state trovate una decina di persone a rischio malattia, che, grazie allo screening, possono quindi intraprendere una azione terapeutica preventiva, per



Medici e volontari della sezione

scongiurare la malattia. Alla fine della giornata, stanchi ma pienamente soddisfatti dobbiamo ringraziare: per la preziosa collaborazione e disponibilità la direzione dell'azienda farmaceutica nella persona del **dott. Enrico Silvestri** ed il personale della Farmacia Comunale di Inzino nei responsabili dr.ssa Grazia D'Angella e **dott. Nicola Messiniti**. I medici del reparto di diabetologia del presidio Ospedaliero di Gardone V.T., **dott. Giorgio Ragni**, **dott.ssa Sandra Rapetti** e **dott.ssa Rosa Moretta**. Il personale infermieristico del reparto Diabetologia nelle persone di Cecilia, Agnese, Lara. Non per ultimi i nostri volontari Fausta, Enzo, Bruno, Ilario, Federico e Duilia. Per sconfiggere la malattia occorrono anzitutto i medici, ma ha una notevole importanza il ruolo dell'Associazione nell'aiutare a sensibilizzare l'opinione

pubblica e essere a fianco del diabetico in ogni momento e aspetto della sua vita di relazione sociale. Dimenticavo visto l'esito positivo della giornata abbiamo già avuto richieste per l'anno 2016. Con largo anticipo già confermata una nuova piazza. Dove e come alla prossima puntata.

Efrem Panelli

MANGIARE FUORI CASA

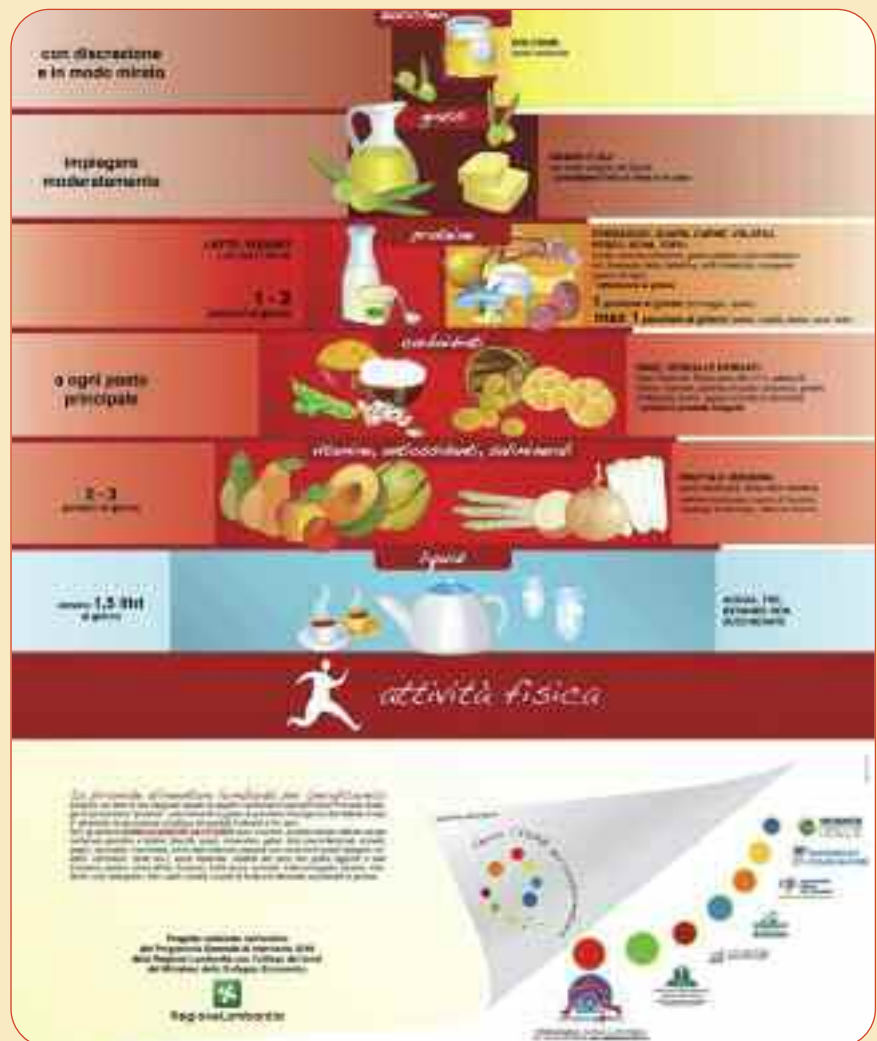
IN PAUSA PRANZO

Il piacere e la necessità di mangiare fuori casa con amici e colleghi non deve essere frenato dal diabete!

Il diabetico di tipo 2 può seguire una dieta alimentare perfettamente normale adottando dei semplici accorgimenti che gli evitano le complicazioni derivanti dall'ipoglicemia o dall'iperglicemia prolungate.

Basta scegliere cibi che siano compatibili con la dieta prescritta e stimare, con una certa precisione, la quantità di quello che viene servito. Un alimento molto amato e spesso consumato fuori casa è la pizza. È un alimento composto soprattutto da amido (una pizza di dimensioni medie ne può contenere fino a 100 grammi), e in minore percentuale da proteine e da grassi. Il suo consumo tenderà inevitabilmente a far innalzare la glicemia in tempi relativamente rapidi, perciò è necessario che prima di mangiarla si abbia l'avvertenza di ordinare un buon piatto di verdura cruda in modo di introdurre così una certa quantità di fibre che, per il loro effetto di rallentamento sull'assorbimento dei carboidrati, potranno ridurre il picco glicemico dopo il pasto.

Se vi è motivo di credere che potrebbe essere difficile o impossibile trovare il cibo adatto, sarebbe opportuno prepararselo a casa e por-



tarlo con sé: panini, toast, crackers, verdura fresca, frutta fresca, etc. sono facili da preparare e trasportare.

AL BAR

Preferire aperitivi semplici come succo di pomodoro e pepe o spremute di frutta (pompelmo etc.). Come digestivo puoi scegliere un tè verde o un caffè d'orzo. Tra gli stuzzichini puoi scegliere una tartina col pomodoro o dei sottaceti.

AL RISTORANTE

Meglio evitare antipasti ricchi di grassi e proteine (salumi, frittatine, sottoli etc.) Tra i primi attenzione ai sughi a base di panna o altri condimenti grassi. Tra i secondi evitare frittute, carni impanate, stufati o brasati. Come contorno MAI patate fritte o verdure ripassate in padella. Come frutta evitare frutta sciroppata e/o macedonie con zucchero. Meglio preferire: come antipasto: verdure in pinzimonio o insalata mista; tra i primi: ricette semplici e riconoscibili, zuppe ai legumi; tra i secondi: piatti vegetariani tipo timballi, pesci o carni alla piastra o grigliati con verdure (senza olio); Contorno: Verdure crude o cotte; frutta: al naturale.

noi e la nostra Associazione

La nostra Associazione agisce sul territorio bresciano da più di quarant'anni. Fondata da un gruppo di pazienti diabetici che si conobbero all'interno degli Spedali Civili di Brescia, si è trasformata nel tempo seguendo i cambiamenti socio-sanitari. Nata con il fine di offrire al malato diabetico un valido aiuto psicologico soprattutto nel primo impatto con la malattia e le sue complicanze, si è evoluta negli ultimi dieci anni, guidata dalla presidente Edelweiss Ceccardi e dai suoi collaboratori, verso attività di prevenzione e sensibilizzazione come conferenze, eventi sportivi, progetti di educazione nelle scuole, giornate mondiali nelle piazze e assemblee annuali con argomenti di notevole impatto, oltre che supporto ai pazienti nelle varie sedi.

Le sedi sono aumentate in provincia grazie al solerte impegno della Presidente che mantiene contatti continui con i volontari: **Brescia, Gardone VT, Montichiari, Palazzolo, Leno, Sabbio Chiese e Gavardo-Salò.**

Tra i progetti nelle scuole da cinque anni viene proposto quello di **educazione alla salute e prevenzione del diabete** rivolto alle classi dell'istituto Piero Sraffa di Brescia con incontri in classe sulla patologia e sui risvolti psicologici che il paziente diabetico incontra nella cura e nella vita quotidiana.

Numerose altre scuole primarie e secondarie negli **ultimi anni hanno aderito ai nostri progetti su "Alimentazione ed attività fisica, prevenzione attraverso un corretto stile di vita"**.

A Salò il progetto **"A scuola si balla"**, con corsi di ballo in classe con istruttore e finalità di promuovere l'attività fisica e modificare lo stile nutrizionale, ha avuto grande successo sia tra i bambini della primaria che tra i genitori che hanno frequentato simposi di educazione nutrizionale.

Tra i progetti legati all'educazione motoria spicca il **"CORSO DIETETICO COMPORTAMENTALE "PAPA FRANCESCO"** con lezioni di ballo di gruppo e fitness metabolica supervisionato da medici diabetologi e istruttori specializzati.

Altro importante progetto è quello che riguarda **L'ATTIVITA' FISICA IN OSPEDALE A BRESCIA E MONTICHIARI:** i pazienti con diabete



effettuano un percorso di attività fisica utile alla salute prescritta e adattata alle esigenze del singolo individuo supportata da medici diabetologi e personale specializzato in Scienze Motorie. Si inserisce in questo gruppo la **CROCIERA EDUCATIVA NAZIONALE PER DIABETICI**, che agisce sull'educazione terapeutica per pazienti

diabetici e/o obesi con il supporto di personale medico e Infermieristico specializzato riguardo al controllo del diabete, all'alimentazione equilibrata e all'esercizio fisico di gruppo.

La nostra Associazione è presente negli ultimi anni ad eventi sportivi organizzati nel bresciano con gruppi di cammino per sensibilizzare la popolazione: **VOLANDO SULLE ONDE, CORRI PER BRESCIA, CAMMINATA UTILE, CORSA ROSA, MOTUS, VIVICITTA', STRABRESCIA, E-RUN, PASSEGGIATA DEL CUORE, MARATONA DELL'ACQUA, CAMMINATA MILLENIUM SPORT E FITNESS.**

Numerose le conferenze che hanno promosso la prevenzione: **IPASVI CORSO INFERMIERI, IL DIABETE E CONDIZIONE FEMMINILE, DIABETE E OBESITA', GIORNATE DI PREVENZIONE, FESTA DEI POPOLI, MOSTRA DI PITTURA, SERATA SUL DIABETE, PROMUOVERE UNA VITA SALUTARE.**

Da anni l'Unità Operativa di Diabetologia degli Spedali Civili di Brescia in collaborazione con l'Associazione Diabetici della Provincia di Brescia sono attivamente impegnate in diverse attività educative e formative rivolte a sanitari, persone diabetiche e loro familiari. **Il corso E...motion, weekend residenziale** mirato al miglioramento della gestione del diabete tipo 1 in relazione all'attività fisica e sportiva, rappresenta forse l'esempio più completo e longevo dell'impegno e dell'attenzione alla formazione anche sul campo e all'educazione delle persone con diabete, elementi cardine per garantire una corretta ed efficace cura.

Con **Diabetes Got Talent** si sono tenute serate di dimostrazione da parte di chef eccellenti di ricette con contenuto calorico e di carboidrati corredate da schede nutrizionali

per i pazienti diabetici. I Corsi dietetico-comportamentali stimolano uno stile di vita corretto e attivo sotto forma di ballo. Ben riuscita la serata **La salute vien mangiando: Chiacchiere a tavola** organizzata in collaborazione del Comune di Brescia presso la Trattoria Porteri a Brescia con menu dedicato e costruito ad hoc dalla dietista degli Spedali Civili. Numerosi altri gli eventi a cui abbiamo partecipato:

Ospedale dei Pupazzi, approfondimento a Brescia sui temi riguardanti la salute con test di prevenzione in piazza Duomo.

Pomerigi della medicina, approfondimento a Brescia sui temi riguardanti la salute con taglio divulgativo. **“Paziente e medico di famiglia: gioie e dolori di una relazione indispensabile”**.

Golositalia: perdere e mantenere il peso con seminari sul diabete, obesità e alimentazione all'interno della manifestazione.

L'impegno di tutte le sezioni per organizzare **La Giornata Mondiale del Diabete** è encomiabile; anche quest'anno nelle piazze di **Brescia, Dello, Montichiari, Chiari, Ome, Salò, Inzino e presso la Poliambulanza** si sono tenuti screening di prevenzione per la patologia con un numero altissimo di persone che si sono sottoposte ai test.

Tutto ciò è possibile con il coordinamento della nostra Presidente Edelweiss Ceccardi, con l'impegno di tutto il Direttivo, con l'aiuto dei volontari dell'Associazione, con tutti i medici Diabetologi di Brescia e provincia, con tutto il personale sanitario-infermieristico e soprattutto con l'aiuto di tutti voi, i nostri soci.

Vi aspettiamo all'**Assemblea Annuale** che si terrà sabato **9 aprile** presso l'aula B della facoltà di medicina a Brescia, durante la quale si terranno le elezioni del nuovo Consiglio Direttivo che rimarrà in carica per tre anni.

La Vice Presidente Luisella Rossi

SALUTE

DIABETE e INFLUENZA

In una persona diabetica una normale influenza **può aumentare il livello di glucosio** nel sangue.

La malattia può impedire anche di mangiare correttamente e il diabete può rendere il sistema immunitario più vulnerabile a gravi casi di influenza. È possibile comunque prevenire la normale influenza **facendo il vaccino ogni anno**. Il momento migliore per vaccinarsi è tra ottobre e metà novembre, prima che la stagione influenzale inizi.

Una volta però che si è contratto il virus è bene rimanere a casa dal lavoro o da scuola e limitare il contatto con gli altri per evitare di diffondere l'infezione.

Altre raccomandazioni importanti sono:

- Rivolgersi al proprio medico curante
- Assicursi di continuare a prendere le pillole o l'insulina. Non smettere di prenderle anche se non è possibile mangiare.
- Verificare il livello di glucosio nel sangue ogni quattro ore, e tenere traccia dei risultati.
- Bere molti liquidi (privi di calorie), e provare a mangiare normalmente. Se non è possibile, cercare di alimentarsi con cibi morbidi e liquidi con una quantità di carboidrati equivalente alla propria dieta normale.
- Controllare la temperatura ogni mattina e ogni sera.

La febbre può essere un segno di infezione.

E' bene chiedere assistenza o andare al pronto soccorso, se si presentano questi sintomi:

- Ci si sente male a mangiare normalmente e non si è in grado di tenere il cibo per più di 6 ore.
- Diarrea severa.
- Perdita di peso (3kg e oltre).
- Temperatura superiore a 38,5 gradi.
- Il livello di glucosio nel sangue è inferiore a 60 mg / dL o rimane superiore a 300 mg / dL.
- Moderati o grandi quantità di chetoni nelle urine.
- Sonnolenza o mancanza di lucidità.

A SCUOLA

La nostra Associazione fondata nel 1982 da molti anni si occupa di prevenzione della patologia diabetica che negli ultimi anni sta dilagando anche tra i giovani mediante iniziative nelle scuole primarie e secondarie.

Gli interventi nelle scuole hanno come obiettivo la conoscenza del diabete e la sua prevenzione attraverso uno stile di vita corretto nel quale si inseriscono alimentazione equilibrata e movimento.

Alimentazione e attività fisica Prevenzione attraverso un corretto stile di vita

**Il progetto prevede incontri informativi di due ore
tenuti da medici specialisti in diabetologia.**

Destinatari:

- Alunni della scuola primaria e secondaria di primo e secondo grado

Obiettivi generali:

- Promozione della salute attraverso corretti stili di vita

Obiettivi specifici:

- Aumentare la consapevolezza del legame alimentazione- salute
- Aumentare la consapevolezza del legame movimento- salute
- Conoscenza del diabete

Contenuti:

- Importanza per i ragazzi della dieta equilibrata associata al movimento
- Prevenzione del Diabete di tipo 2
- I fattori di rischio
- Obesità, alimentazione e attività fisica
- Lo stile di vita
- Spazio riservato a quesiti da parte dei ragazzi

Metodologia:

- Proiezione di slide
- Coinvolgimento attivo dei ragazzi



A Brescia e provincia continuano nelle scuole i progetti rivolti a bambini e ragazzi sull'efficacia della prevenzione al diabete mediante un corretto stile di vita.

Continua a Salò e a Lonato il **corso dietetico comportamentale "Papa Francesco"** con lezioni di ballo anti-diabete seguito dal diabetologo **Dottor Mangeri** e dalla **Dottorssa Bampi**. I pazienti partecipano con entusiasmo a sessioni di ballo di gruppo e fitness metabolica a ritmo di musica supervisionati da istruttori specializzati.

PASSEGGIATA DEL CUORE Agnosine e Bione



AVIS AGNOSINE-BIONE
in collaborazione con:
l'Associazione Fanti di Bione,
i Gruppi dietetico comportamentali di ballo dell'Associazione Diabetici
della Provincia di Brescia,
ed il patrocinio dei Comuni di Agnosine, Bione e
dell'Associazione Arnaldo da Brescia

organizza

**PASSEGGIATA
DEL CUORE**
Domenica 20.09.2015

Giornata dedicata alla prevenzione cardiovascolare e alla patologia diabetica.

Durante la manifestazione si sono effettuate attività di animazione e la messa domenicale.

Alle 14,30 sono intervenuti il **dottor Felice Mangeri**, internista e diabetologo al La Memoria di Gavardo che ha trattato di "Nutrizione nell'età evolutiva" e la Presidente Edelweiss Ceccardi che ha ribadito l'importanza dello stile di vita nella prevenzione e cura del diabete di tipo 2.

E-RUN Corsa in Franciacorta



I nostri volontari di Palazzolo sull'Oglio e un nutrito gruppo di pazienti diabetici hanno partecipato alla terza edizione di E-RUN, corsa non competitiva, a Erbusco. Tre i diversi percorsi: da 5 km, da 10 km e da 16 km. Si è percorso a piedi un territorio abbondante di bellezze naturali.

Monica
Priore



Volando sulle onde
della Vita.

La nuotatrice salentina Monica Priore, diabetica di tipo 1, ha nuotato per la tappa del suo tour "Volando sulle onde della vita" sul Lago di Garda. Monica è stata la prima nuotatrice diabetica tipo 1 ad attraversare a nuoto lo stretto di Messina. Con le sue imprese sportive vuol lanciare un messaggio di speranza e promuovere l'importanza dell'attività sportiva per migliorare la qualità della vita. Eccola con la nostra Presidente Edelweiss Ceccardi. Alla manifestazione hanno contribuito oltre ai nostri volontari anche i volontari di Sostegno 70, associazione di genitori con bambini Diabetici.



DIABETE TIPO 1

È una patologia cronica, autoimmune, nella quale il pancreas non è più in grado di produrre l'insulina

Descrizione

Il diabete di tipo 1 è detto anche diabete giovanile o diabete insulino-dipendente, in quanto il trattamento con insulina dura tutta la vita, dal momento che il pancreas non è più in grado di produrre questo ormone, che regola i livelli di glucosio nel sangue, permettendogli di entrare all'interno delle cellule, dove funziona come riserva di energia.

Il diabete di tipo 1 si sviluppa in genere durante gli anni dell'adolescenza, ma può comparire anche in bambini piccolissimi (in età neonatale) o in giovani adulti (circa il 30% dei casi di diabete di tipo 1 è diagnosticato in età adulta).

Il diabete tipo 1 è una malattia autoimmune: il sistema immunitario del soggetto riconosce come estranee e dannose le cellule del pancreas che producono insulina (cellule beta) e le attacca fino a distruggerle, portando a un deficit assoluto di questo ormone. Diversi sono i fattori che possono contribuire allo scatenarsi di questo attacco dell'autoimmunità, ad esempio la predisposizione genetica o l'esposizione ad alcune infezioni virali.

Al momento non esiste una cura definitiva per il diabete di tipo 1.

In Italia le persone con diabete di tipo 1 sono circa 300.000 e l'incidenza di questa condizione è in aumento in tutto il mondo (tra il 2001 e il 2009 l'incidenza di diabete di tipo 1 nei soggetti al di sotto dei 20 anni è aumentata del 23%, il che significa che il numero dei giovani ai quali viene diagnosticato il diabete di tipo 1 cresce del 3% ogni anno).

Cause

Ancora **non è stata individuata una causa certa** del diabete di tipo 1; questa condizione deriva da una complessa interazione tra geni, ambiente e fattori ambientali.

Questi i principali fattori di rischio:

• Fattori genetici

La presenza di alcuni geni aumenta il rischio di sviluppare il diabete di tipo 1; all'interno della stessa famiglia possono esserci più persone affette da questa condizione (in presenza di un parente affetto di diabete di tipo 1, il rischio per un altro familiare di sviluppare questa condizione è del 6% circa, contro lo 0,5% della popolazione generale; tuttavia solo il 15% delle persone affette da diabete di tipo 1 ha un parente di primo grado affetto da questa condizione)

• Fattori geografici

-L'incidenza di diabete di tipo 1 all'interno della popolazione aumenta man mano che ci si sposta dall'Equatore; l'incidenza più alta si registra cioè nei Paesi del nord Europa (es. Finlandia); fa eccezione la Sardegna che presenta una delle incidenze più alte del mondo.

• Esposizione ad alcuni virus

(come virus di Epstein-Barr, coxsackievirus, morbillo, cytomegalovirus)

Può scatenare la risposta autoimmunitaria contro il pancreas; i virus possono anche attaccare e distruggere direttamente le cellule del pancreas.

• Fattori ambientali

Alcuni elementi della dieta neonatale, come consumare troppo precocemente il latte di mucca o i cereali prima dei tre mesi di vita, sembrano conferire un rischio aumentato di sviluppare questa condizione.

L'ipotesi è che si potrebbe trasmettere una "predisposizione alla malattia" attraverso la trasmissione di geni che interessano la risposta immunitaria, che, in corso di una banale risposta del sistema immunitario a comuni agenti infettivi o dietetici, causi una reazione anche verso le beta cellule del pancreas, con la produzione di anticorpi diretti contro di esse (auto-anticorpi). Questa alterata risposta immunitaria causa una progressiva distruzione delle cellule β , per cui l'insulina non può più essere prodotta e si scatena nei bambini.

Sintomi

I sintomi del diabete di tipo 1 possono avere una comparsa improvvisa (e a volte drammatica), perché le cellule beta-pancreatiche, produttrici di insulina, vengono distrutte molto rapidamente.

Nel diabete di tipo 1 dell'adulto, i sintomi d'esordio possono essere più gradualmente, perché la distruzione del pancreas ad opera del sistema immunitario avviene più gradualmente. I sintomi caratteristici del diabete all'esordio sono:

- sete intensa e frequente bisogno di urinare
 - perdita di peso rapida e improvvisa, nonostante la fame aumentata
 - perdita di zuccheri nelle urine (glicosuria)
 - improvviso offuscamento della vista
 - respiro pesante e faticoso
 - alito acetone (con odore di mele marce o vinoso)
 - stanchezza
 - ottundimento fino alla letargia
 - stato soporoso, perdita di coscienza.
- www.salute.gov.it

Prevenzione

Al momento non esiste alcun modo per prevenire il diabete di tipo 1.

Esistono però molte cose che possono essere fatte; in particolare è importante che la persona con diabete, in accordo con il proprio medico, il diabetologo e gli altri professionisti, segua alcune semplici regole di vita:

- assumere regolarmente i farmaci, seguire una dieta corretta, fare attività fisica e imparare quante più cose possibili su questa condizione e su come gestirla al meglio
- perdere peso, se in sovrappeso, e cercare di non ingrassare
- smettere di fumare
- mantenere i livelli di pressione e di colesterolo sotto controllo, attraverso la dieta, l'esercizio fisico ed eventualmente ricorrendo a farmaci prescritti dal medico
- effettuare controlli annuali degli organi bersaglio del diabete (es. occhi, cuore, reni)
- effettuare controlli periodici dal dentista; controllare l'igiene del cavo orale dopo ogni pasto (lavare i denti e usare il filo interdentale): il diabete aumenta il rischio di parodontopatie (infezioni delle gengive)
- fare ogni anno la vaccinazione antinfluenzale
- esaminare tutti i giorni i piedi, anche tra le dita, dopo averli lavati con acqua tiepida e asciugati, facendo attenzione alla comparsa di vesciche, piccole ferite, arrossamenti.

Destina il **5 x mille** all'Associazione
indicando nella dichiarazione
dei redditi il codice fiscale

98007200177



ASSOCIAZIONE DIABETICI
DELLA PROVINCIA DI BRESCIA
ONLUS

Associazione B.A.L.L.A.N.D.O.
Associazione Diabetici della Provincia di Brescia
A.D.P.B.



**DIABETE...OBESITÀ
E NON SOLO!**

**IN CROCIERA PER NAVIGARE
IN ACQUE TRANQUILLE!**

"CROCIERA EDUCATIVA NAZIONALE PER DIABETICI, OBESI (E NON)"

**CROCIERA A BORDO DELLA
COSTA DELIZIOSA
DAL 26 GIUGNO AL 3 LUGLIO 2016**

**Investi in Maniera Durevole sulla TUA SALUTE e sulla
TUA COMPETENZA DI AUTOGESTIONE!**

IMPARIAMO... NAVIGANDO INSIEME...

Con il supporto di Personale Medico e Infermieristico Specializzato

Durante le Varie Sessioni Scientifiche di Vacanza Terapeutica, Imparerai:

- Come Controllare la Glicemia Capillare in Modo Corretto
- Come Somministrarsi Correttamente l'Insulina
- Come Prevenire e Correggere l'Ipoglicemia
- Come Prevenire e Curare le Lesioni dei Piedi



Come Adottare un'Alimentazione Salutare per:

- Curare il Diabete: il Conteggio dei Carboidrati
- Controllare il Peso: il Calcolo delle Calorie



L'Esercizio Fisico di Gruppo:

- Per Stimolare uno di Stile di Vita Attivo e Piacevole
- Il Gioco dei Contapassi
- Animazione Dedicata
- Lezioni di Ballo di Gruppo



SI..VIAGGIARE

Per informazioni telefonare
alla Agenzia Ocean Viaggi
allo 0376 638054

**Dalla farmacia
a casa tua**



atf - federfarma brescia

associazione dei titolari di farmacia
della provincia di brescia

Infermieri a domicilio



Assistenza semplice

- Monitoraggio parametri vitali
- Medicazione semplice
- Prelievo venoso
- Cura stomie
- Fleboclisi non assistita

Assistenza complessa

- Clistere evacuativo complesso
- Catetere vescicale
- Medicazione complessa
- Bendaggio complesso
- Fleboclisi assistita

Iniezioni a domicilio

Assistenza domiciliare



Assistenza domiciliare a ore

Servizio garantito per la città
di Brescia e territori limitrofi

Badante convivente

Servizio garantito in tutti i comuni
della provincia di Brescia

Cosa offriamo: Assistenza per anziani,
disabili e tutte le persone non autosufficienti
e malate che necessitano di essere seguite
assiduamente per periodi brevi o lunghi

Chi interviene:

Personale qualificato
preventivamente formato

ANGEL HOME

Preparazione,
competenza e
professionalità

Ausili sanitari noleggio o vendita



- Carrozzina pieghevole
- Comoda
- Deambulatore
- Letto due manovelle
- Letto elettrico
- Sollevatore oleodinamico
- Sollevatore elettrico
- Materassi preventivi
- Materassi terapeutici

CPAP - Respiratore per il sonno

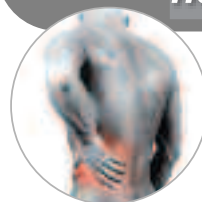
con maschera facciale o nasale

Pulsossimetro

Dispositivo portatile utile
per misurare la saturazione di ossigeno e
la frequenza cardiaca

FARMACARE

Magnetoterapia noleggio o vendita



La Magnetoterapia è sicura e non invasiva

Benefici:

- aiuta a contrastare l'osteoporosi
- allevia il dolore
- accelera i processi di cura
- stimola lo scambio cellulare
- riequilibra l'organismo
- migliora l'ossigenazione dei tessuti
- migliora la circolazione
- riduce le infiammazioni
- stimola il riassorbimento degli edemi
- migliora il flusso capillare
- rigenera le cellule prive di energia
- rallenta il processo di riduzione della densità ossea
- aumenta l'apporto del calcio nelle ossa

Il valido supporto per i celiaci



Da oltre 30 anni la farmacia propone
prodotti dietetici senza glutine, assicurando:

- la sicurezza degli alimenti
- una scelta sempre ampia ed aggiornata
- un'attenzione speciale alle tue esigenze specifiche

L'eliminazione del glutine dalla dieta è solo
il primo, indispensabile passo
verso un percorso di salute e di benessere.

In Farmacia puoi trovare:

**informazione, supporto, autoanalisi,
alimenti, integratori**

Ausili e presidi per il diabete



Federfarma ha rinnovato con la Regione
l'accordo per l'erogazione di ausili e presidi
per il controllo della glicemia nei diabetici.

I pazienti, in farmacia,
troveranno gratuitamente:

- il kit di autocontrollo
- le strisce reattive
- le lancette pungidito
- gli aghi
- tutto il necessario
per il monitoraggio personale

**La farmacia è vicina alle persone fragili • Per prenotare questi servizi,
chiedi al tuo farmacista, un professionista sempre a tua disposizione.**



Scegli il benessere,
vai in Farmacia

BRESCIA

16-17-18 ottobre
**RACE
FOR THE CURE**

In Piazza Vittoria si è svolta la manifestazione "Race for the Cure", tre giorni di salute, sport e benessere per la lotta ai tumori al seno. Circa 6.000 persone hanno partecipato alla camminata. Nei giorni precedenti alla gara si è svolto il consueto appuntamento dedicato alla prevenzione con il "Villaggio della Salute", che ha permesso di offrire numerose prestazioni gratuite per la diagnosi precoce del tumore del seno e non solo ad oltre 610 pazienti. Nello specifico, sono state offerte visite senologiche, mammografie, pap-test, visite dermatologiche, visite per la prevenzione dell'osteoporosi, per la prevenzione di patologie gastrointestinali, **visite per il rischio di diabete** e visite sulla valutazione del rischio cardiovascolare. Noi dell'Associazione siamo stati presenti con il test valutazione rischio diabete a 10 anni con medici diabetologi dell'Ospedale Civile e della Poliambulanza e personale sanitario.

RONCADELLE

13 giugno
**STILI
DI VITA**

Intervista di Radio Vera alla nostra Presidente Edelweiss Ceccardi presso l'Auchan di Roncadelle sulla conoscenza e prevenzione al diabete attraverso corretti stili di vita.

RICCIONE

17 ottobre
**DIABETE
FORUM**

L'organizzazione di volontariato **DIABETE FORUM**, Uniti per il diabete, a valenza nazionale che unisce le numerose associazioni, coordinamenti e federazioni regionali e nazionali esistenti e si pone come obiettivo quello di rappresentare e tutelare tutti i cittadini italiani affetti da diabete ed i loro familiari.

La nostra Presidente Edelweiss Ceccardi, revisore dei conti, ha partecipato all'assemblea annuale a Riccione.

RICCIONE

18 ottobre
**DIABETE
ITALIA**

Le Conferenze Nazionali delle Associazioni di Volontariato sono il fiore all'occhiello dell'attività di Diabete Italia in questa prima parte del decennio.

Associazioni che operano nel campo del diabete si incontrano in un bel numero, la prima volta per una giornata, poi per due, e si confrontano in modo da conoscersi e da crescere insieme.

Nelle diverse edizioni è venuto aumentando il contenuto formativo e informativo per rispondere alle sfide sempre più difficili.

A Riccione, durante la V Conferenza Nazionale, si è trattato del Piano Nazionale per la Malattia Diabetica "**Dalla 115 al piano: ancora non ci siamo**" e "**La legge 104: una problematica trasversale**".

La nostra Presidente Edelweiss Ceccardi, membro del comitato Socio-Sanitario, ha partecipato all'evento.

UN CARO RICORDO



Sarà difficile dimenticare la **Dottoressa Maria Luisa Belotti** che ci ha lasciato troppo presto.

La sua professionalità e disponibilità verso tutti i pazienti diabetici facevano di lei un punto di riferimento di grandissima importanza.

Certa di interpretare il pensiero di tutti coloro che l'hanno conosciuta, l'Associazione Diabetici della Provincia di Brescia, in particolar modo della sezione di Palazzolo Sull'Oglio esprimono sentimenti di grande riconoscenza.

ALLARME SANITÀ

5 milioni di diabetici in Italia

Una spesa che pesa oltre 15 miliardi sulle casse del Servizio sanitario nazionale.

L'assistenza dei pazienti con diabete è una delle voci più pesanti del bilancio della nostra sanità. Secondo il 'Rapporto Arno diabete 2015' la spesa media sanitaria per ogni persona affetta da questa patologia è circa doppia rispetto a quella dei non diabetici (2.900 vs 1500).

Il 50% dei costi sono imputabili ai ricoveri, il 21% alla specialistica, il 20% ad 'altri farmaci'

non direttamente collegati al diabete, il 7% dai farmaci anti-diabetici e il 4% dai dispositivi, l'1% le visite diabetologiche ambulatoriali. Il costo della gestione standard della patologia è circa il 10% della spesa totale, mentre il costo delle complicanze croniche rappresenta il 90%.






In 18 anni, i diabetici sono cresciuti di oltre il 70% più i casi di diabete non riconosciuto, che si stima siano 1 ogni 4 diabetici noti. Si arriva così a circa 5 milioni. Oltre il 65% ha più di 65 anni e 1 su 4 ha superato gli 80 anni, mentre il 3% ha meno di 35 anni.

I dati del 'Rapporto Arno diabete 2015'

Siamo a Chiari



Agente per
Findomestic Banca

-  **Prestiti Personali**
-  **Carte di Credito**
-  **Cessione del Quinto**
-  **Mutuo**
-  **Prodotti Assicurativi**



Piazza Martiri della Libertà, 7
030 6880090



Daniele Cirimbelli
335 7607145



IL TRIBUNALE per I DIRITTI DEL MALATO



Dal mese di settembre 2014 il **Tribunale dei diritti del malato** Onlus è presente presso gli Spedali Civili di Brescia.

Dopo un anno grazie alla dedizione dei suoi volontari ed alla qualità del servizio prestato con competenza e sollecitudine, il bilancio è andato oltre ogni rosea previsione. Ricordando che Il Tribunale per i diritti del malato tutela i diritti dei cittadini nell'ambito dei servizi sanitari, assistenziali e socio-assistenziali, ha trattato e risolto diverse pratiche e controversie con esito positivo ed altre sono in via di trattazione. Ciò grazie al suo servizio di consulenza iniziale completamente gratuito con la collaborazione dei suoi professionisti iscritti (Medici-legali e legali), ma soprattutto grazie alla possibilità di avere un contatto immediato attraverso un cellulare, riceve richieste da tutta l'Italia che possibilmente soddisfa anche via e-mail senza avere contatto diretto con la persona.

Il Tribunale per i diritti del malato nel suo obiettivo generale si propone di contribuire al miglioramento, alla qualità ed alla umanizzazione dei servizi sanitari, avendo compiti fondamentali di garantire ai cittadini di far valere le proprie istanze, fornendo accoglienza, ascolto, orientamento. Il TDM esegue un'azione di filtro per le strut-

ture pubbliche a cui i cittadini si rivolgono per i servizi vagliando, con i suoi professionisti, la concretezza e lo spessore delle richieste, mettendo quindi a loro disposizione strumenti e opportunità per la tutela e protezione dei propri diritti qualora lesi. Tali strumenti dopo la fase di ascolto da parte dei volontari preposti ed allorquando l'azione di "chiarificazione" attraverso i servizi di tutela degli organismi (laddove esistenti) non diano risposte concrete al cittadino, si identificano in consulenze gratuite di esperti specifici (es. medici legali).

Qualora necessaria, è assicurata e sempre gratuita la consulenza legale da parte di professionisti del settore regolarmente iscritti all'associazione, che operano nel rispetto delle sue finalità.

Il servizio del TDM presso l'ospedale è operativo e, per ora, riceve gli utenti nel pomeriggio del martedì con orario 16/18 e riceve telefonate nello stesso orario al nr. diretto **030 3995474**.

L'indirizzo per la posta è:

c/o Ospedale Civile
Piazza Spedali Civili nr.1 - 25123 Brescia

e-mail: tribunalemalatobs@libero.it.

Per urgenze e fuori orario è disponibile anche un cellulare 328 3564025.

Emoglobina glicata	Emoglobina glicata
HbA1c %	HbA1c mmol/mol
5.0	31
6.0	42
6.5	48
7.0	53
7.5	59
8.0	64
9.0	75
10.0	86
11.0	97
12.0	108

A ASSISTENZA DOMICILIARE ANZIANI, MALATI E DISABILI

 ASSISTENZA DOMICILIARE

 ASSISTENZA OSPEDALIERA

 ASSISTENZA DISABILI

 SOSTITUZIONE INTEGRAZIONE BADANTE

 SERVIZI INFERMIERISTICI

 FISIOTERAPIA A DOMICILIO



Brescia Viale Venezia, 172
Reperibilità telefonica h24 - 365 gg l'anno

030 3367060

Per informazioni visita www.privatassistenza.it

PRIVATASSISTENZA

La prima rete nazionale di assistenza domiciliare

DIABETE TIPO 1

E...Motion 17-18-19 giugno 2016

Nel diabete di tipo 1 il ruolo dell'attività fisica per migliorare il controllo metabolico non può essere messo in pratica in maniera standardizzata per tutti i pazienti: le complessità delle variabili coinvolte può rendere difficoltoso il mantenimento del controllo glicemico. La gestione corretta di una disciplina sportiva richiede adeguata preparazione teorico-pratica; riuscire a mantenere un buon controllo glicemico gestendo una pratica sportiva significa migliorare tutti gli aspetti della terapia.

La pratica sportiva può divenire elemento chiave sia nella capacità di gestione del diabete di tipo 1, che nel miglioramento della qualità della vita.

L'UO di Diabetologia degli Spedali Civili negli anni ha investito risorse nella formazione dell'équipe ed accanto all'attività ambulatoriale con percorsi formativi dedicati alla gestione dell'attività fisica realizza dal 1994 corsi residenziali di formazione all'autogestione dedicati a persone coinvolte nella cura del diabete 1 (pazienti, familiari, altri professionisti).

Nasce così E...Motion, corso residenziale che unisce conoscenze teoriche ad esperienze pratiche di attività fisica per controllare e migliorare l'autogestione della terapia insulinica multiiniettiva o con infusore. Quest'anno due sono stati i corsi organizzati in collaborazione con l'Associazione Diabetici della Provincia di Brescia: uno a giugno e l'altro a settembre e vi hanno partecipato, insieme ai pazienti, medici diabetologi, personale infermieristico, psicologi, laureati in scienze motorie e medici dello sport provenienti da tutte le regioni d'Italia.

Per informazioni:

UO di Diabetologia

tel.: 0303995514

diabetologia@spedalicivili.brescia.it

Attività fisica in sicurezza

- 1 Consigli pratici**
 - Consultare il medico di base
 - Capire il tipo corretto (aerobico, misto) ed il suo livello glicemico
 - Regolare la tecnica sportiva
 - Evitare colpi di calore
 - Evitare il sole diretto
 - Mantenere la glicemia prima, durante e dopo
 - Non fumare (non accenderti)
 - Evitare il MET di intensità elevata
 - Evitare le piogge, attività nei boschi
 - Evitare l'uso di farmaci (insulina, ormoni) con il sole o con il vento
 - Evitare il calore di eccessivo
- 2 Motivazione**
 - SPIGA
 - BREVETI DI ALTA MONTAGNA
 - VILLAGGI DI BREVETI
 - SU ALLA PRIMA
 - MARCIA
 - STOCARDA
 - SCARICATA ALTA
 - CORRERE IN BREVETI
 - ESCURSIONI
- 3 Organizzazione**
 - Preparazione
 - Equipaggiamento
 - Scarpe adatte
 - Tenere un diario
 - Preparazione
- 4 Precauzione**
 - Monitorare la glicemia
 - Evitare l'uso di farmaci
 - Monitorare il tempo
- 5 Start**
 - Iniziare con il riscaldamento
 - Evitare il sole diretto
 - Evitare il vento

Un buon controllo metabolico è condizione **INDISPENSABILE** alla **prevenzione** delle **complicanze**

Diabete e attività fisica: perché muoversi... si può!?

Hai mai pensato di fare movimento e attività fisica? Ti sembra impossibile? E come puoi gestire la terapia insulinica o farmacologica? **Si può fare... muoviamoci in sicurezza!**

Perché farlo?!

- Benefici a livello metabolico, osteoarticolare e cardiovascolare.
- Miglioramento a livello psicologico del tono dell'umore, dell'ansietà e riduzione dell'ansia e del nervosismo.

Chiedi a noi!!!

Se sei interessato a sperimentare attività fisica, sport e movimento, **NON SEI SOLO!** L'équipe dell'U.O. Diabetologia degli Spedali Civili di Brescia ti potrà aiutare a gestire l'attività fisica, carboidrati e terapia insulinica in sicurezza. Se sei già un atleta, corsa, nuoto, trekking, bike e attività ricreative da noi troverai personale formato e qualificato in grado di aiutarti a migliorare la tua performance atletica.

Mettiti in gioco, divertiti e... Muovi il diabete!

Spedali Civili - Ospedale REGIONE LOMBARDA - ASL SPEDALICIVILI BRESCIA
Associazione Diabetici della Provincia di Brescia

TESSERAMENTO 2016

- Quota annuale 15,00 euro.
- Utilizzare il bollettino postale allegato al notiziario.
- Utilizzare, in alternativa, un bollettino postale sul c/c n° 12986253 come da modello allegato.
- **Tutti i diabetici sono invitati ad associarsi** all'ADPB ONLUS per contribuire alla realizzazione di tutte le attività con il fine di sensibilizzare, prevenire, aiutare e sostenere coloro che sono affetti dalla patologia diabetica.
- Per informazioni: **030 3700039**.

PIANO TERAPEUTICO

Il piano terapeutico deve essere rinnovato una volta all'anno.

DOCUMENTAZIONE NECESSARIA

- **PIANO ANNUALE** compilato dal medico di base che riporti:

- 1 dati anagrafici utente
- 2 marca refllettometro per misurazione glicemia
- 3 numero settimanale di pungidito e strisce reattive
- 4 numero giornaliero di siringhe o aghi per penna necessari
- 5 numero settimanale reattivo per glicosuria se necessario

- TESSERA SANITARIA

- **ESENZIONE TICKET PER DIABETE (013.250)**

Il paziente deve quindi recarsi al distretto di competenza per avere l'autorizzazione alla fornitura degli ausili per pazienti diabetici (lancette pungidito, strisce reattive, siringhe, etc..)

- Con l'autorizzazione rilasciata e la tessera sanitaria il paziente si deve **recare in farmacia** una volta al mese a ritirare gli ausili necessari.

Per il Comune di Brescia

- ASL in Via Duca degli Abruzzi, 11
- Padiglione H
- Ausili per diabetici
- Orario da lunedì a venerdì dalle 8,30 alle 13,30
- il mercoledì orario continuato 8,30-16,00
- senza appuntamento**
- All'entrata prelevare il biglietto per il proprio turno.

BancoPosta		BancoPosta	
CONTI CORRENTI POSTALI - Ricevuto di Versamento -		CONTI CORRENTI POSTALI - Ricevuto di Accredito -	
€ sul c/c n. 12986253	di Euro	€ sul c/c n. 12986253	di Euro
RISERVO A		RISERVO A	
ASSOCIAZIONE DIABETICI DELLA PROVINCIA DI BRESCIA		ASSOCIAZIONE DIABETICI DELLA PROVINCIA DI BRESCIA	
VIA GALILEO GALILEI 20 25128 BRESCIA		VIA GALILEO GALILEI 20 25128 BRESCIA	
ABBUONAMENTO AL NOTIZIARIO "LA VOCE DEL DIABETICO" DATA NASCITA		ABBUONAMENTO AL NOTIZIARIO "LA VOCE DEL DIABETICO" DATA NASCITA	
TESSERA N. _____		TESSERA N. _____	
TEL. _____		TEL. _____	
ESECUTIVO DA:		ESECUTIVO DA:	
RESIDENTE IN VIA - PIAZZA		RESIDENTE IN VIA - PIAZZA	
CAP		CAP	
LOCALITÀ		LOCALITÀ	
BOLLO DELLE POSTE		BOLLO DELLE POSTE	
CAUSALE		CAUSALE	
IMPORTANTE: NON SCRIVERE NELLA ZONA SOTTOSTANTE		IMPORTANTE: NON SCRIVERE NELLA ZONA SOTTOSTANTE	
12986253 <		12986253 <	
451 >		451 >	

*Nuova opportunità
per i pazienti diabetici*

DIABETE TIPO 2

Palestra

SPEDALI CIVILI DI BRESCIA

Piazzale Spedali Civili, 1 - Brescia

2 palestre

Palestra

OSPEDALE MONTICHIARI

Montichiari

2 palestre

Palestra

PRESIDIO NIKOLAJEWKA

Via Nikolajewka, 13 - Brescia

1 palestra

Palestra

CUS UNIVERSITARIO

Viale Europa, Via Branze Mompiano - Brescia

3 palestre

I pazienti con diabete mellito 2 possono effettuare un percorso di attività fisica utile alla salvaguardia del loro stato di salute presso le palestre sopra indicate. È stato dimostrato che l'esercizio fisico costante migliora il controllo metabolico aumentando la sensibilità all'insulina e favorisce la perdita di peso, contribuendo a diminuire le complicanze legate alla patologia.

L'attività fisica deve essere prescritta e somministrata come un farmaco, adattata alle esigenze del singolo individuo. Viene offerto all'interno delle varie strutture un percorso personalizzato di circa sei mesi effettuato da personale laureato in Scienze Motorie e con la supervisione di medici specialistici.

Coloro che fossero interessati a questo progetto devono recarsi dal proprio Medico di Famiglia o dal proprio Diabetologo che dovrà compilare la scheda sintetica pubblicata sul sito www.spedalicivili.brescia.it

per informazioni telefonare allo
030 3700039 o lo 366 6657530

AVVERTENZE

Il bollettino deve essere compilato in ogni sua parte (con inchiostro nero o blu) e non deve recare abrasioni, correzioni o cancellature.

La causale è obbligatoria per i versamenti a favore delle Pubbliche Amministrazioni.

Le informazioni richieste vanno riportate in modo identico in ciascuna delle parti di cui si compone il bollettino.

RINNOVO DELLA PATENTE DI GUIDA A-B-BE

CERTIFICATO MEDICO DEL DIABETOLOGO

- Rivolgersi al proprio centro diabetologico per fissare **un appuntamento telefonico** specificando che è per il rilascio del certificato per il **rinnovo della patente di guida**.
- Portare alla visita la **documentazione clinica** recente (Elettrocardiogramma con visita cardiologica, Fondo oculare, esami ematochimici ed in particolare HbA1c, assetto lipidico, esame urine con microalbuminuria, creatina) ed autocontrollo delle glicemie.
- Se non si è in cura presso alcun centro telefonare per fissare un appuntamento al centro diabetologico, specificando che non si è seguiti regolarmente dalla struttura, e portare oltre alla documentazione suddetta anche tutta altra documentazione in possesso.
- **Per la certificazione dello specialista diabetologo per il rinnovo della patente è dovuto un ticket.**

VISITA MEDICI IGIENISTI DELL'ASL per diabetici senza complicanze

- **Recarsi** ai servizi dei medici Igienisti dell'ASL con il **certificato** rilasciato dal **Diabetologo** che ha in cura il paziente.
- **NON** è necessario che passino in **COMMISSIONE** Diabetici di tipo 1 e 2 in controllo metabolico accettabile e **SENZA COMPLICANZE** e **SENZA ALTRE PATOLOGIE SIGNIFICATIVE** (cardiovascolari, neurologiche o altre).

VISITA IN COMMISSIONE per diabetici con complicanze

- **È necessario** che passino in **COMMISSIONE** i Diabetici di tipo 1 e 2 in controllo metabolico scadente e **CON COMPLICANZE** e/o **CON ALTRE PATOLOGIE SIGNIFICATIVE** (cardiovascolari, neurologiche o altre).
- **Serve comunque il certificato rilasciato dal DIABETOLOGO che ha in cura il paziente.**

PRENOTAZIONE DELLA VISITA IN COMMISSIONE

- **Prenotarsi** almeno **5 mesi prima della scadenza** della patente
- Telefonare allo **030 3537133** da lunedì a venerdì ore 8,30 - 17,30.

INDIRIZZO PER VISITA IN COMMISSIONE

- Via Duca degli Abruzzi, 15 - BRESCIA

DOCUMENTI RICHIESTI

- Patente scaduta
- Carta di identità



VERSAMENTI

- **Euro 9,00** alla Motorizzazione - c/c postale n° 9001 Dipartimento Trasporti Terrestri
- **Euro 24,79** ASL di Brescia - c/c postale 15707250 Commissione Patente
- **Marca da bollo di euro 14,62**

Accu-Chek Mobile: pratico, per la vita di tutti i giorni.



Accu-Chek Mobile: test della glicemia pratico perché tutto-in-uno e senza strisce.

- 50 test su nastro a scorrimento automatico.
- Nessuna striscia o lancetta da maneggiare e smaltire dopo l'uso.
- Pungidito integrato Accu-Chek FastClix con cilindro caricatore da 6 lancette e tecnologia Clixmotion per ridurre al minimo il dolore.
- Tempo di misurazione: 5 secondi.
- Grafici integrati, visualizzabili su PC senza software da installare.

Numero Verde
800-822189

Numero Verde per avere assistenza tecnica sull'utilizzo dei prodotti della linea Accu-Chek e per richiedere la sostituzione gratuita degli strumenti in garanzia.

Le misurazioni devono essere eseguite nell'ambito del controllo medico.
Accu-Chek Mobile e Accu-Chek FastClix sono dispositivi medici e medico-diagnostici in vitro CE 0088.
Leggere attentamente le avvertenze e le istruzioni d'uso.
Autorizzazione Ministeriale ottenuta il 22/04/2015.

ACCU-CHEK®