LA VOCE DEL DIABETICO

PERIODICO DELL'ASSOCIAZIONE DIABETICI DELLA PROVINCIA DI BRESCIA
Anno XXVIII n° 58 - *Dicembre 2017 semestrale - Spedizione in abbonamento postale 70% Filiale di Brescia*

www.associazionediabeticibrescia.it info@associazionediabeticibrescia.it

io, noi e il diabete

A Tempo di Swing

Motion& Emotion

Prevenire il diabete

Giornata Mondiale del Diabete
LE NOSTRE PIAZZE nel 2017

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 di 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 - Ome	Mercoledì dalle 10,00 alle 12,00
Berlingo	presso Ambulatori comunali - Piazza Aldo Moro, 9	Primo martedì del mese non festivo dalle 10,00 alle 11,00

SOMMARIO

CARI LETTORI,

L'Associazione Diabetici della Provincia di Brescia, con le sue sezioni dislocate in tutta la provincia, si occupa della salute legata allo stile di vita.
I mesi appena trascorsi sono stati ricchi di attività che hanno coinvolto pazienti, studenti con obiettivo di prevenzione, personale medico e sanitario di tutta la provincia, volontari sempre disponibili a partecipare alle attività.
L'immagine in copertina ritrae un dipinto del mio caro papà, Piazza della Loggia, sede di tante attività di prevenzione negli anni passati.

Luisella Rossi

EVENTI
Giornata Mondiale
A tempo di swing
E-Motion
Congresso Simse

EDUCATIONAL
Scuola e stili di vita
Scuola e diabete

SALUTE
Prevenzione al diabete di tipo 2

L'ANGOLO DELLO CHEF
I fagioli e le loro proprietà

NOI... E I NOSTRI EVENTI
Festival del cammino
Traguardo salute
Grande festa a Salò

SÌ, VIAGGIARE!!
Visite guidate nelle varie città

UTILITY
Rinnovo patente
Piano terapeutico
Tesseramento

LA VOCE DEL DIABETICO
anno XXVIII - n. 58 - Dicembre 2017
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.
La Nostra Associazione persevera a supportare i pazienti diabetici di tutta la provincia, tutela i loro diritti a livello regionale e nazionale e sensibilizza la popolazione per prevenire la patologia che è in continuo aumento.
La nostra Associazione ha aderito alla **Giornata Mondiale del Diabete,** istituita nel 1991 dall'OMS, per sensibilizzare e informare l'opinione pubblica sul diabete, sulla sua prevenzione e gestione, in numerose piazze bresciane che hanno visto più di mille persone sottoporsi al test di valutazione rischio di diabete di tipo 2.
Tra i progetti, di notevole rilievo 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 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 consiglieri e volontari dell'Associazione, i medici diabetologi e il personale infermieristico che ci hanno supportato in tutti gli eventi e nelle giornate di prevenzione. Confidando sempre nel sostegno da parte di tutti voi, vi auguro ogni serenità.
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.

La prevenzione e i sintomi DEL DIABETE

La prevenzione del diabete è molto semplice: basta seguire un sano stile di vita. I soggetti a rischio dovrebbero tenere d'occhio l'eventuale insorgenza dei primi sintomi della malattia per evitare che venga diagnosticata troppo tardi.

La prevenzione

Attualmente non ci sono metodi per prevenire l'insorgenza del diabete di tipo 1, è invece possibile prevenire il diabete di tipo 2, il più diffuso e che si sviluppa tendenzialmente in età adulta. La prevenzione è da considerarsi il metodo più efficace per scongiurare l'insorgere di questa forma di diabete.
Numerosi studi hanno dimostrato che un'alimentazione sana e l'esercizio fisico permettono di ridurre del 58-60% il rischio di diabete per quelle persone che sono considerate predisposte allo sviluppo della malattia.

I fattori di rischio che individuano una persona come ad alto rischio di diventare diabetica sono:
- età superiore a 45 anni;
- sovrappeso (specialmente se localizzato all'addome);
- vita troppo sedentaria;
- parentela (a maggior ragione se di primo grado) con un diabetico;
- per le donne aver sofferto di diabete gestazionale;
- glicemia a digiuno alterata (fra 110 a 125 mg/di);
- ipertensione arteriosa.

La prevenzione del diabete di tipo 2 è molto importante per tutti, non solo per i soggetti a rischio. Al fine di diminuire notevolmente le possibilità che insorga questa malattia è, pertanto, fondamentale avere un corretto stile di vita fin dall'infanzia seguendo poche e semplici regole come:
- una dieta bilanciata (mangiando meno grassi e più frutta e verdura);

- il controllo del peso;
- muoversi con regolarità;
- non fumare;
- il controllo costante per soggetti a rischio.

I sintomi

I sintomi del diabete possono essere diversi ed insorgere in maniera differente a seconda che si tratti di diabete di tipo 1 o di tipo 2.
- Nel caso del diabete tipo 1, di solito si assiste a un esordio acuto, spesso in relazione a un episodio febbrile, caratterizzato da eccessiva sete (polidipsia), aumentata quantità e frequenza di urine (poliuria), sensazione di stanchezza (astenia), perdita di peso immotivata, pelle secca, aumentata frequenza di infezioni.
- Nel diabete tipo 2, invece, si manifestano più lentamente e spesso in maniera meno evidente; possono verificarsi casi di glicemia alta senza che si manifestino i sintomi. Per questo la diagnosi di questa forma di diabete non è spesso rapida, ma avviene quando ormai la malattia è in una fase conclamata.

Assistenza glucometri presso le nostre sezioni

GIORNATA MONDIALE

Tutti in piazza per prevenire il diabete di tipo 2

Anche quest'anno siamo stati presenti in numerose piazze in occasione della Giornata Mondiale del Diabete per gli screening di prevenzione del diabete di tipo 2.
Il nostro gazebo è stato allestito in Largo Formentone a Brescia domenica 12 novembre dalle 9 alle 18.
I volontari del Direttivo sono 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 con il personale medico e infermieristico degli Spedali Civili di Brescia.
Come tutti gli anni, i solerti **Alpini di Chiesanuova** hanno collaborato con noi per l'allestimento dei 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.
In conferenza stampa è stato riaffermato il concetto che il diabete è una vera epidemia mondiale: infatti anche nella nostra città e provincia si sono raddoppiati i casi di persone con diabete negli ultimi anni e, a livello nazionale, si sono raggiunte le stime di previsione per il 2030. Da qui l'importanza della prevenzione a tutto tondo per il diabete di tipo 2: questa malattia si previene 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, gli Alpini di Chiesanuova, infine tutti i volontari della nostra Associazione.

Luisella Rossi

Il nostro gazebo in Largo Formentone

Gli Alpini di Chiesanuova con i nostri volontari

GARDONE VT

Domenica 26 novembre Giornata Mondiale del Diabete

La sezione della Valle Trompia, 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, nella quale hanno trovato collocazione la postazione per lo screening e i locali di visita dei medici diabetologi. Durante tutta la giornata è stato notevole l'afflusso di persone che hanno portato al realizzo di n.142 screening. Per gli amanti della statistica n.52 maschi e n.90 femmine. Altre duecento persone hanno contattato i volontari e preso visione del materiale informativo messo a disposizione in uno stand allestito all'esterno della Farmacia. Si sono riscontrati cinque nuovi esordi, che, grazie allo screening, ed un'azione terapeutica preventiva potranno 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 **dottor 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., **dr. Giorgio Ragni**, **dott.ssa Sandra Rapetti.**
- Il personale infermieristico del reparto Diabetologia nella persona di **Lara**.

Non per ultimi i nostri volontari Fausta, Enzo, Bruno, Ilario, Federico, Duilia, e la nostra infermiera Valeria, oltre che all'amico podologo Davide. Un grazie anche alle aziende farmaceutiche che hanno contribuito con materiale educativo e apparecchiature sanitarie: Ditta Beuer e ditta Ascensia.
Da segnalare anche la gradita visita da parte del direttore del reparto di medicina di Gardone V.T. **dr. Bruno Cerudelli** che nell'apprezzare l'organizzazione ha sottolineato la validità dell'iniziativa e l'importanza dell'attività dell'Associazione.

Per prevenire la malattia occorrono anzitutto i medici, ma ha una notevole importanza il ruolo che riveste l'Associazione nell' opera di prevenzione e sensibilizzazione dell'opinione pubblica e nell'essere a fianco del diabetico in ogni momento e aspetto della sua vita di relazione sociale. Volevo solo aggiungere che la nostra sezione di Valle è carente di volontari, dato che nell'organizzazione della nostra attività dobbiamo sempre contarci. Se qualche amico diabetico di buona volontà volesse collaborare, si faccia avanti, è ben gradito.

Efrem Panelli

POLIAMBULANZA

13 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 2017. 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.

OME

13 novembre - 17 novembre Giornata Mondiale del Diabete

Presso il centro diabetologico della Clinica San Rocco, si sono svolte due giornate di prevenzione 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**, dell'**Infermiera Burlotti** e della **volontaria Campana** della Clinica San Rocco. Numerose persone si sono rivolte a noi oltre che per il test anche per informazioni sulla patologia diabetica.

MONTICHIARI

Domenica 5 novembre
Giornata Mondiale del Diabete

Si è tenuta domenica scorsa, in una mattinata molto piovosa che purtroppo non ha aiutato l'affluenza in piazza, la «Giornata Mondiale del Diabete», un evento importantissimo istituito nel lontano 1991 dall'International Diabetes Federation, dall'Organizzazione Mondiale della Sanità e organizzato dal 2002 anche in Italia per sensibilizzare e informare il maggior numero di persone sul diabete, sulla sua prevenzione e sulla gestione della malattia. L'evento è la più grande manifestazione del volontariato sanitario che si tenga in Italia con gazebo allestiti in più di 500 città dove volontari, medici, infermieri, assistenti sanitari e persone di altre organizzazioni (a Montichiari era di supporto la Protezione Civile) prestano gratuitamente il loro impegno per offrire supporto e servizi di prevenzione. A Montichiari era presente in piazza Santa Maria l'Associazione Diabetici Bresciani con la sua presidentessa Edelweiss Ceccardi, attivissima da lunghi anni a sostegno delle svariate attività del gruppo, e il **dottor Paolo Desenzani** responsabile della sezione associativa locale «Fernanda Nizzola». Per tutte le persone giunte al gazebo è stato possibile valutare il proprio rischio di insorgenza diabetica compilando un semplice questionario e sottoponendosi ad una prova glicemica nella vicina farmacia del **dottor Luigi Mimini** che ha gentilmente supportato l'evento. «La giornata mondiale del diabete» ha sottolineato ai presenti la presidentessa Ceccardi «cadrebbe il 14 novembre di ogni anno data della scoperta dell'insulina, il farmaco salvavita indispensabile per chi è affetto da questa patologia ma a Montichiari abbiamo deciso di anticiparla a questa domenica per poter dare modo ad un maggior numero di persone di effettuare lo screening gratuito. Siamo presenti come associazione su moltissimi paesi della provincia di Brescia e cerchiamo di tenere alta l'informazione su tutti i nuovi ritrovati medici. Montichiari è stato uno dei primi centri diabetici in provincia di Brescia e da qualche tempo è partito nell'ospedale locale un progetto di attività motoria, supportata da un istruttore laureato in discipline sportive, che con tre appuntamenti a settimana permette ai soggetti malati o a rischio di mantenersi in forma, diminuendo i problemi che questa patologia porta con sé.» «Il diabete è una malattia di tipo cronico che si divide in due tipologie» le ha fatto eco il dottor Desenzani «il diabete di tipo 1 che insorge generalmente in soggetti di età inferiore ai vent'anni e il diabete di tipo 2, il più diffuso, che compare in soggetti adulti e la cui causa scatenante è soprattutto l'alimentazione scorretta che porta a problemi di obesità. La prevenzione e i controlli periodici sono importantissimi perché la patologia diabetica è in deciso aumento anche tra i più giovani a causa di uno stile di vita troppo sedentario e inadeguato e combatterla con movimento fisico, più fibre e attenzione alla prevenzione è l'unica strada percorribile per restare sani.».

Marzia Borzi - Dal Montichiariweek

CHIARI

Domenica 19 novembre
Giornata Mondiale del Diabete

In occasione della Giornata Mondiale a Chiari si è organizzato in piazza Zanardelli lo screening per la valutazione rischio diabetologico sulla popolazione al mattino. Il **Dottor Ettori**, responsabile del reparto di Diabetologia del Presidio Ospedaliero di Chiari, l'**Infermiera Uberti** e i numerosi volontari di Chiari hanno effettuato i test ed hanno coinvolto la popolazione presente nella piazza per la Festa del Ringraziamento.

SALO'

Sabato 18 novembre
Giornata Mondiale del Diabete

Nel Duomo di Salò si è celebrata la Santa Messa del Diabetico. Erano presenti il responsabile della diabetogia di Gavardo **dott. Mangeri** 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.

LENO-DELLO

Domenica 29 ottobre
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** 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.
In particolare si ringraziano il **dottor Scalvini** e il **dottor Rotondi** per la collaborazione prestata.

Sei DIABETICO? Soffri di GENGIVE SANGUINANTI? Soffri di ALITOSI?
Potresti avere la PARODONTITE!

La **PARODONTITE** (più comunemente conosciuta come "piorrea") è una patologia infiammatoria cronica causata dall'accumulo di placca (batteri) nel solco gengivale ed è correlata ad alcune malattie sistemiche fra cui il **DIABETE**. Il processo infiammatorio può essere INDOLORE e quindi passa spesso inosservato o manifestarsi con SANGUINAMENTO ALLO SPAZZOLAMENTO O SPONTANEO, SENSAZIONE DI DENTI INSTABILI, SAPORE SGRADEVOLE IN BOCCA.
Nel diabetico il rischio di ammalarsi di parodontite è molto più elevato. Inoltre, la parodontite può aggravare la situazione di salute generale nel soggetto diabetico.

OBIETTIVO DELLO STUDIO CLINICO **BLUDIN**:

Valutare l'efficacia della terapia fotodinamica (laser a luce fredda) nel mantenimento parodontale di pazienti affetti da **DIABETE TIPO 2**, di **età** compresa tra i **18** e i **75 anni.**
Verranno arruolati **26 PAZIENTI** che rispettano determinati criteri di inclusione valutati in prima visita.

I soggetti inclusi nello studio e che aderiranno volontariamente al progetto previa visita odontoiatrica da noi eseguita verranno trattati con l'approccio tradizionale di igiene sopra e sottogengivale da sola o con l'aggiunta della terapia fotodinamica che non presenta effetti collaterali e dovrebbe fornire un benefit clinico in più.

La Terapia Fotodinamica è una tecnica che si basa sulla capacità di una fonte luminosa (laser a luce fredda) di distruggere i batteri attivando un colorante (fenotiazina) che lega la parete batterica facendola esplodere.

Per fissare una visita parodontale di screening per valutare la possibilità di essere inseriti in questo progetto:

chiamare il numero 030 39 95 782
TUTTI I LUNEDI DALLE 14:00 ALLE 18:00

La visita verrà effettuata sempre di lunedì presso la **CLINICA ODONTOIATRICA DEGLI SPEDALI CIVILI DI BRESCIA**

Entrare nell'Ospedale dall'INGRESSO SUD (Piazzale Spedali Civili) e proseguire verso DESTRA

Personale di riferimento:

Dott.ssa Mensi,
Dott.ssa Scotti,
Dott.ssa Bianchi,
Studentessa Brognoli Valentina

I FAGIOLI LE PROPRIETÀ

I legumi come i fagioli offrono una varietà di vitamine, minerali e antiossidanti ma anche proteine vegetali in abbondanza.
Sono ricchi di fibre: la fibra è molto utile per le persone che soffrono di stitichezza e per tenere bassi i livelli degli zuccheri e di grassi nel sangue; con la fibra del fagiolo si possono controllare i livelli di colesterolo e il rischio di sviluppare malattie cardiovascolari.
I fagioli sono ricchi di calcio e ne forniscono la stessa razione di un budino di riso. Sono antiossidanti e possono essere paragonati a frutti come le mele per le loro proprietà di eliminare i radicali liberi.
I fagioli aiutano a ridurre i livelli di colesterolo e trigliceridi.
I fagioli hanno ottimi valori nutrizionali, sono ricchi di carboidrati e con un buon apporto proteico.
I fagioli hanno un contenuto ridotto di grassi, inferiore anche alla soia, mentre l'elemento costituente della buccia è la fibra che ha un ruolo determinante nella regolarità delle funzioni intestinali.
Rilevante è anche la quantità di vitamine del gruppo B.
Il valore nutritivo dei fagioli è molto alto, ed è costituito per la maggior parte da carboidrati, che si combinano perfettamente con i cereali (preferibilmente integrali), per un quadro proteico dall'elevato valore biologico, pari a quello fornito dalle carni o dalle uova, e privo di colesterolo.
Dal punto di vista nutrizionale i fagioli sono un alimento completo e ricco.
Sono presenti elevate quantità di macroelementi quali fosforo, ferro, potassio e anche microelementi quali calcio, oltre a vitamine come vitamine A, B e C.

PASTA E FAGIOLI

- Fagioli borlotti -g 400
- 1 Carota
- 1 Cipolla
- 1 Gambo di sedano
- 1 Patata
- 1 Spicchio d'aglio
- 1 Rametto di rosmarino
- 1 Foglia di alloro
- Prezzemolo tritato g 50
- Olio extra vergine d'oliva, sale, pepe q.b.
- Tagliatelle sottili all'uovo spezzettato g 100

PREPARAZIONE

Mettere a bagno la sera prima i fagioli con l'alloro, quindi scolarli, metterli in una pentola con la carota, la cipolla e la patata pelata, aggiungere il sedano e la cotenna e ricoprire con abbondante acqua, sale e portare ad ebollizione. Appena i fagioli saranno cotti toglierne un po', passare il tutto al passaverdure e riportare a bollore; aggiungere la pasta e fagioli, terminare la cottura.
In un pentolino a parte mettere 2/3 cucchiai d'olio con il rosmarino e l'aglio, farli rosolare e quindi aggiungere l'olio filtrato al minestrone, mescolare. I minestroni sono più buoni se riscaldati, perché così gli ingredienti si emulsionano tra loro ed è sempre meglio servirlo tiepido.

CON SWING

a sostegno dei diabetici monteclarensi

Dal Montichiariweek

Una serata di grande musica ed eleganza quella organizzata sabato sera al teatro Bonoris dall'Associazione Diabetici della Provincia di Brescia, sezione di Montichiari, per raccogliere fondi a favore della ricerca.
Un evento all'insegna dello swing interpretato con grande maestria da **Franceschetti Quartet e Gianni Alberti,** straordinari interpreti del genere jazz.
Ad aprire la serata, accompagnata dal **Presidente Ferdinando Lazzari**, come sempre eccellente padrone di casa e **dall'Assessore al Commercio Renato Baratti**, che ha portato il saluto dell'Amministrazione, **Edelweiss Ceccardi** presidentessa dell'associazione bresciana e promotrice della sua fondazione. «L'associazione diabetici bresciani» ha ricordato la presidentessa «è nata nel 1982 a Brescia per iniziativa di un gruppo di pazienti diabetici che si erano conosciuti nel reparto di Seconda Medicina degli Spedali Civili e si erano trovati a condividere un'esperienza non facile. Venne accolta con entusiasmo dai medici, che ritenevano potesse fornire un valido aiuto soprattutto psicologico ai pazienti diabetici.
Oggi conta quasi 9000 iscritti e si muove con attività importanti siano essi servizi di consulenza gratuita, corsi e seminari, simposi, conferenze, eventi sportivi, di intrattenimento e prevenzione nelle scuole ma soprattutto tenendo un occhio sempre attento alle innovazioni per far sì che il malato diabetico riceva sempre le cure migliori e più al passo coi tempi».
Accanto alla Presidente bresciana è intervenuto il **dottor Paolo Desenzani**, presidente della sezione monteclarense che porta il nome di sua madre Fernanda Nizzola, donna sempre molto attiva a sostegno di questa patologia: «Questa sera abbiamo scelto di allietare gli intervenuti con dello swing perché è una musica "dondolante" che va su e giù come spesso accade a chi soffre di ipoglicemia severa, la patologia che con più forza noi medici cerchiamo di debellare.
Tenere alta l'attenzione con informazione e prevenzione è sicuramente la strada giusta per raggiungere i risultati migliori». La serata, che ha visto un teatro dalla platea esaurita, è stata poi allietata dalla straordinaria performance di Lino Franceschetti, pianista straordinario che insieme

al suo trio è ad oggi uno dei più affermati jazzisti sulla scena italiana, accompagnato da Sergio Mazzei alla batteria, da Mauro Sereno al contrabbasso e dalla splendida voce della cantante Alessia Galeotti, corista di grandi cantanti quali Alexia, Gatto Panceri e Mario Biondi. A dare ulteriore lustro al concerto, il quartetto è stato affiancato da Gianni Alberti, saxofonista straordinario già collaboratore dell'orchestra RAI di Milano e di quella del teatro «La Fenice» di Venezia.
In un crescendo di divertimento, grazie alla straordinaria affinità tra i componenti del gruppo e alla presenza scenica di Franceschetti istrione straordinario nel narrare i pezzi proposti e nel coinvolgere il pubblico, i brani presentati dal quintetto di grande capacità tecnico strumentale, hanno ripercorso la tradizione jazz americana dando vita a brani vivi ed effervescenti con, in apertura, una nota "patriotica" di alto livello, un "Parlami d'amore Mariù" struggente e dolcissimo che ha reso indimenticabile l'evento.

Marzia Borzi

MISTER DIABETE
compagno di vita per sempre

Dal Montichiariweek

Nel mondo una donna su 10 ha il diabete. Una patologia non tenera con il «sesso debole» che obbliga chi ne soffre ad affrontare una vita scandita da misurazioni ben precise, dieta calibrata, movimento fisico e cure attente e costanti.
Tra queste donne c'è Mary Lorenzi che si confronta con questo «compagno di vita» da ormai 15 anni e affronta la malattia con grande spirito personale simile a quello che impegna in un rapporto a due dove, tra alti e bassi, si debba per forza andare d'accordo.
«Ho scoperto di avere il diabete casualmente» racconta «Avevo perso otto chili ed ero felicissima. In quel periodo avevo poco appetito, ero soggetta a polidipsia (aumento della sete) e poliuria (aumentata quantità di urina) ma avevo due figli piccoli ed incolpavo di tutto lo stress. A dicembre del 2002, per un problema ginecologico, mi sono recata dalla dottoressa Doregatti che è stata la prima ad avvertire un campanello di allarme. Le analisi hanno riscontrato una glicemia a 480: è stato quello il mio esordio. Da quel momento la mia vita è cambiata: i diabetici sono medici di se stessi e lo sono diventata anche io. Mi sono curata con 4/5 pastiglie per i primi cinque anni ma successivamente sono dovuta passare all'insulina. La fase dell'insulina è una sorta di educazione terapeutica personale che si sviluppa nel tempo: impari a scandire i ritmi delle iniezioni, a controllare i tuoi valori, a stabilire di quanto farmaco tu abbia bisogno, a capire che se "sgarri" la paghi per settimane. Persino i sentimenti e le emozioni ti fanno da bussola.
Da maggio 2015 sono microinfusa, mi hanno cioè applicato un dispositivo elettro meccanico dotato di un piccolo computer programmabile e un serbatoio che contiene l'insulina attaccato al mio corpo tramite un "ago-cannuccia" sottocutaneo e tra pochi giorni mi applicheranno anche un sensore per la misurazione diretta della glicemia. Sono innovazioni importanti che migliorano decisamente la vita di noi pazienti e che fortunatamente la Regione Lombardia fornisce gratuitamente.

Mister diabete è simile ad un compagno che non ti sei scelta ma con il quale devi per forza andare d'accordo: mi ha tolto la libertà ma mi ha portato a conoscere persone straordinarie come i medici dell'ospedale Civile di Brescia e dell'Associazione Diabetici Bresciani. Persone che fanno della loro patologia uno strumento di crescita personale e di supporto per gli altri».

Marzia Borzi

OCCHI APERTI ANCHE SU CANI E GATTI

Anche i nostri amici animali cani e gatti possono soffrire di diabete. Infatti anche i proprietari di questi animali sono invitati a tenere gli occhi bene aperti sul diabete veterinario. 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 aRoe' Volciano 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.

FESTIVAL DEL CAMMINO

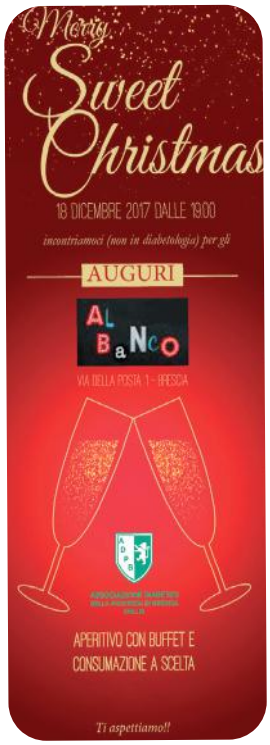
Camminata in Franciacorta

Domenica 11 giugno
Partenza alle 9.30 da piazza della Franciacorta a Corte Franca, con l'accompagnamento di guide, a cui i partecipanti hanno posto domande. L'arrivo, dopo un percorso a scelta tra 5 e 12 km, sarà al Parco del Conicchio, dove è stato allestito il ristoro. La camminata si inserisce nell'iniziativa **Primo Festival del cammino** ideata dalla Libera accademia del movimento utile (Lamu), all'interno del Gruppo Rosa. Il medico cardiologo e allenatore olimpico **Gabriele Rosa** ha promosso l'iniziativa partecipando alla manifestazione. Presente anche Edelweiss Ceccardi, presidente dell'Associazione Diabetici della Provincia di Brescia con numerosi pazienti diabetici.

CAMMINATA

Traguardo salute

Domenica 17 settembre
Il 16 e il 17 settembre è partita la manifestazione Traguardo Salute, due iniziative realizzate dall'Associazione Diabetici della Provincia di Brescia Onlus e da Adamo Onlus e con il patrocinio di ASST del Garda. Sabato 16 settembre presso l'aula magna dell'Ospedale di Manerbio si è tenuto il convegno"**La salute, il nostro traguardo: curare le malattie croniche con l'attività fisica e lo stile di vita"**, curato dalla **dott.ssa Filomena Pietrantonio** Direttore della Medicina Interna di Manerbio, che ha avuto come obiettivo di sensibilizzare la cittadinanza sull'importanza del ruolo dell'attività fisica nella vita di tutti giorni, con focus su malattie cardiovascolari e diabete. Domenica 17 settembre, dopo l'inaugurazione del Parco del Mella, si è svolta una camminata a passo libero nel Parco a partire dalle ore 9.00. Numerose le persone che hanno partecipato. Si ringrazia l'UCID della bassa bresciana per la collaborazione e la disponibilità.



In occasione del Natale ci siamo riuniti per scambiarci gli auguri con i partecipanti ai corsi educativi per i diabetici di tipo 1 presso la Diabetologia degli Spedali Civili di Brescia.
Parte del ricavato è stato devoluto all'Associazione. Grazie ad Angela e Valentina e a tutti i partecipanti.

OCCHIO
ALL'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

SCUOLA E DIABETE

Gli studenti con diabete nelle classi sono accolti prestando da parte di tutti qualche attenzione in più. Il Piano nazionale per il diabete, le linee guida ministeriali sono i principi che devono guidare l'accoglienza degli alunni.

Il diabete di tipo 1 è la patologia cronica che ricorre con maggiore frequenza nell'età infantile. La tendenza della malattia è in continuo aumento con incidenza del diabete di tipo 1 valutata nella misura di circa il 3,5% ogni anno. Le cifre indicano come il diabete è ampiamente rappresentato nella popolazione scolastica e come di ciò si debba tener conto per garantire ai bambini e agli adolescenti che ne sono portatori il supporto necessario per conciliare una condotta terapeutica corretta con gli obblighi scolastici senza che intervenga alcuna forma di discriminazione.

Il ruolo che la scuola deve svolgere a sostegno dei bambini diabetici è stato ribadito nel **Piano nazionale per il diabete nel dicembre 2012 dalla Conferenza Stato Regioni**:
"La Scuola svolge un doppio ruolo: da una parte rappresenta un momento importantissimo nel graduale processo di accettazione del diabete e di autonomia da parte del bambino e del ragazzo, dall'altra costituisce una opportunità di educazione nutrizionale per i compagni e per le famiglie, a partire dalla merenda.
Obiettivo primario da perseguire è la sicurezza in ambito scolastico, in particolare per quanto riguarda la somministrazione della terapia e la gestione di eventuali emergenze metaboliche (ad es. l'ipoglicemia).
Altro aspetto importante è rappresentato dalla normale partecipazione del bambino alla mensa scolastica e a tutte le altre attività organizzate dalla scuola (es. gite e viaggi di istruzione), per le quali i team specialistici offriranno la consulenza dietetica e operativa, in linea con le raccomandazioni scientifiche per le fasce di età.
Due momenti contribuiranno in maniera determinante alla piena integrazione del bambino nel suo ambito relazionale:
-è indispensabile non discriminare i bambini e gli adolescenti con diabete, evitando atteggiamenti negativi, di pietismo, di diffidenza o di paura nell'assumersi determinate responsabilità.
Alla base di molte chiusure, così come di atteggiamenti ansiosi e preoccupati, c'è la scarsa conoscenza del diabete;
-è importante che gli insegnanti, previo consenso dei genitori, siano informati se un alunno è affetto da diabete, soprattutto quando frequenta il nido d'infanzia, la scuola dell'infanzia, la primaria e la secondaria di primo grado.
Allo scopo di aiutare la scuola a svolgere al meglio il suo ruolo, sia sotto il profilo della crescita psicologica sia sotto quello della assistenza e vigilanza, **i team specialistici** daranno la loro disponibilità per **incontri di formazione** con i dirigenti scolastici e gli insegnanti che seguono un alunno con diabete, utilizzando supporti audiovisivi o informatici in linea con le raccomandazioni delle Società Scientifiche. Saranno inoltre predisposti e condivisi con gli operatori scolastici s**pecifici protocolli di intervento.**"
I problemi che uno studente dia-

betico deve affrontare mentre frequenta la scuola sono numerosi. In particolare, la scuola deve condividere con il bambino/ragazzo diabetico l'impegno alla conduzione della terapia insulinica, alla assunzione di una dieta corretta, al controllo della attività fisica e al monitoraggio della glicemia, oltre a esercitare una sorveglianza su eventuali anomalie del comportamento ascrivibili a oscillazioni della glicemia.

Alimentazione e movimento
Per quanto riguarda l'alimentazione, è importante ricordare che il fabbisogno nutrizionale dei diabetici non differisce da quello dei non diabetici. Per gli uni come per gli altri ciò che conta è l'impiego di cibi sani con l'unica differenza che, in presenza di diabete, è necessario armonizzare la quantità del cibo e particolarmente dei carboidrati con la dose di insulina e con il volume della attività fisica.
In occasione di particolari eventi, anche i bambini/ragazzi diabetici possano accedere al consumo di dolci, purché si tenga conto della necessità di equilibrare l'introduzione di una quantità supplementare di zuccheri con una adeguata dose di insulina.
In generale, bambini e adolescenti acquisiscono rapidamente la capacità di eseguire da soli le iniezioni o di gestire un microinfusore. È implicito tuttavia che l'autonomia gestionale cresca con l'età e che specialmente per i bambini più piccoli sia necessaria una assistenza da parte di una infermiera o di personale addestrato allo scopo.
Monitoraggio regolare
Un aspetto fondamentale della cura del diabete è il monitoraggio della glicemia da praticare prima di ogni pasto, due ore dopo i pasti, prima o dopo un esercizio fisico e quando vi sia il dubbio di ipoglicemia o di iperglicemia. L'esecuzione del test richiede un minimo di addestramento che i più piccoli possono ancora non avere, necessitando quindi di una assistenza da parte del personale scolastico. La misura della glicemia deve essere eseguita ogni volta che serve, quindi anche in classe, in palestra o nei luoghi di riunione. È pertanto utile che non solo gli insegnanti e il personale scolastico siano a conoscenza del diabete dello scolaro e delle sue necessità, ma anche i compagni di classe.

In sintesi, bambini e adolescenti con diabete hanno bisogno di una adeguata protezione per tutto il tempo che trascorrono in ambiente scolastico, senza che ciò rappresenti un elemento di discriminazione nei confronti dei loro compagni.
È importante al riguardo che il personale della scuola riceva delle informazioni sulle caratteristiche cliniche del diabete, sulle eventuali emergenze e sul modo con cui queste devono essere affrontate e mantenga uno stretto contatto con la famiglia dello studente.
La disponibilità di una assistenza infermieristica e di un supporto psicologico si rivela di grande utilità.

Congresso SIMSE

Società Italiana di Medicina dello Sport e dell'Esercizio

25 novembre
La Società Italiana di Medicina dello Sport e dell'Esercizio (SIMSE) è nata come società scientifica nel 2006, per coprire il vuoto associativo in un settore strategico per la salute del cittadino, come quello dell'attività fisica non solo applicata alla prevenzione primaria ma, soprattutto, alla prevenzione secondaria e, come terapia, a quella terziaria. 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.
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.
Il **Professor Deodato Assanelli** ha relazionato sull'importanza dell'attività motoria per tutte le persone che soffrono di questa patologia. Numerosi gli interventi di specialisti diabetologi e medici dello sport.

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

10-17 novembre

PREVENZIONE DEL DIABETE TIPO 2

In collaborazione con l'**Associazione "Alberi di vita" Onlus** si sono tenuti due incontri con l'**Associazione Diabetici della Provincia di Brescia** presso il centro Alberi di San Francesco a Mompiano. I temi trattati sono stati:

- Prevenzione del diabete di tipo 2 . Relatore **dottor Antonio Cimino** diabetologo Spedali Civili di Brescia
- Dieta mediterranea nella cura e prevenzione del diabete.

Relatrice la **dott.ssa Erika Piccini** dietista Spedali Civili di Brescia

24 novembre

IL DIABETE

Si ringraziano l Lions Clubs per l'interessamento per la patologia diabetica e per i progetti che hanno in essere.
Numerosi i partecipanti al convegno.

COCCAGLIO

1 ottobre

PREVENIRE IL DIABETE

Mattinata dedicata alla prevenzione del diabete di tipo 2 con l'effettuazione del test in collaborazione con l'AIDO.
Il medico diabetologo **dott. Ettori** con la collaborazione dell'**infermiera Uberti** e dei volontari della sezione di Chiari hanno effettuato lo screening sulla popolazione intervenuta. Buona è stata l'affluenza.
Si ringrazia il sindaco, la cittadinanza e l'AIDO per il prezioso contributo.

MANERBIO

16 settembre

LA SALUTE IL NOSTRO TRAGUARDO

Presso l'aula magna dell'Ospedale di Manerbio si è tenuto un evento sul tema "Curare le malattie croniche con l'attività fisica e lo stile di vita". Obiettivo è stata la sensibilizzazione degli operatori e della cittadinanza sul ruolo dell'attività fisica nella prevenzione delle malattie croniche. L'importanza della dieta e dell'attività fisica nella prevenzione appare crescente e necessita di iniziative concrete per modificare lo stile di vita e incidere positivamente sulla salute delle persone. Il convegno è stato moderato dal **dottor Piovanelli**, Direttore sanitario della ASST del Garda e dalla **dott.ssa Lisa Cesco**. Numerose le relazioni di specialisti che confermano la validità dell'attività fisica e dello stile di vita nelle malattie croniche.

BERLINGO

12 ottobre

APERTURA SEZIONE BERLINGO

Su richiesta di alcuni diabetici del paese, l'Associazione Diabetici della Provincia di Brescia ha aperto una nuova sezione a Berlingo. Presidente il Sig. **Magoni Domenico** e consulente scientifico della sezione il **dottor Bruni**.
Numerosi sono i progetti già in campo che saranno di aiuto alla popolazione.

IPO GLICEMIA

- Spossatezza
- Senso di debolezza
- Fame
- Mal di testa
- Sudorazione
- Tremori
- Palpitazioni
- Pallore
- Sonnolenza
- Nausea

IPER GLICEMIA

- Confusione mentale
- Stanchezza
- Alterazioni stato di coscienza

Misurare la glicemia con uno strumento affidabile aiuta i diabetici a evitare ipoglicemie o iperglicemie dannose sia a breve che a lungo termine.

MOTION & EMOTION

1-2-3 settembre 2017

Neppure il maltempo ostacola la (più che) buona riuscita di **Emotion**: posticipata rispetto al consueto periodo di svolgimento (solitamente intorno alla metà di giugno), l'edizione 2017 del corso residenziale dedicato alla pratica, e alla gestione, dell'attività fisica nel diabete di tipo 1, è andato in scena nel primo weekend di settembre, e, proprio in quei giorni, la secchissima stagione estiva ha fatto segnare una brusca interruzione, con tanto di allarme lanciato dalla Protezione civile.

Ma, come anticipato, *il corso organizzato dall'Unità operativa di diabetologia degli Spedali Civili di Brescia, in collaborazione con l'Adpb – Associazione diabetici della provincia di Brescia* -, non ha deluso le attese.

Giunto alla ventitreesima edizione, come sempre, Emotion ha fatto base alla Casa accoglienza Madonna del Carmine di S. Felice del Benaco e, come accaduto negli ultimi due anni, non ha previsto lezioni rivolte agli operatori sanitari: al centro dell'attenzione, i pazienti, con relativi accompagnatori, e, nella giornata di venerdì, dopo le operazioni di accoglienza e la presentazione del corso, il momento clou sono state le valutazioni delle condizioni fisico-atletiche dei partecipanti, svolte come sempre (al centro sportivo di Padenghe sul Garda) dal qualificato staff del Lama (Laboratorio di attività motoria adattata), coordinato dal professore dell'Università di Pavia, **Matteo Vandoni**. Il giorno successivo, al posto della consueta escursione in quota nell'entroterra gardesano (considerate le sfavorevoli condizioni meteo), i responsabili del trekking – sotto la guida dell'esperto accompagnatore di media montagna, **Andrea Tanzini**, che, da tempo, collabora con l'Adpb – hanno proposto la passeggiata ai laghi di Sovenigo (sopra Puegnago del Garda), gita più agevole dal punto di vista logistico e che non espone eccessivamente ai rischi del brutto tempo; nel dettaglio, s'è trattato di circa tre ore e mezza a passo sostenuto, tra le belle colline moreniche della Valtenesi, e se, magari, sono mancate le suggestioni (e la fatica) del giro in altura (la meta programmata era il rifugio Campei de Sima, sopra i mille metri di quota), i partecipanti hanno comunque dimostrato di apprezzare la scelta imposta dal meteo minaccioso.

Domenica, dopo il test motorio a digiuno, che era facoltativo e che è stato svolto da tutti, il gran finale con, alla mattina, la tavola rotonda per rispondere alle domande maturate dopo l'attività fisica, seguita dai lavori di gruppo, e, nel pomeriggio, la presentazione dei lavori da parte dei gruppi, ovvero il momento in cui si tirano le somme del corso: infatti, ogni gruppo (quest'anno erano due) ha il compito di spiegare, a un ipotetico paziente che intende iniziare a darsi all'attività fisica, cosa fare, quando, come e perché. Presentati in forma di più che divertenti performance teatrali, i lavori di gruppo hanno finito per coinvolgere intensamente, tra emozioni e risate, tutta la platea, il tutto per una conclusione davvero lieta che spiana la strada alla prossima edizione del corso: appuntamento a giugno 2018.

Pippo Gussago

GRANDE FESTA A SALÒ

Se sabato 18 novembre qualcuno fosse entrato nel bel ristorante Conca d'Oro di Salò avrebbe pensato di trovarsi ad una festa di matrimonio: oltre 150 persone, sedute intorno a tavoli ben imbanditi, tra una portata e l'altra si alzavano per ballare allegre e scatenate danze latino-americane a suon di musica e guidate da bravi animatori.

Non era però un matrimonio ma il pranzo per la Giornata Mondiale del diabete: sì, molti di quei ballerini euforici e motivati erano proprio dei diabetici. Ci ha guidati a vivere così la nostra malattia il **dottor Felice Mangeri** diabetologo dell'Ospedale di Gavardo.

Ogni medico di diabetologia raccomanda ai suoi pazienti di muoversi e di fare ginnastica per dominare questa subdola malattia: lo stesso fa naturalmente il dottor Mangeri mettendosi inoltre lui stesso a camminare ed a ballare con noi per trascinarci su questa giusta strada.

A questo scopo organizza corsi di ballo terapeutici, visite in grandi città d'arte ed addirittura crociere attraverso il Mediterraneo: camminare ammirando opere d'arte e vedendo bei paesaggi è il massimo per il corpo e per la mente di un diabetico.

Io e mia moglie da qualche anno seguiamo questo stile di vita ed abbiamo perso una decina di chili di troppo a tutto vantaggio della nostra salute.

Alla festa era presente la Presidente dell'Associazione Diabetici di Brescia Signora **Edelweiss Ceccardi** che anch'essa ha partecipato ai balli. Dopo aver portato i suoi saluti ha letto questo messaggio molto significativo che mi pare opportuno riportare:

"Se tutte le persone con diabete avessero la stessa attenzione per la loro malattia che hanno persone con tumore, la stessa determinazione nel curarsi, la stessa voglia di vincere la loro sfida, osserveremmo pochissimi diabetici ciechi, in dialisi o amputati e vedremmo meno infarti o ictus nei diabetici"

La nostra Presidente e il dott. Felice Mangeri

La nostra Presidente non poteva leggere parole più belle.

Al pranzo è seguita una ricca lotteria: il ricavato è destinato a realizzare un progetto educativo di prevenzione all'obesità ed al diabete in età evolutiva nella scuola elementare di Salò. La prevenzione, si sa, è il mezzo principale per prevenire ogni tipo di malattia, soprattutto il diabete.

Questa bella festa è stata preceduta da una Santa Messa nel duomo di Salò, chiesa artisticamente così bella che invita alla riflessione ed alla preghiera. In un mondo ormai troppo laico credo che sia importante affidarci anche al Signore che ci ha messi su questo meraviglioso Pianeta che noi purtroppo riusciamo a rovinare quotidianamente.

Mi pare bello terminare questa cronaca con due preghiere che ho letto sull'altare durante la Santa Messa:

"Signore, per tutti i medici ed infermieri che curano con grande professionalità noi diabetici, perchè Tu li guidi nella loro grande missione, noi ti preghiamo. -

"Signore, per tutti i diabetici del Mondo, purtroppo in continuo aumento, perchè Tu li aiuti a sopportare con cristiana rassegnazione la loro malattia ed a seguire un adeguato stile di vita, noi ti preghiamo".

Salò, 18 novembre 2017

Mario Mario

MUOVERSI È FONDAMENTALE PER UN DIABETICO

Il movimento più bello è il viaggiare per vedere le infinite meraviglie artistiche, paesaggistiche e storiche della nostra bella Italia

ASSOCIAZIONE DIABETICI DELLA PROVINCIA DI BRESCIA ONLUS

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!

Venezia
Domenica 22 Ottobre 2017

Visita guidata esclusiva alla città che si specchia nell'acqua, unica al mondo

La gita prevede lunghi tratti a piedi ed è quindi sconsigliata a chi ha problemi di deambulazione

Partenze:

Gavardo – complesso Cristallo – ore 7.00
Salò - parcheggio Due Pini - ore 7.15
Desenzano – parcheggio casello autostradale – ore 7.45

QUOTA DI PARTECIPAZIONE € 55
Comprensiva di:
Viaggio in bus
Visite guidate
Battello Piazza San Marco - Tronchetto

ASSOCIAZIONE DIABETICI DELLA PROVINCIA DI BRESCIA ONLUS

AIDAP
ASSOCIAZIONE ITALIANA DISTURBI DELL'ALIMENTAZIONE E DEL PESO

Liguria
Dal 4 al 7 gennaio 2018

Un viaggio in una Regione ricca di arte e natura, base ideale per un'esperienza di apprendimento in un contesto di bellezza e storia maiuscole! Un'occasione imperdibile sia per coloro i quali frequenteranno i corsi di educazione terapeutica nella autogestione del diabete, sia per coloro i quali verranno attratti solamente dalla prospettiva di un viaggio alla scoperta delle incantevoli attrattive della Regione.

Il costo contenuto e onnicomprensivo, l'esperienza degli organizzatori e il richiamo delle iniziative proposte rendono il prossimo ***VIAGGIO IN LIGURIA*** *un momento eccellente di turismo salutare e formativo.*

PROGRAMMA:

Giovedì 4 GENNAIO 2018

Dopo la partenza da Salò – Desenzano ci dirigeremo a Genova. Visita della Città. Pranzo in Ristorante. Nel pomeriggio, visita del suo litorale di Levante (Viale Italia, Boccadasse, Quarto e il Monumento alla Spedizione dei Mille, Recco) fino a Camogli (passeggiata nel Borgo Marinaro prototipico – senza esitazioni, il più bello del Mondo!) Alla sera: raggiungeremo l'Hotel Mediterranée a Genova Pegli. Ore 19.30 – 20.30: Incontro educazionale. Ore 20.30: cena e ballo post-cena

Venerdì 5 GENNAIO 2018

Ore 8.30 – 9.30: Incontro educazionale. Ore 9.30: partenza per le Cinque Terre. Giornata intera dedicata a questo Parco Nazionale, compreso pranzo. Il programma all'interno del Parco verrà dettagliato successivamente (alcuni sentieri sono non agibili; le condizioni climatiche e i consigli delle guardie locali ci daranno lumi circa l'ottimizzazione della visita). Ore 19.30 – 20.30: Incontro educazionale. Ore 20.30: cena e ballo post-cena

Epifania 2018

Ore 8.30 – 9.30: Incontro educazionale. Ore 9.30: partenza per la Riviera di Ponente. Visiteremo Varigotti, Cervo e Sanremo. Pranzo in località da stabilire. Ritorno in Hotel. Ore 19.30 – 20.30: Incontro educazionale. Ore 20.30: cena e ballo post-cena

Domenica 7 gennaio 2018

Ore 8.30 – 9.30: Incontro educazionale. Ore 9.30: partenza per Portovenere. Visita guidata. Trasferimento a Lerici (pranzo). Visita guidata. Passeggiata Lerici San Terenzo. Ritorno a Desenzano – Salò per le 21 circa.

ASSOCIAZIONE DIABETICI DELLA PROVINCIA DI BRESCIA ONLUS

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!

Valcamonica
Domenica 3 Settembre 2017

Visite: lungolago d'Iseo Vello – Toline, S.Maria della Neve (Pisogne), Incisioni Rupestri nel Parco dei Massi di Cemmo, Pieve di San Siro, Santuario di Cerveno e Via Crucis, Santa Maria Assunta di Esine

La gita prevede lunghi tratti a piedi ed è quindi sconsigliata a chi ha problemi di deambulazione

Partenze:

Gavardo – complesso Cristallo – ore 7.00
Salò - parcheggio Due Pini - ore 7.15
Desenzano – parcheggio casello autostradale – ore 7.45

QUOTA DI PARTECIPAZIONE € 45
Comprensiva di:
Viaggio in bus
Pranzo
Visite guidate

Siamo a Chiari

Findomestic
GRUPPO BNP PARIBAS

Agente per
Findomestic Banca

Prestiti Personali
Carte di Credito
Cessione del Quinto
Mutuo
Prodotti Assicurativi

Via Brescia, 41/A - CHIARI
030 6880090

Daniele Cirimbelli
335 7607145

TESSERAMENTO 2018

- **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

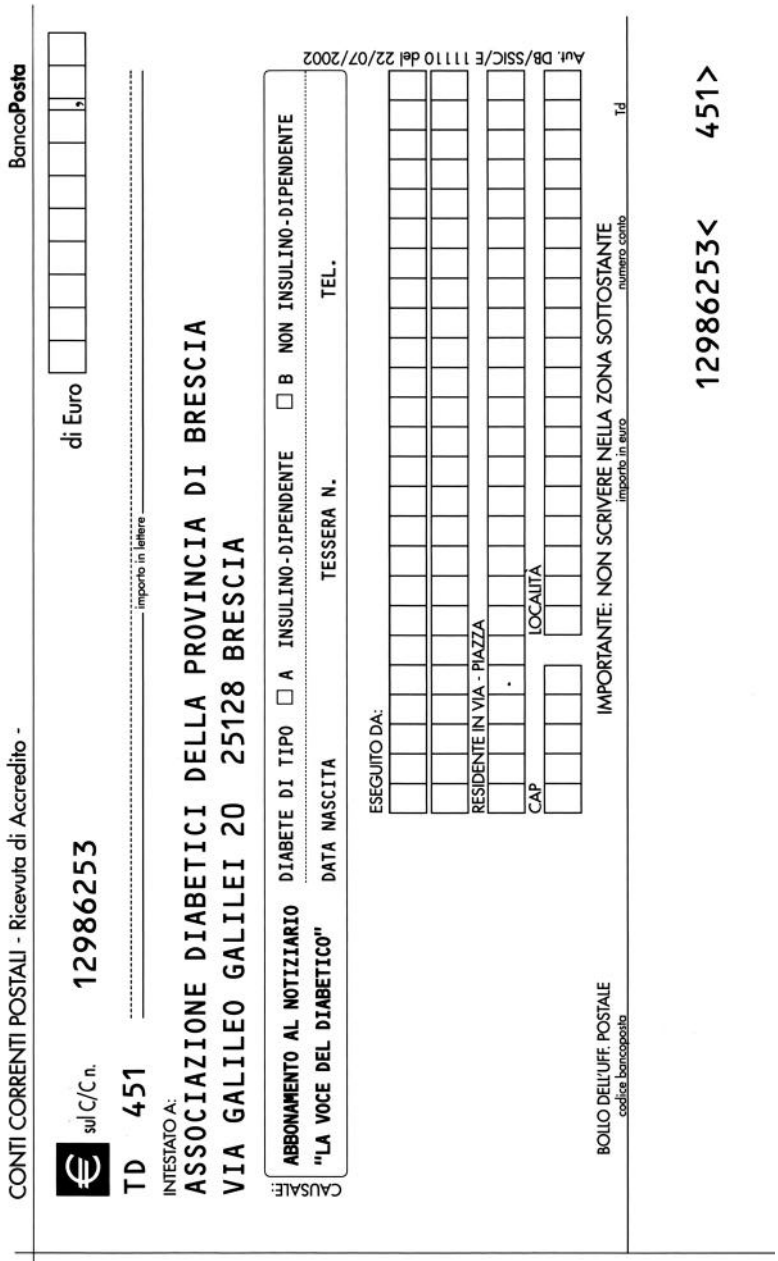
- **TESSERA SANITARIA**
- **ESENZIONE TICKET PER DIABETE (013.250)**

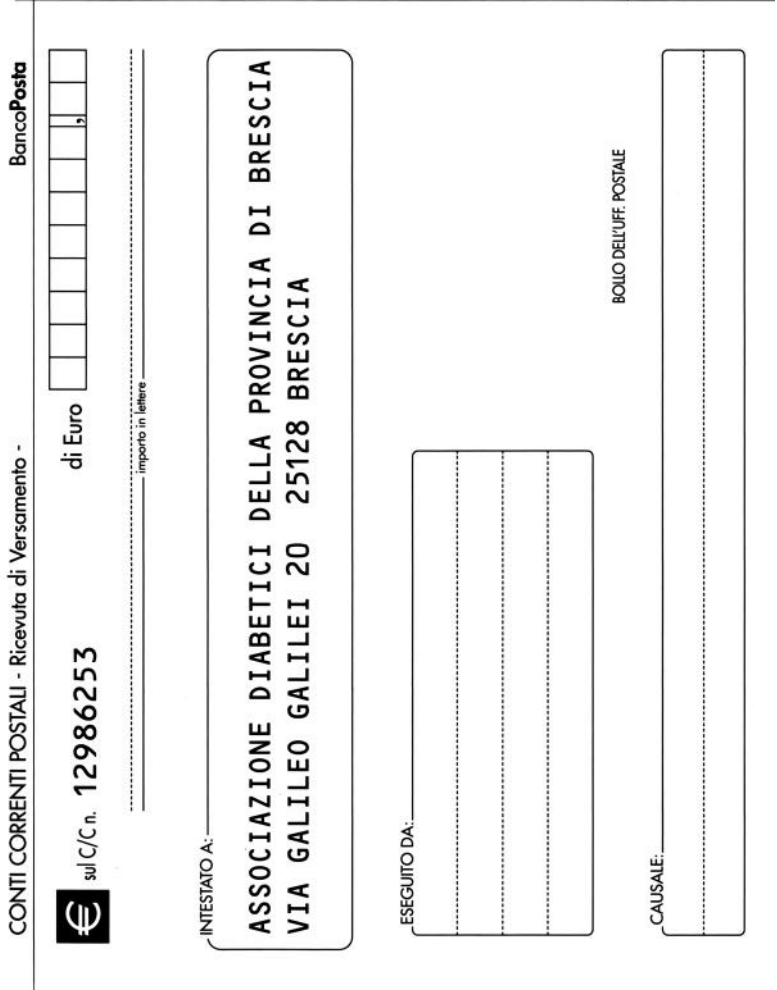
Il paziente deve quindi recarsi al distretto di competenza per avere l'autorizzazione alla fornitura degli ausili per pazienti diabetici (lancette pungi dito, strisce reattive, siringhe, etc..)

- 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

Palestre
SPEDALI CIVILI DI BRESCIA

1 Palestra
OSPEDALE MONTICHIARI
Montichiari

1 Palestra
PRESIDIO NIKOLAJEWKA
Via Nikolajewka, 13 - Brescia

Palestra
CUS UNIVERSITARIO
Brescia
Viale Europa, Via Branze Mompiano

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

Costo rinnovo patente presso la Motorizzazione:

- 16 euro di bollo patente;
- 10,20 euro di diritti di Motorizzazione;
- 6,80 euro di assicurata.

ASSISTENZA DOMICILIARE

I SERVIZI SONO EROGATI DA OPERATORI SANITARI PROFESSIONALI

SERVIZIO A DOMICILIO
- Servizi diurni e notturni
- Aiuto nell'alzata e messa a letto
- Igiene personale • Bagno Assistito
- Assistenza al pasto
- Medicazioni, Iniezioni, Flebo, Catateri
- Prevenzione e Cura Piaghe da decubito
- Prelievi sangue
- Fisioterapia • Logopedista • Podologo
- Psicologo in sede per test alla memoria

SERVIZI IN OSPEDALE
- Veglie diurne e notturne
- Aiuto al pasto • Aiuto igiene
- Dimissioni ospedaliere protette

SERVIZIO BADANTI
- Integrazione e Sostituzione

SERVIZI DOMICILIARI E OSPEDALIERI ANZIANI MALATI E DISABILI

IL GINEPRO ONLUS
Società Cooperativa Sociale

BRESCIA - VIALE DEL PIAVE, 7

REPERIBILITÀ TELEFONICA 24 ORE SU 24 - 365 GIORNI L'ANNO

(030 336 70 60

info@ilginepronlus.it - www.ilginepronlus.it