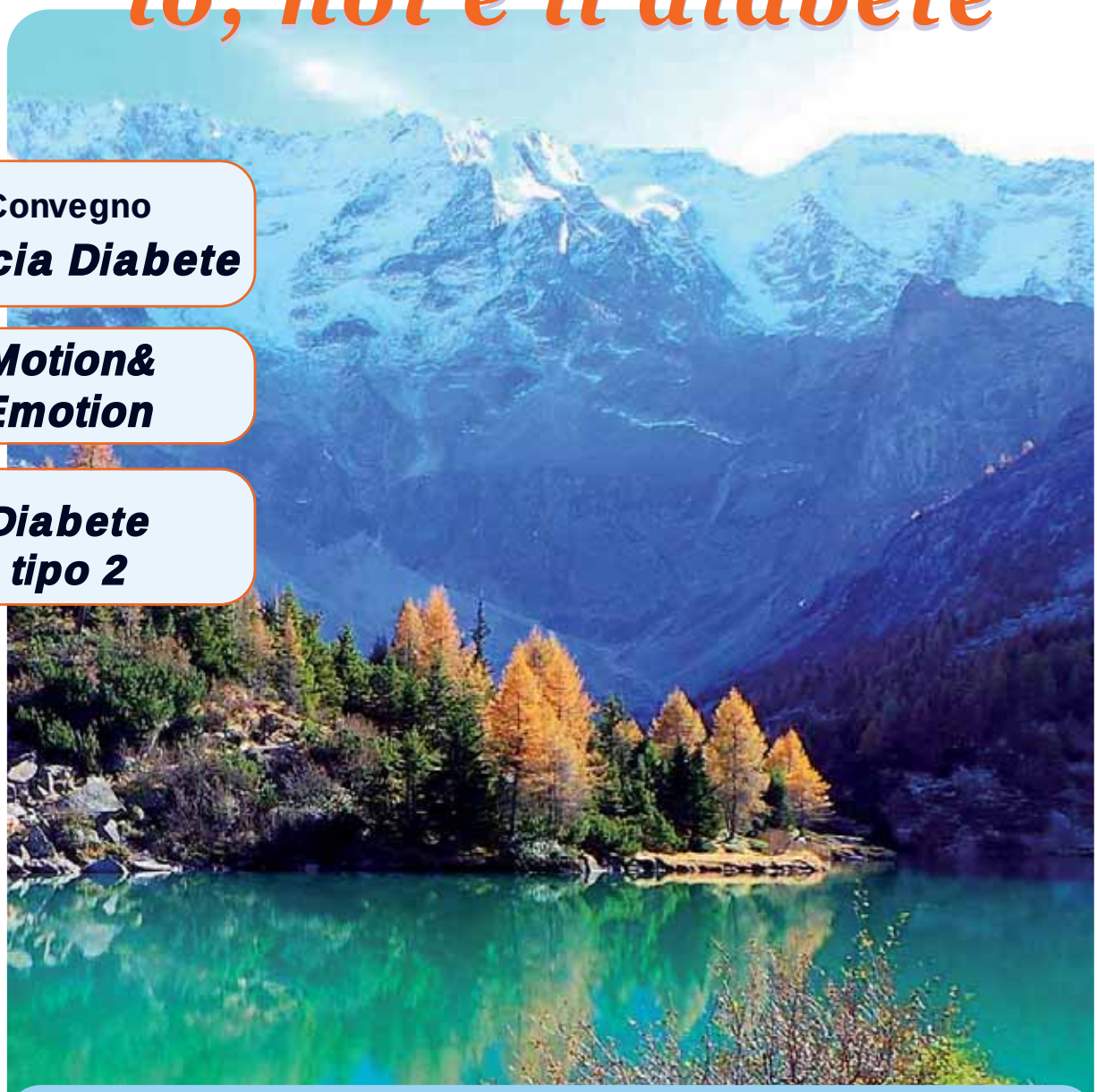
LA VOCE DEL DIABETICO

PERIODICO DELL'ASSOCIAZIONE DIABETICI DELLA PROVINCIA DI BRESCIA
Anno XXVII n° 56 - *Dicembre 2016 semestrale - Spedizione in abbonamento postale 70% Filiale di Brescia*

www.associazionediabeticibrescia.it info@associazionediabeticibrescia.it

io, noi e il diabete



Convegno
Brescia Diabete

Motion& Emotion

Diabete tipo 2

Occhi aperti sul diabete

GIORNATA MONDIALE DEL DIABETE 2016

LE NOSTRE PIAZZE

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

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

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 11,30 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
Ome	presso Clinica San Rocco	Mercoledì dalle 10,00 alle 12,00

Assistenza glucometri presso le nostre sezioni

SOMMARIO

CARI LETTORI,

L'Associazione Diabetici della Provincia di Brescia è sempre *in progress*: si evolve coinvolgendo nuove realtà e offrendo progetti significativi, pur restando fedele alla sua mission.
L'immagine in copertina ritrae uno scorcio del lago d'Aviolo (1930 m) sull'Alta Via dell'Adamello, ripreso da un gruppo di amici durante un'escursione autunnale sulle nostre belle montagne. Ci ricorda che per il nostro benessere due sono gli elementi fondamentali: il movimento legato ad un sano stile di vita.
E il panorama infonde serenità.

Federica Limone

INTERVISTA
La figura dell' infermiere in diabetologia
EVENTI
Giornata Mondiale
Brescia Diabete
E-Motion
Congresso Sisme
EDUCATIONAL
Scuola e stili di vita
SALUTE
Diabete di tipo due
L'ANGOLO DELLO CHEF
Proprietà benefiche della zucca
NOI... E I NOSTRI EVENTI
Giovedì della salute; La farmacia ieri, oggi e domani; Diabete mellito: prevenzione e cura; Prevenzione? Gratis!
IN CITTÀ
Tribunale dei diritti del malato
SÌ, VIAGGIARE!!
Crociera della salute
UTILITY
Rinnovo patente
Piano terapeutico
Tesseramento

LA VOCE DEL DIABETICO
anno XXVII - n. 56 - Dicembre 2016
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 ci prepariamo a celebrare il Santo Natale in serenità.
La Nostra Associazione, supportata da tutti i volontari del Consiglio Direttivo, ha continuato nella sua mission ad aiutare i pazienti diabetici nelle sedi dislocate in tutta la provincia, a tutelare i loro diritti a livello regionale e nazionale e a sensibilizzare la popolazione circa la patologia che è in continuo aumento.
Particolarmente sentita è stata la **Giornata Mondiale del Diabete nelle nostre piazze bresciane** e la **Settimana Aperta nelle Diabetologie** che hanno 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 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 e coordinato dall'UOD degli Spedali Civili di Brescia.
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

L'Associazione tiene a precisare che non ha mai chiesto e mai chiederà contributi in denaro per via telefonica.
Chiunque volesse sostenerci, lo può fare tramite bollettino allegato o direttamente in sede e nelle varie sezioni.

Il valore dell'infermiere IN DIABETOLOGIA

Parlare di diabete significa parlare di malattia cronica che non può guarire; i sintomi sono assenti o limitati nel diabete tipo 2 e possono provocare complicanze gravi. Significa anche parlare di complessità di cure, della necessità di garantirle; cure adeguate e mantenute nel tempo.
Questo è reso possibile dal servizio sanitario nazionale nelle strutture ambulatoriali.
Negli ambulatori di diabetologia le persone che vi afferiscono trovano diverse figure professionali:
- medico diabetologo
- infermiere
- dietista
e in alcune realtà anche la
- psicologa
che **in team** offrono e garantiscono un percorso di cura e di educazione terapeutica che le aiutano ad essere consapevoli e responsabili nel processo di cura, che sia condiviso.
Per curare il diabete la persona deve mettere in atto un profondo cambiamento del suo stile di vita e delle sue abitudini. In questo percorso è coinvolta anche la famiglia e/o il care giver perché è di difficile realizzazione se il paziente è senza supporti.
Cambiare richiede convinzione, informazione ed educazione terapeutica.
Il d.m 73994 art 1 individua **l'infermiere** come professionista abilitato e responsabile della assistenza dell'educazione terapeutica nel percorso di prevenzione, cura, riabilitazione nel suo rapporto di natura tecnica, relazionale e educativo.
L'infermiere in ambulatorio durante la visita mette in pratica le seguenti operazioni:

- accoglie la persona
- apre la cartella informatizzata dove inserisce i parametri vitali (peso, pressione arteriosa, altezza, circonferenza addominale, indice di massa corporea: b.m.i);
-spiega l'importanza e il corretto utilizzo del **glucometro**, il corretto smaltimento del materiale usato;
- addestra ad un **autocontrollo** della glicemia strutturato;
- insegna come deve essere compilato il **diario**, il significato dei valori glicemici rilevati durante il giorno;
- spiega il profilo e lo schema delle **prove di glicemia** che dovrà fare a casa, in base alla terapia impostata dal diabetologo e alla intensità del controllo;
- addestra alla tecnica iniettiva: spiega e fa sperimentare il device prescritto dal medico per la somministrazione del farmaco;
- spiega la corretta **conservazione del farmaco**, verifica capacità e manualità del paziente, del familiare e/o del care giver durante l'iniezione;
- addestra al riconoscimento dell'ipoglicemia e alla sua correzione;
- consegna e spiega il materiale educativo per la gestione quotidiana a domicilio;
- valuta la lipoiperdistrofia: ispeziona i siti di iniezione con l'osservazione e la palpazione del sito utilizzato per valutare eventuali modifiche del tessuto sottocutaneo;
- addestra a riconoscere tali anomalie e sulla **corretta prevenzione**;
- è di supporto per la trasmissione e registrazione in cartella dei dati dell'**autocontrollo** dal glucometro.
In questo percorso tecnico-assistenziale l'infermiere non si può improvvisare, è necessaria una preparazione ad hoc affinchè in equipe esprima la sua peculiarità assistenziale.
È fondamentale che faciliti la costruzione di un **rapporto empatico** con la persona con diabete, per garantire continuità al percorso educativo-terapeutico.

U.M.L

Brescia DIABETE

quarto evento

DIABETE: NUOVE OPPORTUNITÀ PER LA RIDUZIONE DEL RISCHIO

Professionisti e persone con diabete si incontrano

Le malattie croniche causano nel mondo il 60% (circa 35 milioni) di tutti i decessi e sono responsabili di elevati costi sanitari. 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 4° evento **"Brescia Diabete"** ha focalizzato l'attenzione sul **pancreas artificiale**; già nel 2018 potrebbe essere disponibile per l'uso clinico in pazienti affetti da diabete di tipo 1 e la Diabetologia del Civile potrebbe essere in prima fila per una sperimentazione clinica ampia.

Congresso SISME

Società Italiana di Medicina dello Sport e dell'Esercizio

18 - 19 novembre

Durante il congresso annuale che si è svolto nella facoltà di Medicina a Brescia, molto spazio è stato dedicato al **diabete** in particolare di tipo 2. L'attività motoria è fondamentale per prevenire e curare la patologia. L'Associazione era presente a questo congresso in quanto promotrice dei **corsi di attività motoria per pazienti diabetici o a rischio**, che da alcuni anni si svolgono nelle palestre dell'Ospedale Civile di Brescia, di Montichiari e nelle palestre dell'Università di Brescia.

Il **Professor Deodato Assanelli** ha relazionato sull'importanza dell'attività motoria per tutte le persone che soffrono di questa patologia e il **Dottor Paolo Desenzani** ha puntualizzato parlando del diabete tipo 2 e di come questa patologia nasca da uno stile di vita poco corretto. Lo scopo di questi corsi è quello di informare ed educare i pazienti a modificare lo stile di vita tramite una corretta alimentazione e ad una attività fisica costante e controllata, come ha relazionato la **Presidente dell'Associazione Edelweiss Ceccardi**. Per informazione rivolgersi all'Associazione.

GIORNATA MONDIALE

OCCHI APERTI SUL DIABETE

Tutti in piazza per prevenire il diabete di tipo 2

La Giornata Mondiale del Diabete ha aperto le diabetologie di tutta Italia per gli screening di prevenzione.
In piazza quest'anno ci siamo sistemati in Largo Formentone a Brescia con il nostro gazebo il 13 novembre, in occasione della Giornata Mondiale del Diabete.
Noi volontari del Direttivo 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 i 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 l'alimentazione, il movimento, episodi di iperglicemia, età, familiarità, 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 e provincia 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.
I volontari indossavano una pettorina con la scritta ***"Stop diabete. Puoi, con noi"***.
L'ADPB ringrazia calorosamente tutti coloro che hanno contribuito all'ottimo risultato di questa giornata: i medici e personale sanitario, 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

Dottor Cimino, Dottoressa Rocca, Dottor Valentini

Presidente Commissione Sanità Regione Lombardia Dott. Rolfi con la Presidente

DESENZANO

Sabato 12 novembre
Giornata Mondiale del Diabete

La diabetologia dell'Ospedale Santa Croce di Desenzano ha organizzato lo screening di valutazione del rischio diabetico di tipo 2 nella mattinata del 12 novembre. Si ringrazia il **Dottor Formentini** con la sua équipe per aver effettuato i test di prevenzione.

LENO-DELLO

Settimana del diabetico
Giornata Mondiale del Diabete

Anche quest'anno la **Farmacia Scalvini**, all'interno della manifestazione della Sagra del Chiodino ha proposto un test di prevenzione alla patologia diabetica mediante la prova della glicemia, del colesterolo e della pressione arteriosa e saturimetra per il rischio cardiovascolare. Il **dottor Armando Rotondi** e gli infermieri della diabetologia di Leno con i volontari della nostra associazione hanno eseguito su numerose persone questo screening di valutazione del rischio di diabete di tipo 2.

CHIARI

Sabato 12 novembre
Giornata Mondiale del Diabete
e dell'Educazione Terapeutica

In occasione della Giornata Mondiale a Chiari si è organizzato in piazza Martiri della Libertà lo screening per la valutazione rischio diabetologico sulla popolazione al mattino e nel pomeriggio la conferenza-dibattito "Chiari incontra il diabete".
Il **Dottor Ettori**, responsabile del reparto di Diabetologia del Presidio Ospedaliero di Chiari coadiuvato dal **Dottor Aggiusti** e da i numerosi volontari di Chiari hanno effettuato i test e tenuto la conferenza.Numerosi i partecipanti.
Nel pomeriggio si è tenuto un convegno sul tema dell'educazione terapeutica; il **Dottor Ettori** ha parlato di diabete e complicanze, la **Dott.ssa Dietista Lecchi Chiara** ha spiegato con termini semplici ed efficaci il tema alimentazione e l'**Infermiera Uberti** ha illustrato modalità dell'autocontrollo e le regole basilari che un diabetico dovrebbe seguire per un miglior compenso diabetico.

MONTICHIARI

Domenica 13 novembre
Giornata Mondiale del Diabete

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 ad effettuare lo screening di prevenzione riguardo alla patologia diabetica testando i dati (altezza, peso, Indice di Massa Corporea, pressione arteriosa) di numerosi 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

Settimana del diabetico
Giornata Mondiale del Diabete

Presso il centro diabetologico della Clinica San Rocco dal 7 all'11 novembre, si è svolta la settimana di test in occasione della Giornata Mondiale del Diabete con lo screening per la valutazione rischio diabetologico di tipo due sulla popolazione con la collaborazione della **Dottoressa Calebich** e dell'**Infermiera Burlotti** dela Clinica San Rocco. Numerose persone si sono rivolte a noi oltre che per il test anche per informazioni sulla patologia diabetica.

POLIAMBULANZA

Domenica 26 novembre
Giornata Mondiale del Diabete

In Poliambulanza la **Dottoressa Zaltieri** e la **Dottoressa Barbaglio** e personale infermieristico in collaborazione con i volontari e la Presidente Edelweiss Ceccardi hanno organizzato la giornata mondiale 2016. 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 che si sono sottoposte allo screening. Un sentito ringraziamento alla Direzione della Poliambulanza per la sensibilità dimostrata per questo evento.

SALO'

Domenica 13 novembre
Giornata Mondiale del Diabete

Nel Duomo di Salò si è celebrata la Santa Messa del Diabetico. Il coro ha eseguito i canti gregoriani. Erano presenti il responsabile della diabetogia di Gavardo **dott. Mangeri** gli infermieri e i numerosi volontari ai quali va tutta la nostra riconoscenza. A seguire si è svolto un pranzo con la finalità di raccogliere fondi per i corsi nelle scuole di prevenzione. La giornata è stata allietata dai partecipanti ai Corsi Dietetico-Comportamentali "Papa Francesco" di Salò e Lonato.

GAVARDO

Settimana del diabetico
Giornata Mondiale del Diabete

La diabetologia dell'Ospedale di Gavardo ha organizzato in collaborazione con la nostra Associazione, la settimana di apertura in data 9-16-23 novembre per effettuare il test di prevenzione per il rischio di diabete di tipo 2. In concomitanza si sono svolti corsi di educazione terapeutica tenuti dal **Dottor Mangeri** riguardanti:
- Diabete, Obesità e Nutrizione: conoscere e prevenire i disturbi del peso e il diabete tipo 2
- Diabete e Carboidrati: conoscere i carboidrati e imparare a contarli
- Diabete e Dieta ipercalorica: il conteggio delle calorie in pratica.

GARDONE VT

Domenica 27 novembre
Giornata Mondiale del Diabete

Il 27 novembre 2016, si è svolta a Gardone Val Trompia, presso la Farmacia Comunale di via Matteotti la giornata mondiale del diabete. Diciamo subito che tutto è andato oltre le più rosee aspettative, a dimostrazione dell'interesse dei cittadini per queste forme di iniziative atte alla prevenzione e sensibilizzazione alla malattia. Iniziando dalla bella giornata serena con temperatura gradevole, i nostri volontari hanno approntato ancora alle prime ore del mattino la postazione mobile sul piazzale, che serviva alla disposizione del materiale informativo ed all'accettazione delle persone prima di accedere ai locali della farmacia ove si sono effettuati gli screening (misurazione peso, prova pressoria, misurazione della glicemia e esame obbiettivo da parte del medico diabetologo). Durante tutta la giornata è stato notevole l'afflusso di persone che ha portato al realizzo di n.182 screening. Per gli amanti della statistica n.94 maschi e n.88 femmine. Altre duecento persone hanno contattato i volontari e preso visione del materiale informativo messo a disposizione nello stand esterno. Sono state trovate cinque persone a rischio malattia, che, grazie allo screening, possono quindi intraprendere un'azione terapeutica preventiva, per scongiurare la malattia. Alla fine della giornata, stanchi ma pienamente soddisfatti dobbiamo ringraziare:
- per la preziosa collaborazione e disponibilità la direzione dell' azienda farmaceutica ed il personale della Farmacia Comunale di Gardone Val Trompia nei responsabili **dr.ssa Leda Raboni, dr.ssa Mery Araniti e dott. Andrea Castillente.**
- I medici del reparto di diabetologia del presidio Ospedaliero di Gardone V.T., **dr. Giorgio Ragni, dott.ssa Sandra Rapetti, dott.ssa Rosa Moretta e dr.ssa Elena Cimino**
- Il personale infermieristico del reparto Diabetologia nelle persone di Cecilia e Agnese.
- non per ultimi i nostri volontari Fausta, Enzo, Bruno, Ilario, Davide, Duilia e Valeria.

Grazie anche agli informatori Monica, Alessandro, Sabrina e Simone che hanno contribuito all'organizzazione mettendo a diposizione materiale illustrativo e presidi per lo screening. Per sconfiggere la malattia occorrono anzitutto gli operatori sanitari, ma notevole importanza ha il ruolo dell'Associazione nel creare momenti di informazione e dell'essere a fianco delle persone diabetiche in ogni momento e aspetto della vita di relazione sociale.

Efrem Panelli

LA ZUCCA FA BENE ALLA SALUTE

La zucca è originaria dell'America Centrale (Messico), appartiene alla famiglia delle Cucurbitacee. Ne esistono diversi tipi, differenti per forma, fusto, colore e dimensioni del frutto e del seme.

PROPRIETÀ

La zucca ha delle importanti proprietà nutritive, benefiche e terapeutiche. Può essere considerata l'ortaggio autunnale per eccellenza e viene spesso impiegata per la preparazione di numerose ricette. In effetti non dovrebbe mancare mai sulla nostra tavola, perché è un'ottima fonte di vitamine e di sostanze antiossidanti.

VALORI NUTRIZIONALI

Questo ortaggio è sempre caratterizzato dalla presenza al suo interno di un notevole contenuto di fibre, un buon apporto di vitamine A e C e una giusta dose di beta carotene. Senza dimenticare i minerali, tra cui troviamo calcio, fosforo, zinco e potassio.
Nella zucca poi il contenuto di grassi è veramente bassissimo, e tra questi è presente il grasso amico del cuore, l'Omega 3. Inoltre, la zucca è ricca di acqua e povera di zuccheri, il che fa sì che abbia davvero pochissime calorie, circa 15 kcal per 100 grammi.

PAPPARDELLE ALLA ZUCCA

- 300 gr di pappardelle fresche
- 500 gr di zucca già pelata e mondata
- 1 piccolo porro
- 250 ml di besciamella
- 2 cucchiai di parmigiano grattugiato
- 4 cucchiai di ricotta salata
- un rametto di timo fresco
- semi di sesamo
- olio extravergine di oliva

PREPARAZIONE

- Riducete la zucca a piccoli dadini e affettate finemente il porro.
- Scaldate un filo d'olio in un tegame, quindi cuoceteci zucca e porro a fuoco dolce, coprendo con un coperchio.
- Salate, pepate e insaporite con le foglie di timo fresco. Una volta che la zucca sarà diventata tenera, schiacciatela leggermente con una forchetta.
- Unite e amalgamate la besciamella e il parmigiano grattugiato.
- Portate a ebollizione abbondante acqua salata.
- Cuocete le pappardelle e scolatele al dente. Conditele con la salsa a base di zucca, porro e besciamella.
- Aiutandovi con una forchetta e con un mestolo, formate dei nidi di pasta e riponeteli in 4 stampi monoporzione larghi almeno 10 cm di diametro.
- Spolverateli con la ricotta salata, il sesamo e riponeteli sotto il grill del forno a gratinare per 5/10 minuti.

Servite le pappardelle con zucca, sesamo e ricotta salata immediatamente.

DARIO lite

Per il monitoraggio del diabete

Dario*Lite*™
Il glucometro smart

Le misurazioni devono essere eseguite nell'ambito del controllo medico.
DarioLite è un dispositivo medico-diagnostico in vitro CE 0344.
Leggere attentamente le avvertenze e le istruzioni d'uso.

EXXE srl - Via Breda n. 120 - 20126 Milano - Tel.: 02 26005293 - Fax: 02 25785040 - e-mail:assistenza@dariolite.it - **www.dariolite.it**

COMPAGNO FEDELE

All'esordio non capivo...
Avevo tanta sete, facevo tanta pipì e dimagrivo...
Mi ricordo di aver comprato un bellissimo paio di pantaloni di cui era rimasta solo la taglia 38... quando li indossai e vidi che mi stavano a pennello ne fui tanto felice e mi dissi "che bel figurino" ...
Quando mi recai in ospedale a trovare la mamma ricoverata per una infezione delle vie urinarie mi dissero di far vedere le analisi che avevo fatto due giorni prima su obbligo della mamma... sì, solo lei aveva capito che qualcosa non andava...il medico di base sosteneva che ero solo in fase di sviluppo...; un valore era notevolmente fuori dai range...la glicemia!
Immediato il ricovero e "l'assalto dei farmaci abbinati ad episodi continui di crampi alle gambe..."
... non sapevo cosa stesse succedendo, il medico di guardia mi visitò e mi disse che non potevo muovermi... ero un cadavere che "vagava"... e aggiunse che avrei avuto difficoltà ad avere figli...

L'altro compagno fedele...
Pedalò

Col senno di poi direi che è stato un pessimo approccio...
era il 19 settembre 1985, ero giovane, 16 anni, nel pieno della mia adolescenza...
Trent'anni sono passati ed oggi alzo gli occhi al cielo e chiedo di avere sempre una "buona salute", ringrazio di avermi mandato "solo il diabete come compagno!"...
Grazie alla ricerca, ai medici, in particolare Angela ed Emanuela , grazie a tutta l' équipe che con passione tendono sempre a migliorare lo stato di salute del mio compagno!...Grazie a Giuditta che con il calcolo dei carboidrati mi ha insegnato a capire di più come affrontar il cibo...anche se sono ancora un po' testarda...
Unico compagno fedele...
Geloso nei momenti intimi tanto da abbassarsi troppo ed interrompere il mio piacere, agitato più di me durante gli studi tanto da dovergli dare un po' di zucchero in più per farlo stare tranquillo, tanto pigro al punto di convincermi che il divano è meglio della palestra... tanto imprevedibile da non saper con certezza cosa farà domani...tanto fragile da aver bisogno di un attimo di attenzione solo per lui, tanto insicuro da essere completamente dipendente da me, tanto dentro di me che mi fa pensare che sarà " l'unico mio compagno fedele"... e se mai se ne andrà sarà sempre con dolcezza...
Questi sono alcuni passi di uno scritto che forse un giorno pubblicherò e che per ora mi aiutano a guardare il domani con più speranza...

Simona

GIORNATA MONDIALE DEL DIABETE

OCCHI SUL DIABETE
TIENI GLI OCCHI APERTI SU DI TE
diabete italia onlus

OCCHI APERTI ANCHE SU CANI E GATTI

Quest'anno la Giornata mondiale è arricchita da una importante novità che riguarda la prevenzione del diabete nei cani e nei gatti. Per la prima volta infatti anche i proprietari di questi animali sono invitati a tenere gli occhi bene aperti sul diabete veterinario. Per tutto il mese di novembre, sono organizzate dai Medici Veterinari, nei loro ambulatori e nelle loro cliniche, numerose iniziative sul territorio. Si tratta di incontri informativi rivolti ai proprietari di animali sulla patologia, sui sintomi, sulla diagnosi e sulla prevenzione. La patologia può riguardare animali di qualsiasi età, indipendentemente dal sesso o dalla razza. Compare con maggiore frequenza in cani e in gatti di età media o avanzata. Una tempestiva diagnosi e una terapia insulinica – accompagnate da stili di vita e alimentari corretti – permettono all'animale diabetico di vivere una vita normale.

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 di cura e prevenzione del diabete. 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

È una 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 intevenuti il **dottor Felice Mangeri**, internista e diabetologo al "La Memoria" di Gavardo che ha trattato di "Nutrirsi in modo salutare" e i volontari della Sezione Garda R. Amato e M. Mario hanno portato i saluti dell'Associazione.

E-RUN
Corsa in Franciacorta

Un nutrito gruppo di pazienti diabetici con i nostri volontari di Palazzolo sull'Oglio hanno partecipato alla edizione 2016 di E-RUN, corsa non competitiva, a Erbusco.
Tre i diversi percorsi: da 5 km, da 10 km e da 16 km.
Durante il percorso abbiamo visto le bellezze naturali della Franciacorta unendo così l'utile al dilettevole.

CORRI per Brescia

Alla serata di giovedì 10 novembre durante la corsa non competitiva Corri per Brescia eravamo presenti con numerosi volontari, persone diabetiche e simpatizzanti a testimoniare l'importanza dell'attività fisica per un sano stile di vita.

CAMMINATA utile

In data 4 settembre in collaborazione con la **Farmacia Gandossi di Iseo** eravamo presenti alla bellissima "Camminata Utile" nelle torbiere del lago di Iseo, paesaggio naturalistico di estrema bellezza.

DIABETE TIPO 2

È una malattia cronica caratterizzata da elevati livelli di glucosio nel sangue e dovuta a un'alterazione della quantità o del funzionamento dell'insulina

L'insulina è un ormone prodotto dalle cellule del pancreas, che provoca l'ingresso del glucosio circolante (derivato dalla digestione del cibo) all'interno delle cellule, dove viene utilizzato come fonte di energia.
Se il pancreas non produce una quantità sufficiente di insulina o se gli organi bersaglio (muscolo, fegato, tessuto adiposo) non rispondono in maniera adeguata all'ormone, il corpo non può utilizzare il glucosio circolante come fonte di energia e il glucosio resta nel sangue, dove i suoi livelli diventano sempre più alti (iperglicemia).
La maggior parte delle persone con diabete di tipo 2 presenta entrambi questi difetti

- insufficiente produzione di insulina da parte del pancreas (deficit parziale di insulina)
- inadeguata risposta all'insulina (insulino-resistenza).

Questo causa da una parte un "affamamento" delle cellule dei vari organi che vengono private dell'energia necessaria al loro funzionamento; dall'altra, l'eccesso di glucosio circolante provoca una serie di danni a carico di vari organi ed apparati, in particolare al sistema cardio-vascolare, agli occhi, alle arterie e ai nervi delle gambe, ai reni, al cervello.
Il diabete di tipo 2 rappresenta il 90-95% di tutti i casi di diabete.
Si presenta in genere in età adulta (i 2/3 dei casi di diabete interessano persone di oltre 64 anni), anche se negli ultimi anni, un numero crescente di casi viene diagnosticato in età adolescenziale, fatto questo correlabile ad aumento dell'obesità infantile. Gli italiani affetti da diabete di tipo 2 sono il 5,5% della popolazione, cioè oltre 3 milioni; si stima che a questo numero possano aggiungersi 1 milione di persone, che non sanno di avere questa malattia.

CAUSE

La maggior parte dei casi di diabete di tipo 2 possono essere riconducibili all'obesità e alla mancanza di attività fisica.
Una serie di geni possono favorire la comparsa di diabete; per questo le persone con diabete tipo 2 hanno spesso parenti di primo grado (genitori, fratelli) affetti dalla stessa malattia.
Altre condizioni che aumentano il rischio di sviluppare il diabete sono:

- diabete gestazionale, ossia il diabete che compare nel corso di una gravidanza
- dieta a elevato contenuto di grassi: carni rosse grasse o insaccati, formaggi grassi e dolci
- fumo di sigaretta
- eccessivo consumo di alcol
- sedentarietà
- età - il diabete di tipo 2 compare in genere dopo i 40 anni e interessa per lo più persone al di sopra dei 65 anni
- etnia - sono a maggior rischio di diabete di tipo 2 le popolazioni dell'Africa sub-sahariana e del MedioOriente-Nord Africa.

SINTOMI

I sintomi caratteristici del diabete di tipo 2 sono meno evidenti rispetto al diabete tipo 1.
La malattia rimane silente per parecchio tempo e i sintomi si sviluppano in modo più graduale e lieve e quindi sono più difficili da identificare.
Possiamo riscontrare:

- sete intensa e frequente bisogno di urinare (anche a tutte le ore)
- aumento dell'appetito
- perdita di zuccheri nelle urine (glicosuria)
- senso di affaticamento e vista sfocata
- aumento delle infezioni genito-urinarie (cistiti ecc.)
- taglietti o piccole ferite che guariscono più lentamente
- nei casi più manifesti, disfunzione erettile nei maschi e secchezza vaginale nelle donne.

Complicanze

Il diabete può dare complicanze a livello di diversi organi e distretti del corpo nel corso degli anni. Il rischio di sviluppare queste complicanze, che possono essere gravemente invalidanti o addirittura mortali, può essere minimizzato mantenendo costantemente un buon controllo della glicemia e di altri fattori di rischio, quali l'ipertensione e il colesterolo alto.

- **Malattie cardiovascolari** - il diabete aumenta molto il rischio di angina, infarto, ictus, arteriosclerosi a livello delle arterie delle gambe
- **Neuropatia** - il diabete danneggiando i piccoli vasi che portano nutrimento ai nervi, in particolare a quelli degli arti inferiori, provoca un danno a carico dei nervi stessi che si manifesta con formicolii, dolori a carattere urente, riduzione della sensibilità alle dita dei piedi, poi a tutto il piede e alla gamba. A livello dell'apparato digerente, possono comparire alterazioni dell'alvo (diarrea o stipsi), nausea e vomito; negli uomini può provocare impotenza erettile.
- **Nefropatia** - il diabete può danneggiare anche i vasi sanguigni presenti nei reni e che hanno la funzione di filtrare l'urina per depurare l'organismo delle sostanze di scarto. Questo provoca la perdita progressiva della funzionalità renale, inducendo un grado crescente di insufficienza renale, fino alla perdita completa di funzione. Il diabete è tra le principali cause di insufficienza renale terminale che rende necessario il ricorso alla dialisi (o al trapianto renale).
- **Complicanze oculari** - il diabete può danneggiare i piccoli vasi della retina, la parte posteriore dell'occhio che permette la visione, e può quindi provocare la perdita progressiva della vista, fino alla cecità. La retinopatia rappresenta la maggiore causa di cecità in soggetti in età lavorativa nei Paesi industrializzati. Le persone con diabete sono più esposte anche al rischio di sviluppare cataratta e glaucoma.
- **Amputazioni** - il diabete può danneggiare i nervi e i vasi degli arti inferiori; questo espone al rischio di gravi infezioni che possono partire anche da piccole ferite, indotte da scarpe strette o dall'uso di forbici infette per la pedicure. Se non trattati adeguatamente e tempestivamente questi piccoli focolai di infezione, possono espandersi, portare alla cancrena e alla necessità di amputare le dita o il piede o la gamba.

Prevenzione

Sono poche le regole che occorre seguire per mantenere la glicemia ai livelli normali:

- fare una regolare attività fisica
- mantenere il peso forma o, se in sovrappeso, concordare con il medico una dieta adeguata
- informare il medico curante se in famiglia ci sono parenti di primo grado con il diabete; sarà il medico a tenere sotto controllo i valori di glicemia e degli altri fattori rischio (ipertensione, colesterolo, trigliceridi ecc)
- smettere di fumare

La farmacia che vogliamo

La salute non ha orari: i farmacisti al fianco dei diabetici ad ogni ora e in ogni luogo

atf - federfarma brescia

BRESCIA

6 settembre

INCONTRO CON IL PRESIDENTE DELLA REPUBBLICA

Al Teatro Grande con i sindaci, i politici bresciani e i rappresentanti delle associazion, tra i quali la nostra Presidente Edelweiss Ceccardi, il **Presidente Mattarella** ha salutato con sobrietà, segno distintivo della sua presidenza, la città. Ha portato la sua testimonianza di vicinanza ed ha ribadito l'importanza del volontariato.

6 ottobre

LA FARMACIA IERI OGGI DOMANI

All'interno del ciclo di eventi organizzati per i 70 anni di Federfarma Brescia, presso la chiesetta di San Giorgio, si è tenuta una conferenza con argomento "La farmacia come punto di riferimento per le patologie croniche". La nostra Associazione collabora con le farmacie per tutto quello che può essere di aiuto per la prevenzione della nostra patologia.

La nostra Presidente Edelweiss Ceccardi ha ringraziato per la disponibilità dimostrata nell'attenzione verso i malati cronici, specialmente diabetici.

24 novembre

GIOVEDÌ DELLA SALUTE

Il Consiglio di Quartiere Chiusure propone un incontro su
- Diabete, sapere per vivere una vita migliore
- Gestione della quotidianità e stile di vita nel diabetico e non diabetico

Serata a cura della **Dott.ssa Zarra**, diabetologa presso la Diabetologia degli Spedali Civili di Brescia e della Associazione Diabetici della Prov. di Brescia.

La serata è stata molto interessante e alla fine i partecipanti hanno formulato molte domande sia sui comportamenti che il diabetico deve rispettare e sia su particolari inerenti alla patologia.

CASTO

20 settembre

DIABETE MELLITO PREVENZIONE E CURA

Presso la Villa Lucchini in Malpaga si è tenuto un incontro con il patrocinio dall'amministrazione comunale su "diabete, prevenzione e cura". Relatore il **Dottor Mangeri**, diabetologo dell'Ospedale di Gavardo. Si è parlato dello stile di vita e la nostra Presidente ha portato la testimonianza diretta di persona diabetica illustrando le finalità della nostra Associazione.

BioCelia®

Biocelia Brescia Via Ducco, 29 (a fianco Pizzeria L'Aragosta)

Negozio specializzato nella vendita di alimenti senza glutine, per intolleranze e diete specifiche. All'interno del punto vendita troverete Stevia dolcificante naturale e pasta a basso indice glicemico consigliate per diabetici.

- convenzione con l'Associazione Diabetici della Provincia di Brescia
- per tutti i soci sconto 5% tutti i giorni sulla spesa,
- 10% l'ultimo giovedì del mese presentando la tessera in corso di validità

MOTION&EMOTION

17-18-19 giugno 2016

Emotion, anche l'edizione 2016 archiviata in maniera (molto) positiva: ancora una volta, il corso che, da oltre vent'anni, **l'Uod degli Spedali Civili di Brescia e l'Associazione Diabetici della Provincia di Brescia** propongono per promuovere un continuo miglioramento della gestione dell'attività fisica, e sportiva, nel **diabete di tipo 1**, ha raccolto ottimi riscontri suscitando, tra i partecipanti, un coinvolgimento molto attivo. Ribattezzato **Motion &Emotion** e patrocinato dalla Regione Lombardia, quest'anno l'evento si è svolto da venerdì 17 a domenica 19 giugno e, come sempre, la base logistica è stata la casa di accoglienza "Il Carmine" di San Felice del Benaco.
Secondo il collaudato iter operativo, il corso proponeva lezioni teoriche in assemblea plenaria e lavori di gruppo per approfondire le varie tematiche (cosa fare prima dell'attività, cosa fare dopo, rischi di ipoglicemia..); la teoria non poteva non essere accompagnata dalla prova sul campo, ovvero un'escursione nell'entroterra gardesano, programmata nella giornata di sabato e appositamente studiata anche grazie alla consulenza dell'accompagnatore di media montagna, Andrea Tanzini, da anni collaboratore dell'Adpb. A differenza delle ultime edizioni, l'iniziativa non prevedeva la parte di lezioni rivolte al personale sanitario, invece, come di consueto, prima della prova pratica, i circa venti partecipanti sono stati sottoposti a vari test di valutazione funzionale, da parte dell'equipe – guidata da Matteo Vandoni - del Laboratorio di attività motoria adattata dell'Università di Pavia. Favorito da buone condizioni meteorologiche, tutto il gruppo di Motion &Emotion 2016 (corsisti, personale sanitario, tutor, accompagnatori) ha potuto vivere appieno il momento clou del fine settimana, ovvero effettuando l'escursione in montagna che, come accaduto negli ultimi anni, ha avuto come punto di riferimento il rifugio Campei de Sima situato a quota 1.025 metri e gestito dalla sezione Montesuello (con sede a Salò) dell'Associazione nazionale alpini. Lungo il nuovo itinerario (partenza e arrivo da S. Martino di Degagna, a quota 360 metri, tappe a malga Prasassolo, 970 m, passo della Fobbiola, 950 m, rifugio Campei de Sima per il pranzo, e ritorno per la Valle del Prato della Noce) ideato da Andrea Tanzini, i partecipanti hanno potuto verificare le reazioni del proprio corpo alle prese con un rilevante impegno aerobico, in un contesto ambientale davvero piacevole; ad aggiungere valore alla giornata, il graditissimo pranzo preparato con puntualità dagli alpini della Montesuello. A chiudere il corso, alla domenica, le lezioni, le considerazioni e i lavori di gruppo consuntivi, per definire, in concreto, "che cosa mi porto a casa". Dunque, un altro Emotion ben riuscito e, tra non molto, si riavvierà la macchina organizzativa per l'edizione 2017. Per informazioni:

U.O. di Diabetologia tel.: 0303995514
diabetologia@spedalicivili.brescia.it

UNA GRANDE BELLA AVVENTURA
CROCIERA PER DIABETICI

Il diabete è ora una delle malattie più diffuse del nostro pianeta.
Si calcola che in Italia oggi 3 milioni di persone abbiano il diabete di tipo 2 e siano diagnosticate e seguite: si tratta del 4,9% della popolazione, 1 milione di persone abbiano il diabete di tipo 2 ma non siano state diagnosticate: è l'1,6% della popolazione, 2,6 milioni di persone abbiano difficoltà a mantenere le glicemie nella norma, una condizione che nella maggior parte dei casi prelude allo sviluppo del diabete di tipo 2. Parliamo del 4,3% della popolazione In pratica oggi il 9,2% della popolazione italiana ha difficoltà a mantenere sotto controllo la glicemia.
Nel 2030 si prevede che le persone diagnosticate con diabete saranno 5 milioni.
Il nostro servizio sanitario nazionale sostiene un costo elevatissimo per il diabete e le sue complicanze, ben 1 milione di euro ogni ora, più di 9 miliardi di euro all'anno pari al 9% delle risorse sanitarie del nostro paese. è ovvio che l'arma migliore per modificare in meglio questa grave situazione è la **prevenzione della malattia.** Questo è lo scopo del mio articolo.
Il diabetico, come il sottoscritto, tende a restare solo con la sua malattia, isolato, consapevole di non guarire, anzi, di peggiorare in continuazione: questo è senz'altro l'atteggiamento peggiore.
L'unione, invece, fa la forza ed insieme si sopporta assolutamente meglio questa insidiosa malattia.
La nostra provincia ha un'Associazione Diabetici la cui Presidente, la signora **Edelweiss Ceccardi**, promuove molte iniziative in nostro favore e pubblica la rivista, "IO, NOI E IL DIABETE" che si può trovare in ogni farmacia; leggendola ci si sente in grande compagnia ed informati su tutto ciò che riguarda il diabete.
Vorrei ora parlarvi di una mia esperienza assolutamente bella.
Due anni fa ho avuto la fortuna di conoscere il **dottor Felice Mangeri**, diabetologo dell'ospedale di Gavardo e vi assicuro che ha cambiato in meglio la mia vita di diabetico insulino-dipendente.
A noi suoi pazienti non si limita a dare i classici consigli "giusta terapia, giusta dieta, appropriato movimento", ma organizza in collaborazione con l'Associazione Diabetici della Provincia di Brescia molte iniziative per raggiungere concretamente i risultati migliori come BALLANDO, corso nel quale oltre 100 persone fanno ballo terapeutico latino-americano guidati da ottimi istruttori. Il prossimo mese inizierà anche un corso di ballo liscio.

SANI STILI DI GITA
da un'idea del Dr Felice Mangeri
Per vivere un'esperienza di promozione della salute in gruppo e fruendo dello straordinario patrimonio storico, artistico e paesaggistico del "Paese" più bello del mondo!
Padova
Domenica 6 novembre 2016
Visita al mattino delle Basiliche di Santa Giustina e Sant'Antonio – pranzo – nel pomeriggio centro storico della città
Partenze:
Gavardo – complesso Cristallo – ore 7.15
Salò - parcheggio Due Pini - ore 7.30
QUOTA DI PARTECIPAZIONE € 35
Comprensiva di:
Viaggio in bus
Pranzo
Visita guidata
Con il supporto tecnico organizzativo BINCOLI INVAGGI
PRENOTAZIONI: Agenzia GIOVARELLI via Falcone, 4
Agenzia SALÒ: c/o Centro Due Pini, Via Montesuor, 3

Qualcuno si chiederà: ma perché proprio il ballo? Anch'io mi sono iscritto più volte ad una palestra, ma dopo qualche mese mi sono stancato; il ballo, invece, è piacevole e mi coinvolge. E' molto importante inoltre essere in un gruppo di amici e migliorare le proprie relazioni sociali: è bello sentirsi meno soli soprattutto quando si ha una malattia.
Il movimento è fondamentale per il diabetico e si sono organizzati per il nostro gruppo visite alle città italiane come Brescia, Bologna, Firenze, Bergamo, Roma e prossimamente Napoli e una crociera nelle meravigliose città che impreziosiscono il nostro Mediterraneo come Marsiglia, Barcellona, Tunisi, Malta, Palma di Maillorca.

Con la crociera di quest'anno del mese di luglio abbiamo visitato Venezia, Bari, Corfù, Mykonos, Santorini, Dubrovnik... Durante la loro visita è meglio non portare il contapassi: probabilmente rischierebbe di rompersi per eccesso di lavoro...
Sulla nave sono previste per il gruppo conferenze educative, corsi di ballo e la partecipazione alle varie attività di movimento proposte dall'animazione internazionale.
Sirmione, 26 luglio 2016

Mario Mario

EMOGLOBINA GLICATA

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

Siamo a Chiari

Findomestic
GRUPPO BNP PARIBAS

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

Diritti del MALATO

tribunale per i diritti del malato
di CITTADINANZATTIVA

A settembre del 2014 Il "Tribunale per i diritti del malato" iniziava l'attività al Civile di Brescia.

Dopo 2 anni grazie alla dedizione dei suoi volontari ed alla qualità del servizio prestato con competenza e sollecitudine, il bilancio è sempre più in crescendo e sono sempre più numerosi i cittadini che si rivolgono all'ufficio per problemi legati alla sanità.

Il Tribunale per i diritti del malato che 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 e diverse 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 anche grazie alla possibilità di avere un contatto immediato attraverso un cellulare, riceve richieste da tutta l'Italia e a seconda del caso le soddisfa anche via e-mail senza avere contatto diretto con la persona.

Riceve gli utenti nel pomeriggio del martedì con orario 16/18 e riceve telefonate nello stesso orario al nr. diretto 030 3995474.

Per urgenze e fuori orario
cell. 328 3564025
tribunalemalatobs@libero.it

TESSERAMENTO 2017

- **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 reflettometro 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 glisuria se necessario

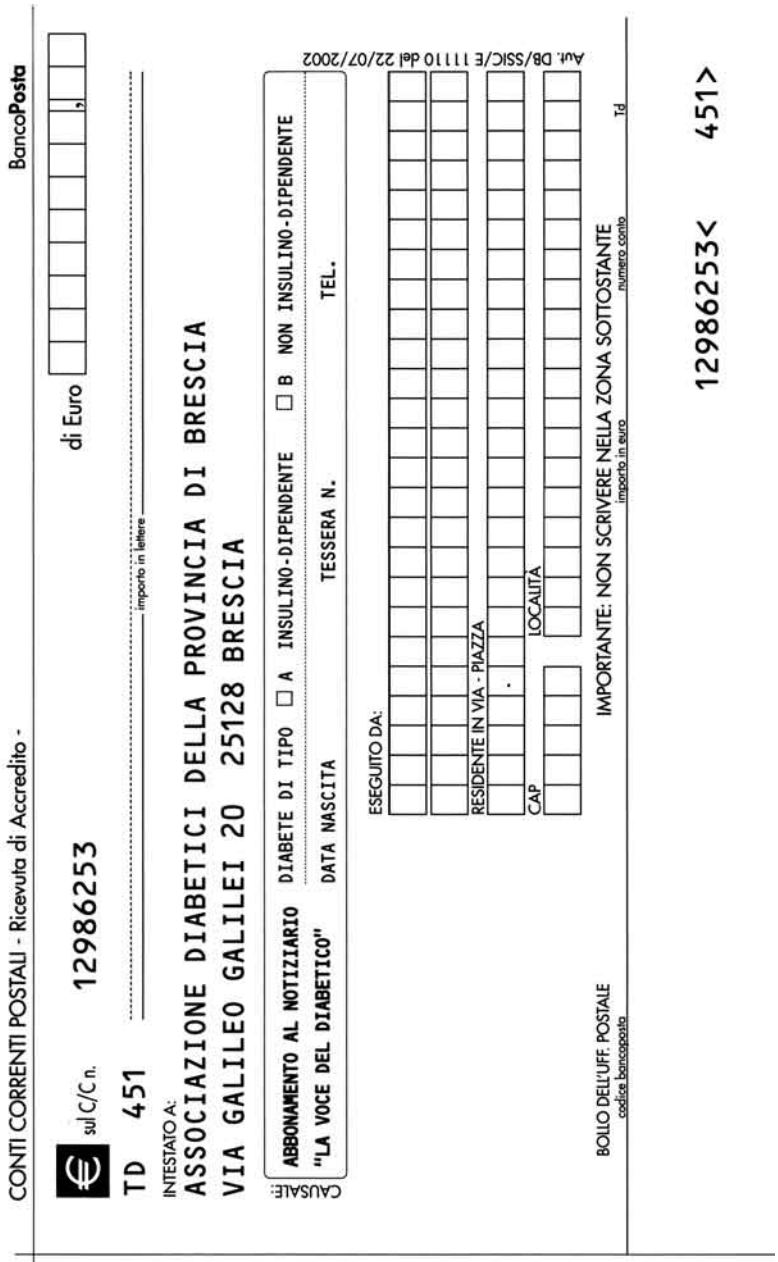
- **TESSERA SANITARIA**
- **ESENZIONE TICKET PER DIABETE (013.250)**

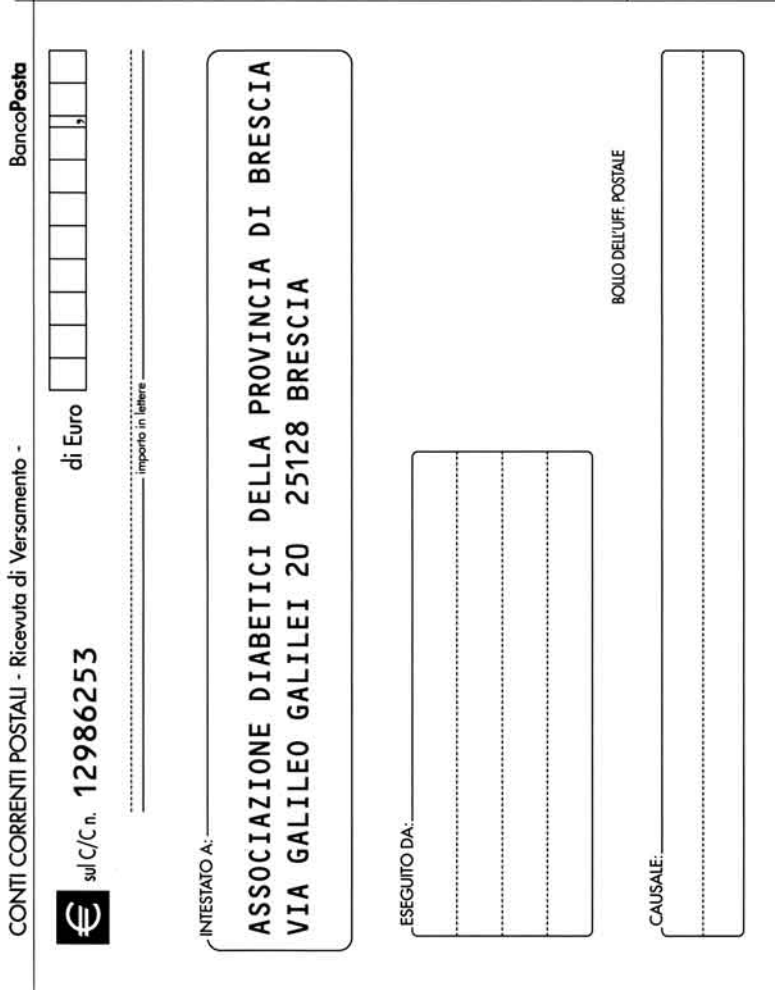
Il paziente deve quindi recarsi al distretto di competenza per avere l'autorizzazione alla fornitura degli ausili per pazienti diabetici (lancette pungi dito, strisce reattive, siringhe, etc..)

- 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.





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.

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 complicanza 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 telefonare alla nostra Associazione al numero 030 3700039 negli orari di apertura (lunedì - mercoledì – venerdì dalle 09:00 alle 12:00, martedì dalle 14:30 alle 16:30) oppure al numero di cellulare 366 6657530.

RINNOVO DELLA PATENTE DI GUIDA A-B-BE

CERTIFICATO MEDICO DEL DIABETOLOGO

- Rivolgersi in tempo utile 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**: Elettrocardiogramma con visita cardiologica, Fondo oculare fatti entro l' anno, esami ematochimici ed in particolare HbA1c, assetto lipidico, esame urine con microalbuminuria, creatina ed autocontrollo delle glicemie, esami recenti.
- 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 di guida e documento d'identità valido
- 2 fotografie formato tessera.

VERSAMENTI

Per informazioni:

http://www.aslbrescia.it/bin/index.php?id=1556

ASSISTENZA DOMICILIARE

SERVIZI QUALIFICATI PER ANZIANI, MALATI E DISABILI

AFFIDATI AL GRUPPO LEADER

175 CENTRI IN ITALIA

CHIAMACI QUANDO VUOI, RISPONDIAMO SEMPRE

- ASSISTENZA DOMICILIARE
- ASSISTENZA OSPEDALIERA
- SERVIZI INFERMIERISTICI
- TRASPORTO ASSISTITO
- SOSTITUZIONE INTEGRAZIONE BADANTE
- FISIOTERAPIA A DOMICILIO

24 ORE SU 24

365 GIORNI ANNO

CENTRO DI **BRESCIA**

Reperibilità telefonica **h24 - 365 gg l'anno**

030 3367060

Viale Venezia, 172 · **brescia@privatassistenza.it**

PRIVATASSISTENZA®

La Prima Rete Nazionale di Assistenza Domiciliare dal 1993