LA VOCE DEL DIABETICO

PERIODICO DELL'ASSOCIAZIONE DIABETICI DELLA PROVINCIA DI BRESCIA
Anno XXIV n° 50 - *Dicembre 2013 semestrale - Spedizione in abbonamento postale 70% Filiale di Brescia*
www.associazionediabeticibrescia.it info@associazionediabeticibrescia.it

io, noi e il diabete

CON - VIVERE CON IL DIABETE

IL SABATO DEL LEONE DI LONATO

E-MOTION

Io al diabete NON gliela do vinta

GIORNATA MONDIALE DEL DIABETE 2013

Associazione Diabetici Provincia di Brescia

Tel: 030 3700039

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

9800720017 7

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 pomeriggio dalle ore 14,00 alle ore 16,00 mercoledì dalle ore 9,00 alle ore 11,00 venerdì dalle ore 9,00 alle ore 11,00
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
Prevalle	presso Palazzo Comunale Morani	2° Mercoledì del mese dalle 15,00 alle 17,00
Gavardo-Salò	presso Ospedale (piano terra)	Giovedì dalle 14,00 alle 16,00

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

SOMMARIO

CARI LETTORI,

l'Associazione Diabetici della Provincia di Brescia è un'associazione sempre dinamica. Non sta mai ferma, non dorme mai così come New York (in copertina).
Si evolve, cambia, coinvolge nuove realtà, avvia nuovi progetti. Pur restando fedele alla sua natura.
I mesi appena trascorsi sono stati ricchi di attività che hanno coinvolto un numero sempre maggiore di persone: pazienti, ragazzi e bambini nelle scuole con obiettivo di prevenzione, personale medico e sanitario di tutta la Provincia, volontari sempre disponibili e pronti a partecipare alle iniziative.
Speriamo di continuare ancora ad allargare il numero di coloro che ci conoscono e credono nel nostro operato.

Federica Limone

INTERVISTA
Lavoriamo in team
EVENTI
Giornata mondiale
E-Motion
EDUCATIONAL
Brixia Ne(X)t Generation
Scuola e stili di vita
SALUTE
Iper-ipo glicemia
L'ANGOLO DELLO CHEF
La dieta corretta
NOI... E LE NOSTRE SEZIONI
Brescia, Palazzolo, Manerba DG, Leno
IN REGIONE
Presidi ancora in farmacia
SÌ, VIAGGIARE!!
Crociera della salute
UTILITY
Rinnovo patente
Piano terapeutico
Tesseramento
Distretti ASL

LA VOCE DEL DIABETICO
anno XXIV- n.50 - Dicembre 2013
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

Grafica - Stampa
Com&Print Srl - Brescia

Presidente
Edelweiss Ceccardi

Carissimi,
anche quest'anno ci prepariamo a festeggiare il Santo Natale. La nostra Associazione ha continuato a tutelare i diritti dei diabetici sia in provincia che a livello nazionale essendo membro del comitato socio-sanitario di Diabete Italia.
L'evento principale è stato la **Giornata Mondiale del Diabete**, che ha visto circa mille persone sottoporsi al test di prevenzione al Diabete presso le piazze di Brescia e di tutta la Provincia e purtroppo si sono riscontrati nuovi esordi della malattia.
Altro importante progetto è stato **Il sabato del Leone di Lonato,** giornata durante la quale, con l'aiuto di personale medico, infermieristico, e di volontariato si sono tenute conferenze, valutazioni rischio diabetologico, test sugli stili di vita, gruppi di ballo con finalità di prevenzione e sensibilizzazione degli ospiti.
Continua il progetto **Brixia Ne(x)t Generation**, rivolto sia alle scuole primarie che secondarie e mirato a educare giovani che siano consapevoli del proprio benessere rispetto a sé e al mondo che li circonda.
Grande successo ha riscosso **E-Motion**, corso per giovani diabetici sportivi tenutosi a S.Felice del Benaco.
Voglio infine ringraziare tutti coloro che mi hanno sostenuto in questo percorso, in particolare il personale medico e infermieristico delle Diabetologie e tutti i volontari della Sede e delle Sezioni della Provincia.
Augurandovi di vero cuore Feste Serene, Vi abbraccio.

La vostra Presidente
Edelweiss Ceccardi

Il Consiglio Direttivo 2013-2016

Presidente Onorario: *Giuseppe Bonardi*

Presidente: *Edelweiss Ceccardi*

Vicepresidente: *Luisella Rossi*

Segretaria: *Marina Bravo*

Tesoriere: *Carlo Gozzi*

Consiglieri: *Fausta Bertazzoli, Alessandra Canori, Simone Firmo, Claudia Lombardi, Tina Menditto, Renato Perillo, Giulia Rodella, Manuel Soldi, Tiziano Sorsoli, Agostino Spina*

Revisori dei conti: *Dott. Gustavo Calcagno, Sig. Rosalino Manfredini, Dott. Gino Pedrazzoli*

Consulente sanitario: *Dott.ssa Emanuela Zarra*

LAVORIAMO IN TEAM

A cura di Luisella Rossi

Dr Paolo Desenzani,
Specialista in Endocrinologia e Malattie del Ricambio, in Geriatria
Responsabile dell'Ambulatorio di diabetologia dell'U.O. di Montichiari

Dottor Desenzani, come è strutturato l'Ambulatorio di Diabetologia del P.O. di Montichiari?
Il nostro ambulatorio di Diabetologia e Malattie del Ricambio dell'U.O. di Medicina Generale, del quale sono il Responsabile dal gennaio 2011, si avvale di un team coadiuvato dalla Dr.ssa M.C. Tusi, specialista in Medicina Interna, dalla Dr.ssa Cristina Mascadri, specialista in Endocrinologia e Malattie del Ricambio, dalle Infermiere Marisa Marini (CS), Simona Manenti, Alessandra Filippini, Marzia Danesi, Irene Bertolino.
Una volta alla settimana è presente una dietista dell'Unità di Dietetica e Nutrizione Clinica dell'O.C di Brescia diretta dal dr Claudio Macca: Laura Biemmi, Maria Lanza, Laura Mantratzi, Orietta Zani a turno consentono ai pazienti dell'Ambulatorio di poter usufruire di una competente consulenza dietistica.
Il team di Diabetologia utilizza un programma informatizzato per la gestione del paziente diabetico in rete con l'U.O. di Diabetologia degli Spedali Civili di Brescia, diretta dal dr Umberto Valentini, con cui è, da sempre, attivo un fattivo rapporto di collaborazione e di riferimento per i casi più complicati (in particolare per il posizionamento di microinfusori e per il trattamento di lesioni complicate del piede).

Quali sono le attività dell'Ambulatorio?
L'ambulatorio di diabetologia di secondo livello svolge attività di diagnosi e cura della malattia diabetica (sono seguiti circa 2000 pazienti di cui il 25 % in gestione integrata con i Medici di Medicina Generale) attraverso l'esecuzione di prime visite e visite di controllo (circa 2000 visite l'anno). L'Ambulatorio svolge il proprio servizio tutti i giorni dal lunedì al venerdì.

Come viene eseguita l'educazione terapeutica dei pazienti?
L' attività di educazione terapeutica non farmacologica si sviluppa mediante counselling su che cosa è il diabete mellito, l'ipoglicemia, la eventuale pratica della terapia iniettiva di insulina o di farmaci innovativi, la prevenzione delle lesioni del piede diabetico e la pratica dell'automonitoraggio glicemico, l'educazione alimentare e la pratica di una corretta attività fisica isodinamica e isometrica.

Quali le novità di quest'anno?
È stato implementato anche un ambulatorio dedicato per il diabete gestazionale, il rilascio dei certificati della patente e la prevenzione primaria delle lesioni del piede diabetico.
Dal 2004 un 25% dei pazienti in terapia con dieta e/o metformina viene gestito utilizzando PDTA (percorso Diagnostico Terapeutico Assistenziale) con i Medici di Medicina Generale del territorio (il bacino di utenza dell'ambulatorio è di c.a 100.000 abitanti) secondo percorso condiviso con ASL.

Quale attenzione viene dedicata ai pazienti ricoverati nel vostro P.O.?
Il personale del Team Diabetologico svolge anche consulenze Mediche e/o Infermieristiche per tutti i pazienti diabetici ricoverati nel P.O. di Montichiari con particolare attenzione per i pazienti di neo diagnosi che vengono dimessi con un corretto counselling riguardo alla patologia, automonitoraggio della stessa attraverso un utilizzo corretto dell'autocontrollo strutturato e complicanze (dimissione protetta del paziente).

Il Team Diabetologico di Montichiari. (I. Simona Manenti, I. Marzia Danesi, I. Irene Barozzino, I. Francesca Picco, I. Alessandra Filippini, AFD M. Marini, Dr.ssa M.C Tusi, Dr.ssa Cristina Mascadri, Dr. Paolo Desenzani)

Con..Vivere con il diabete

Imparare a fare quotidianamente i conti con il diabete mellito è una sfida non sempre facile da affrontare, soprattutto a livello psicologico, ma con l'aiuto degli specialisti e le nuove opzioni terapeutiche, farmacologiche e non, è oggi davvero possibile condurre una vita normale per i circa 3 milioni di pazienti diabetici.

Tale progetto nasce da un'idea del Team di Diabetologia del P.O. di Montichiari e dei Responsabili della Coop di Montichiari di realizzare un evento per la popolazione diabetica della zona volto a sensibilizzare i pazienti diabetici al concetto di Educazione Terapeutica non farmacologica (essere in grado di acquisire le opportune conoscenze per poter curare e gestire la propria patologia investendo, in primis, sulle modifiche degli stili di vita e sull'alimentazione e successivamente sui farmaci).

Durante la serata del 27/9/2013 sono state presentate alla platea (circa trecento persone!!!) le forze sanitarie in campo c/o il Presidio di Montichiari per la diagnosi e cura della patologia diabetica: in particolare il dr. Paolo Desenzani a nome del personale sanitario del Team dell' Ambulatorio di Diabetologia dell'U.O. di Medicina Generale, il dr Federico Bianchetti per l' U.O. di Cardiologia ed il Prof. Deodato Assanelli per il Servizio di Medicina dello Sport del Presidio di Montichiari. Il Direttore dell'U. O. di Medicina Generale del P. O. di Montichiari Dr Tiziano Scalvini e la Presidente dell' Associazione Diabetici della Provincia di Brescia, Sig.ra Edelweiss Ceccardi hanno introdotto i lavori del Convegno che è stato moderato dall'Insegnante Adriana Mori in qualità di Presidente della Coop di Montichiari. La parte centrale del convegno è stata affidata alla dr.ssa Silvia Ciaccio psicologa esperta in educazione terapeutica nel paziente con patologie croniche, come il diabete mellito, che ha presentato alcune delle possibili strategie per poter essere sempre motivati a curarsi soprattutto attraverso l'implementazione di corretti stili di vita.

Scopo del Convegno è stato inoltre quello di raccogliere adesioni di pazienti diabetici a seguire un percorso di scelta alimentare consapevole: tale attività verrà svolta in gruppi di 10-15 pazienti per volta presso la Coop di Montichiari nella mattina di sabato 7 Dicembre 2013 sotto la supervisione del personale sanitario del team Diabetologico e della stessa dr.ssa Ciaccio.

Quindi l'idea è stata quella di convincere e motivare i pazienti con diabete noto e quelli con diabete misconosciuto (pazienti con diabete senza sapere di esserlo) ad investire in cambiamento degli stili di vita cercando di combattere tale patologia cronica evolutiva attraverso l'attività sportiva strutturata ed un corretto approccio alimentare che deve iniziare già da una spesa al supermercato.

Hanno contribuito alla realizzazione del convegno la Coop Consumatori Nordest, Distretto Garda, Presidio Montichiari , la Consulta Giovani Soci Bcc del Garda, Garda Vita e l'Università degli Studi di Brescia c/o il Gardaforum della BCC del Garda di Montichiari (Via Trieste 62).

GIORNATA MONDIALE

Brescia in cammino per prevenire il diabete 10 novembre 2013

"**Io al diabete non gliela do vinta**": con questo slogan ci siamo presentati anche quest'anno in Piazza della Loggia per effettuare lo screening di valutazione del rischio diabetologico 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 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: prova della glicemia capillare, misurazioni di peso, altezza giro vita e pressione arteriosa da parte di personale infermieristico, compilazione di un questionario riguardante i fattori di rischio 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 questa prova.
Come ribadito in conferenza stampa, il diabete è una vera epidemia mondiale: infatti anche nella nostra città nell'ultimo decennio si sono raddoppiati i casi di persone con diabete, da 30 a 60 mila e, a livello nazionale, si stima che tra dieci anni vi sarà un italiano su 10 affetto da questa patologia.
Da qui l'importanza della prevenzione a 360°per il diabete di tipo 2: questa malattia si può prevenire promuovendo stili di vita sani che aiutino a mangiare meglio, muoversi con regolarità e controllare il proprio peso. In mattinata una quarantina di persone hanno partecipato a "Brescia che cammina", passeggiata organizzata nel centro di Brescia con un percorso di circa un'ora, progetto che proseguirà a primavera.
Alcuni partecipanti 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 dell'UO Diabetologica degli Spedali Civili di Brescia, i medici di altre diabetologie, i volontari dell'Associazione Sostegno 70 che si occupa dei bambini e ragazzi diabetici, gli Alpini di Chiesanuova, i volontari di Guardian Angels e infine tutti i volontari della nostra Associazione.

Luisella Rossi

GIORNATA MONDIALE A MARCHENO

Alle ore 8,30 Domenica 17 novembre nella piazza antistante alla Chiesa Parrocchiale di Marcheno si è svolta La giornata mondiale del diabete 2013. La Sezione di Valle Trompia dell'Associazione Diabetici della Provincia di Brescia ha mobilitato personale medico e infermieristico del **reparto diabetologia dell'ospedale di Gardone V.T.**

Già di buon mattino i volontari Enzo, Bruno, Federico, Ilario ed Efrem hanno badato a installare i gazebo e a completare la postazione con tutto il materiale necessario e per rispettare la massima puntualità per l'inizio degli screening.

I medici del reparto di diabetologia del Presidio Ospedaliero di Gardone V.T. il dott.Giorgio Ragni, la dott.ssa Sandra Rapetti e il dott.Roberto Ciserchia coadiuvati da personale infermieristico hanno effettuato nell'arco della giornata n.173 screening a persone non diabetiche: 81 uomini e 92 donne suddivise nelle varie fasce di età Dagli esami obiettivi, 8 persone sono state valutate a rischio diabetico.

L'ambulatorio di diabetologia dell'Ospedale di Gardone Val Trompia ha in carico circa 1500 pazienti. Quest'alto numero fa sì che tra una visita e l'altra i tempi di attesa siano di circa un anno, e il numero dei pazienti è in aumento pari al 5% annuo della popolazione.

Durante la giornata, uniti nella campagna proposta da Diabete Italia, si sono fatte firmare le cartoline da inviare all'Assessore Regionale alla Salute della Lombardia affinché la regione investa in cure e prevenzione, perché le tante persone a rischio non sviluppino il diabete.

Tutti i cittadini sono stati invitati a firmare la cartolina, nella quale si chiede maggior attenzione sia alla prevenzione sia all'aiuto verso il diabetico percorsi snelli e veloci per una maggior informazione, per la fornitura tutti i presidi necessari, per l'assistenza di Team specialistici e il miglioramento della qualità di vita.

In concreto si chiede di porre maggior attenzione ai diabetici, adeguando le strutture e incrementando il personale sanitario alle reali esigenze, sollevando il paziente da lunghi tempi di attesa, considerando che se i tempi si riducono, anche i pazienti sono meglio controllati e si evitano eventuali complicanze non diagnosticate tempestivamente.

Basti pensare che l'Organizzazione Mondiale della Sanità definisce il diabete "Epidemia del Terzo Millennio".

Un grazie e un plauso va anche all'Amministrazione Comunale di Marcheno che ha colto nel segno l'iniziativa ed al parroco don Maurizio che ha fornito mezzi per l'organizzazione.

Un grazie anche alla popolazione che ha dimostrato forte sensibilità al problema diabete.

Efrem Panelli

MONTICHIARI

Domenica 1 dicembre
9° Giornata Mondiale Del Diabete

La Domenica 1 Dicembre 2013 si è svolta la Giornata Mondiale del Diabete. Vi hanno attivamente partecipato i sanitari della Diabetologia e Malattie del Ricambio del Presidio Ospedaliero di Montichiari, la locale sezione dell' Associazione Diabetici della Provincia di Brescia dedicata alla Si.ra Nizzola Fernanda, i volontari della locale Sezione della Protezione Civile. Per tutta la mattinata il personale addetto ha sensibilizzato la popolazione della cittadina Monteclarense riguardo le problematiche legate alla patologia diabetica testando sia i valori glicemici che i dati antropometrici (altezza, peso, Indice di Massa Corporea, pressione arteriosa) di quasi 100 cittadini e distribuendo materiale informativo riguardo la prevenzione e cura di tale patologia. Anche quest'anno i dati del nostro screening fanno registrare la scoperta di quattro persone con diabete mellito misconosciuto e tanti altri con elevato rischio di svilupparlo nei prossimi anni. Un grazie particolare inoltre ai volontari sig.ri Renato Perillo, Gabriella Meloni, Tecla Sorsoli, al sig. Nardiello Agostino in rappresentanza della Locale Sezione della Protezione Civile.

BAGNOLO MELLA

Domenica 10 Novembre
Giornata Mondiale del Diabete

Dott. Armando Rotondi

In Sala Consiliare del comune di Bagnolo Mella, il Dottor Armando Rotondi, responsabile del **reparto di Diabetologia del Presidio Ospedaliero di Leno** in collaborazione con personale medico e personale infermieristico specializzato ha organizzato lo screening per la valutazione rischio diabetologico sulla popolazione.

Si sono presentate alla valutazione diabetologica circa 80 persone e a 5 di esse è stato diagnosticato l'esordio di diabete. Si è attuata una valida collaborazione tra specialista e medico di base Dott. Castelli per meglio curare i pazienti con diabete.

I volontari della Sezione di Leno ringraziano tutto il personale sanitario, l'amministrazione Comunale di Bagnolo Mella il cui valido contributo è stato di fondamentale importanza per la buona riuscita della giornata.

Il sabato DEL LEONE

Un superluogo dedicato ai riti del consumo per un giorno si riveste di socialità, e insieme all'Associazione Diabetici della Provincia di Brescia, a favore dei propri visitatori promuove alcune attività alla riconquista dei veri valori di solidarietà e di stili di vita sani e consapevoli. È una sfida intrapresa con una associazione di persone affetti da una malattia cronica generata per oltre il 90% dai loro comportamenti di consumo e di stili di vita non coerenti. È qui dunque che il cortocircuito può e dovrà evolversi verso la scoperta d nuove strade comuni per uno sviluppo sostenibile sia di un'azienda che trae sostentamento dal territorio che della Comunità locale che la include.

La (nuova) sfida è sì prendere dal territorio ma per (ri)donare al territorio.

Per un'azienda che vive di consumo la sfida improba e innovativa, in un periodo di crisi economica, sociale e valoriale della società moderna, è quella di iniziare a ritornare al territorio e alle Comunità Locali parte d quanto genera la propria sopravvivenza. Lo dicono tutti gli studi sui trends del consumo: nel prossimo futuro i grandi centri commerciali, non guidati da multinazionali, potranno sopravvivere solo se sapranno trasformarsi da "cattedrali del consumo" - spazi «semi-pubblici urbani» isolati dalla realtà cittadina e caratterizzate da assenza di scambi sociali fra gli individui che la popolano – a snodo importante anche di nuove forme di scambio sociale fra individui. Insomma la sopravvivenza di medio-lungo periodo dei centri commerciali è legata alla loro capacità di evolversi da oggetto/contenitore consumabile di beni di consumo a luogo, spazio di inclusione e tempo di relazioni sociali tra individui di una comunità o di un insieme di comunità locali.

Nel corso della giornata:

- Rilevazione delle 5 misure del Ben-Essere Personale e consulto con un Medico Diabetologo
- Peso, altezza, circonferenza vita, pressione sistolica, frequenza cardiaca, glicemia
- Specialisti coinvolti: medici e personale infermieristico delle diabetologie afferenti il territorio bresciano: Dr Gianni Formentini- Ospedale di Desenzano, Dr Paolo Desenzani -Ospedale di Montichiari, Dr Armando Rotondi -Ospedale di Leno, Dr.ssa Emanuela Zarra e Dr.ssa Silvia Bonfadini -Diabetologia Spedali Civili di Brescia e Dr Roberto Ciserchia specializzando in diabetologia PO Gardone Val Trompia.
- Test individuale online del rischio diabete a 10 anni

Volontari: volontari dell'Associazione Diabetici della provincia di Brescia e volontari Collegio IPASVI di Brescia

Supporto metodologico: Nomesis – ricerche sociali per sostenere lo sviluppo del capitale sociale delle comunità locali, partner tecnico-metodologico

-Incontro dibattito "I BRESCIANI AL TEMPO DEL DIABETE: domande e risposte"

La società globalizzata e sempre connessa ad internet ci rende accessibili miliardi di notizie e informazioni, ma poter ascoltare la voce di verità degli specialisti diventa una esperienza impagabile. Il Dr Antonino Cimino e la Dr.ssa Paola Longhi rispondono alle domande su diabete, corretti stili di vita e governo del peso, a loro sottoposte dai bresciani utilizzando anche la via online.

Specialisti coinvolti: Il Dr Antonino Cimino, Presidente Associazione Medici Diabetologi Lombardia, e la Dr.ssa Paola Longhi MMG di Serle.

- Il ballo del Sabato del Leone

Convivio con i visitatori perché il ballo di gruppo è medicina per il corpo e piacere per la mente e il cuore, animato dalla scuola di ballo che ha partecipato alla studio a carattere scientifico B.A.L.L.A.N.D.O. a cura del Dr Felice Mangeri – diabetologia Gavardo e Università di Bologna.

Finalità attività: prevenzione e sensibilizzazione su giovani, adulti e maturi.

L'Associazione dei Diabetici della Provincia di Brescia ringrazia tutti coloro che hanno contribuito alla buona riuscita dell'evento.

Per ulteriori informazioni:
www.brixianextgeneration.org

LA DIETA *corretta*

Una alimentazione ben bilanciata rappresenta la cura essenziale del diabete.
Seguire una dieta controllata e sana serve soprattutto a mantenere sotto controllo il livello di zucchero nel sangue, mediante un corretto apporto alimentare di tutti i nutrienti necessari alla salute dell'organismo.
Un'alimentazione eccessiva rispetto alle reali necessità, aumenta, infatti, il fabbisogno di insulina, costringendo il pancreas ad una super-attività. La produzione di questo ormone può, però, essere insufficiente a fronteggiare le richieste generate da una dieta di questo tipo.
In questi casi, quindi, raggiungere e mantenere il peso ideale con una dieta appropriata è spesso sufficiente per ottenere un buon controllo del diabete stesso.

L'apporto calorico

La dieta ideale per il diabete non è affatto complessa o restrittiva.
La persona con diabete necessita infatti di un apporto calorico giornaliero uguale a quello del soggetto non diabetico, in rapporto a fattori come costituzione fisica, sesso, età, statura e attività lavorativa, avendo come obiettivo il raggiungimento ed il mantenimento del peso corporeo ideale.
Se non vi è la necessità di ottenere rapidamente il calo di peso, con una riduzione di circa 900 calorie al giorno, si può ottenere una perdita di peso di circa 3 kg al mese, che può essere ulteriormente incrementata con l'abituale pratica giornaliera di una moderata attività fisica (passeggiare a piedi o pedalare in piano in bicicletta, portare a spasso il cane, non usare ascensori, recarsi a piedi al lavoro, ecc.).

La ripartizione delle calorie fra gli alimenti

Nella dieta quotidiana, deve essere attentamente valutata l'assunzione degli zuccheri semplici ad assorbimento rapido (glucosio e saccarosio) dando la preferenza agli zuccheri complessi ad assorbimento lento (amido).
La quota complessiva giornaliera di carboidrati non dovrà superare il 50-55% delle calorie totali, purché almeno l'80% di essa sia costituita da amido ed il restante 20% da zuccheri non insulinodipendenti e fibre.
Le fibre vanno assunte in quantità elevate, soprattutto quelle idrosolubili, in grado di rallentare l'assorbimento intestinale dei carboidrati e del colesterolo.
Le proteine devono costituire circa il 15%-20% delle calorie totali ed almeno un terzo deve essere formato da proteine animali, ricche di aminoacidi essenziali.
Le rimanenti calorie (25%-30%) devono essere fornite da grassi, possibilmente di origine vegetale, ad alto contenuto di acidi grassi polinsaturi, utili nella prevenzione delle malattie cardiovascolari.
Anche l'apporto di vitamine e sali minerali deve essere adeguato.

Lo scambio fra gli alimenti e gli equivalenti

Ciascun alimento può essere sostituito da altri, purché appartenenti allo stesso gruppo; è possibile anche la sostituzione fra alimenti appartenenti a gruppi diversi, purché abbiano contenuto simile di nutrienti.
Nella dieta per diabetici, il sistema dello scambio fra gli alimenti permette di pianificare i pasti a seconda dei vari gusti.
Un modo per scambiare gli alimenti mantenendo inalterato l'apporto calorico è quello di raggrupparli in base al loro contenuto in zuccheri.
Sono state scelte tre principali quantità di glucidi (equivalenti)
- Equivalente latte (per il latte): 10 g di carboidrati
- Equivalente frutta (per la frutta): 10 g di carboidrati
- Equivalente pane (per i cereali e per i legumi): 25 g di carboidrati

All'interno dei vari gruppi è stato determinato il peso di vari alimenti che apportano la stessa quantità di glucidi.
In ciascun gruppo di equivalenti tutti gli alimenti che ne fanno parte possono essere sostituiti l'uno con l'altro perché hanno tutti lo stesso valore.
Ad esempio:
- sono equivalenti latte 200 ml di latte magro e un vasetto di yogurt naturale;
- sono equivalenti frutta 100 g di pera, 130 g di pesca e 80 g di uva;
- sono equivalenti pane 50 g di pane bianco, 100 g di spaghetti cotti e 70 g di pizza.

per il diabete proposta dall'American Diabetes Association si basa su una quota totale di carboidrati variabile dal 45 – 55 % delle calorie totali. Per tali motivi, lo zucchero comune non deve essere quindi vietato, ma adeguatamente conteggiato nell'apporto calorico totale sostituendo altri carboidrati: l'apporto totale deve essere inferiore ai 30 grammi al giorno.

Un equivalente carne magra (es. sogliola) corrisponde a 100 g di parte commestibile e può essere sostituito da 80 g di carne semigrassa (es. controfiletto di manzo) o da 60 g di carne grassa.

CORSO DIABETICO COMPORTAMENTALE *"PAPA FRANCESCO"*

Il corso organizzato dall'**Associazione Diabetici Provincia di Brescia** e dalla diabetologia dell'Ospedale di Gavardo diretta dal **Diabetologo Dott. Felice Mangeri**, iniziato a luglio presso la discoteca Plaza di Roè Volciano, continua anche in autunno-inverno. Coinvolge pazienti diabetici-obesi in una attività educativa che comprende la parte informativa, quella formativa e quella del movimento tramite il ballo.

Verranno trattati nel corso:
- *obesità e diabete*, le cose essenziali da sapere,
- *linee guida per il controllo del peso e del diabete*: educazione nutrizionale, attività fisica e "gestione" del mangiar nervoso,
- *conoscenza dei nutrienti* con porzioni scambiabili,
- *ricette,*
- *terapia dell'esercizio fisico*.

visita anche il sito: **www.diabeticiobesi.org**

QUATER PASS e NA CORSETA

A Rezzato, il 29 settebre 2013, è stata organizzata la CORSA PODISTICA AMATORIALE per la terza edizione. Si sono tracciati due percorsi in base ai partecipanti:
- percorso breve di 4 km adatto a tutti, per le strade suggestive di Rezzato
- percorso misto asfalto e sterrato per i più audaci, di 10 km con partenza dal Santuario Valverde di Rezzato.

All'arrivo punti ristoro e prodotti offerti dagli sponsor.
Grande è stata la partecipazione.
Il ricavato è stato devoluto alla nostra Associazione Diabetici della Provincia di Brescia che sentitamente ringrazia per il sostegno ricevuto.

CAMMINATA UTILE
tra arte, cantine, vigneti e tante sorprese

In occasione del Festival Franciacorta 2013 in cantina, domenica 29 settembre è stata organizzata la CAMMINATA UTILE, iniziativa gratuita rivolta a tutti bambini, ragazzi, famiglie, anziani.
Tre i tipi di percorso per la camminata guidata: 4, 8, 12 km nel territorio della Franciacorta. Al termine delle camminate una festa conclusiva con l'incontro delle cucine "del mondo" che è stata una occasione di integrazione culturale e di ulteriore sostegno alle persone diabetiche di altri paesi.

MOTUS

Camminare è un esercizio semplice, sicuro, non richiede particolari abilità o predisposizioni, necessita di un minimo sforzo e di grande perseveranza. Il risultato è il miglioramento della forma fisica e del buon umore: camminare offre numerosi benefici per la salute.
È un appuntamento fisso, due volte alla settimana, per camminare in compagnia per circa un'ora nei dintorni di Flero.

FESTA DELL'AVISINO

Si è svolta la manifestazione podistica non competitiva a passo libero di 10, 5, 1 km con partenza presso la sede dell'Avis di Flero.
Noi eravamo presenti in numero rilevante e con la nostra presenza abbiamo **sensibilizzato** la cittadinanza circa il **diabete.**
Numerosi i partecipanti che si sono distribuiti nei tre percorsi. Grande festa per tutti!

DIABETE e ESERCIZIO FISICO
dalla teoria alle pratiche sportive

La pratica sportiva è un elemento chiave per la gestione del diabete mellito tipo 1 per un miglioramento della qualità della vita. Per soddisfare il bisogno dei pazienti, i diabetologi (ma anche altri professionisti coinvolti) necessitano di una formazione specifica.
Questa proviene certamente da esperti del campo ma può anche derivare dall'esperienza maturata "sul campo" da persone affette da diabete. Perciò la persona affetta da diabete tipo 1, sia come singolo, che come referente di Associazioni operante nell'area, può giocare un ruolo importante per la formazione anche dei professionisti oltre che di altri pazienti.
L'associazionismo nella sua "evoluzione", sta infatti assumendo una rilevanza e connotazione diversa da quella usualmente percepita e si propone come soggetto autonomo in grado di fornire attività e prodotti di qualità per i soggetti coinvolti, siano essi professionisti che persone affette dalla patologia.
A Rezzato si è svolto il convegno, evento formativo dove accanto ad un approfondimento scientifico si è strutturato un confronto tra professionisti e persone affette da diabete finalizzato al miglioramento delle competenze professionali dei sanitari e personali dei pazienti.
L'incontro è dedicato alla pratica di esercizio fisico e sport per i diabetici affetti da diabete mellito tipo 1.
L'UO Diabetologia di Brescia è un Centro di riferimento per numerosi pazienti affetti da diabete tipo 1 di età giovane/adulta e da anni è impegnata nella formazione degli stessi per un'ottimizzazione della cura anche in situazioni particolari quali lo svolgimento di esercizio e/o discipline sportive di varia natura.
Durante la prima giornata, dedicata a medici e personale sanitario, si è parlato di diabete tipo 1 e sport: benefici e limiti, un aiuto dalle tecnologie, l'alimentazione nella persona che pratica una disciplina sportiva. Nella giornata di sabato, con partecipazione libera di pazienti, familiari e associazioni di volontariato si è parlato di sport e salute e di gestione del diabete in diverse discipline sportive a livello agonostico.
A illustrare il programma il Dott. Umberto Valentini, Direttore UO Diabetologia e la dott.ssa Angela Girelli, Dirigente medico UO Diabetologia.

Emoglobina glicata Vecchio metodo	Emoglobina glicta Nuovo metodo
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

L'emoglobina glicata, nota anche con la sigla HbA1c, è la quantità di emoglobina agganciata a molecole di glucosio.

Si tratta del parametro più usato per diagnosticare il diabete, nonché uno dei valori chiave per impostare la terapia, valutarne l'efficacia e stimare il rischio di complicanze per un diabetico.

A SCUOLA SI BALLA

L'arma vincente dell' Attività Fisica in forma ludica (Ballo) e dell'Educazione Nutrizionale ai Genitori per migliorare la Salute delle Nuove Generazioni

Progetto di intervento nell' Istituto Comprensivo di Salò anno scolastico 2013 - 2014

Il diabete e l'obesità sono patologie croniche in vertiginoso aumento e la loro diffusione è causata dalla combinazione di erronee abitudini alimentari e drastico calo dei livelli di attività fisica.

In età pediatrica le problematiche su accennate stanno acquistando un rilievo clinico sempre maggiore: i bambini italiani hanno raggiunto il primato di obesità in Europa e pongono inquietanti problemi di sviluppo di malattie metaboliche obesità-correlate (tra le quali lo stesso diabete mellito tipo 2 in età sempre più precoce). Ciò è spiegabile da varie considerazioni:

• Le ultime generazioni hanno conosciuto un ambiente "tossico" che ha contribuito alla loro immobilizzazione e all'esposizione ad alimenti non salutari:

-Ambiente "tossico" poiché penalizzante l'esercizio fisico: l'avvento dell'era informatica, dei giochi al computer e playstation e della televisione hanno calamitato in attività sedentarie. La riduzione della numerosità dei gruppi familiari, la ristrettezza degli alloggi, l'urbanizzazione e i pericoli del traffico hanno ulteriormente limitato le occasioni di svolgimento di attività fisica per necessità o con finalità ludica

-Ambiente "tossico" poiché penalizzante l'alimentazione salutare: la diffusione di alimenti confezionati e non preparati in casa per l'indisponibilità di genitori indaffarati e/o assenti; la riduzione dei momenti tradizionali di riunione familiare per consumare ordinatamente i pasti; la promozione pubblicitaria di alimenti ricchi di grassi e zuccheri semplici, dolci

• La crisi economica degli ultimi anni ha arrecato ulteriore danno alla salute psicofisica di tutti per le problematiche connesse alla preoccupazione generalizzata, la necessità di risparmiare su attività salutari fuori casa, l'alimentazione "economica" da fast food o discount alimentare che spesso propina alimenti dozzinali e qualitativamente scadenti.

• Probabilmente, la stessa gestazione ed ambiente psicofisico endouterino delle donne nelle ultime generazioni e le convinzioni disfunzionali circa gravidanza e allattamento ha comportato modificazioni patologiche o incubazione di fattori sfavorevoli nello stesso sviluppo postnatale dei bambini.

La Scuola emerge come opportunità di contrastare i fattori sopra elencati nocivi alla salute delle nuove generazioni attivando programmi specifici modulati in base alle potenzialità e alle attitudini individuali dei bambini e finalizzati a migliorare la loro fitness psicofisica e la loro alimentazione; l'opportunità educativa per modificare

lo stile di vita di bambini e genitori e promuovere salute.
La Scuola statale primaria di Salò aderisce alla "Rete di scuole Lombarde che promuovono salute" e l'Associazione Diabetici della Provincia di Brescia ha promosso e sponsorizzato un progetto di intervento nel corso dell'anno scolastico 2013-2014 per promuovere attività fisica e modificare lo stile nutrizionale dei genitori:

• *Attività fisica in forma ludica* per i bambini della IV classe: corso di ballo con istruttore il lunedì ore 14-16. I bambini apprendono gioiosamente coreografie di balli ed hanno l'occasione di svolgere attività fisica in modo piacevole, al ritmo di musica ed apprendendo regole e armonia;
• *Attività educativa nutrizionale rivolta a genitori*: 3 simposi annuali di Educazione Nutrizionale (tenuti dal dr. Felice Mangeri) e contratto di modificazione salutare della nutrizione domiciliare.
Il progetto rientra nelle attività di "Brixia Ne(x)t Generation che l'ADPB sostiene da qualche anno e verrà notificato alla comunità scolastica dirigenziale provinciale per promuovere analoghe future iniziative in altri Istituti e alla ASL (sezione Stili di Vita) quale prototipo di intervento preventivo/terapeutico.

Continua anche il progetto **BRIXIA NE(X)T GENERATION** nelle scuole secondarie di primo grado di Brescia e Provincia. Hanno aderito al progetto gli istituti scolastici di Villanuova sul Clisi, Nuvolento, Gavardo, Lonato del Garda, Mazzano, Serle, Mompiano di Brescia.

IPERGLICEMIA IPOGLICEMIA

I valori della glicemia in una persona normale
si mantengono entro i 70-140 mg/dl durante la giornata.

L'iperglicemia è un aumento eccessivo del glucosio nel sangue e comporta valori sopra i 200, 300 mg/dl arrivando a valori altissimi di 400, 500 e anche di 600 mg/dl.

Le cause di un aumento della glicemia possono essere:

1. eccessivo apporto di glucosio di una dieta inadeguata.
2. una ridotta dose d'insulina o ipoglicemizzanti orali.
3. mangiare più del solito.
4. problemi d'infezione, raffreddore, o altre malattie.
5. una vita troppo sedentaria, senza un'adeguata attività fisica.

I principali sintomi dell'iperglicemia:

1. sete eccessiva.
2. fame eccessiva.
3. fastidio agli occhi
4. minzione frequente
5. sonnolenza.

Le conseguenze:

Un'iperglicemia sostenuta nel tempo può causare gravi problemi visivi, cardiocircolatori, neurologici, renali, ecc.

Il fenomeno dell'alba

È possibile che i diabetici di tipo 1 incorrano nel problema dell'iperglicemia del risveglio.
Il fenomeno dell'alba è attribuibile al picco di secrezione degli ormoni controinsularie e all'accresciuto rilascio di zuccheri da parte del fegato a partire dalle 5 di mattina.

L'ipoglicemia consiste in una diminuzione del livello di glucosio nel sangue al di sotto dei valori di normalità, corrispondente a < 70 mg/dl. I meccanismi che portano alla ipoglicemia nel diabete di tipo 1 e che al contrario la scongiurano in un soggetto non-diabetico sono noti. In un soggetto non-diabetico il calo degli zuccheri nel sangue viene controbilanciato da una serie di meccanismi che da una parte bloccano la produzione dell'insulina e dall'altra mettono in moto tutti gli ormoni antinsulinici. Nel soggetto diabetico di tipo 1 questo meccanismo è rotto, l'insulina è somministrata per via esogena, gli stessi ormoni antinsulinici a causa della patologia hanno una risposta ridotta. Questo espone al rischio dell'ipoglicemia provocata dalla terapia, nel nostro caso la terapia insulinica.
All'eccesso di insulina può sommarsi uno o alcuni di questi fattori:

- Ridotta assunzione di carboidrati.
- Ridotta produzione endogena di glucosio (causata dall'alcool).
- Eccessivo assorbimento del glucosio (rispetto a quello disponibile) durante l'esercizio fisico.
- Aumentata sensibilità all'insulina post-esercizio fisico e nelle ore centrali della notte.

Sintomi più comuni:

- **palpitazioni,**
- **tremori,**
- **fame,**
- **sudorazione fredda,**
- **ansia, nervosismo,**
- **cambiamenti comportamentali,**
- **difficoltà di concentrazione,**
- **donfusione mentale,**
- **in caso di ipoglicemia grave: convulsioni, coma.**

in caso di ipoglicemia

Si raccomanda di tenere sempre a portata di mano succhi di frutta, bevande zuccherate o caramelle di zucchero. Accertarsi sempre che la glicemia sia realmente bassa con una misurazione glicemica.
CONSUMARE IMMEDIATAMENTE uno di questi alimenti:
- 200 ml di succo di frutta o bevanda zuccherata non alcolica
- 4 cucchiai di zucchero anche sciolti in acqua
- 3 / 5 caramelle di zucchero

Dopo 15 minuti controllare la glicemia e se necessario consumare un'altra porzione
Entro 30 minuti sarà necessario fare uno spuntino perchè agli zuccheri semplici vanno aggiunti quelli complessi come ad esempio un panino.

E-MOTION ON THE MOUNTAIN

Lezioni teoriche su l'attività fisica e su come agisce sul diabete, test valutazione funzionale ed esercitazioni pratiche su come svolgere l'attività sportiva in maniera corretta e sicura tenendo conto del diabete, escursione in montagna, attività fisica da svolgere in piscina e palestra.

Sulla scia del grande successo riscosso negli anni precedenti, anche quest'anno dal 7 al 9 giugno si è tenuto il corso residenziale "E...Motion", un fine settimana di studio, condivisione, sport e, perché no, anche divertimento. Il corso ha visto la partecipazione di 16 pazienti con diabete di tipo 1 in terapia insulinica intensiva (multiiniettiva o con microinfusore), di età compresa fra i 20-51 anni, alcuni dei quali accompagnati da persone non diabetiche ma a loro stretto contatto. Accanto a loro medici, infermieri, psicologa, dietista, istruttori di scienze motorie e volontari dell'associazione, con l'obiettivo comune di conoscere e sperimentare l'attività fisica e le problematiche ad essa correlate.

Il corso ha avuto come "base" la casa "il Carmine" a San Felice del Benaco, luogo dove si sono svolte le attività "teoriche": lezioni, lavori di gruppo fra pazienti con tutor supervisore, presentazioni in plenaria con discussione sulle attività esperienziali svolte. Ma il corso è stato molto di più: fin dal pomeriggio del secondo giorno, trasferiti alla palestra di Padenghe sul Garda, sotto l'attenta supervisione degli istruttori di scienze motorie, i partecipanti hanno potuto avvicinarsi ad un autovalutazione del proprio livello di forma fisica. Qui le prime difficoltà, i primi piccoli problemi...il confronto fra pazienti e con il personale sanitario.

Ma la vera e propria "prova pratica" di montagna si è tenuta il sabato. Lo svolgimento di un'attività fisica di durata medio-prolungata (circa 2 ore per la salita e 2 per la discesa) a carico variabile ha richiesto ai pazienti una gestione pratica delle diverse variabili in gioco (insulina, integrazione con carboidrati) con prove frequenti della glicemia, capacità decisionali e gestionali...al restante personale (medico e non) di osservare, di imparare, di conoscere attraverso le emozioni e il vissuto reale dei partecipanti. Il tutto allietato dalle spiegazioni naturalistiche del nostro esperto di guida alpina Andrea, da scambi di idee e suggerimenti, da piccole soste per l'autocontrollo della glicemia capillare e per l'integrazione con carboidrati...e da tanti sguardi e ascolti (non solo da parte dei pazienti).

Nella giornata successiva si è discusso sull'esperienza vissuta, cercando di trarre consigli, suggerimenti e piccole strategie da suggerire per la gestione della cura durante l'attività fisica di un paziente affetto da diabete di tipo 1. I diversi gruppi hanno esposto la loro "piccola linea guida pratica" di consigli al paziente diabetico di tipo 1 che si approccia alla attività fisica, alcuni mostrando anche divertenti capacità teatrali.

Questa esperienza si è riconfermata essere un importante momento di formazione ed educazione per i pazienti stessi, oltre che una rara occasione d'integrazione e condivisione.

Ma, permettetemi di concludere con una piccola riflessione personale: "l'arricchimento" non è stato solo per i pazienti; per me, che era la prima volta che partecipavo ad Emotion, è stata un esperienza bella, forte ed intensa...le mie orecchie e i miei occhi hanno visto e ascoltato cose che nessun libro nè congresso potrà mai darmi.

Ringraziando e sostenendo l'impegno della Associazione e della equipe di Diabetologia di Brescia, non rimane che attendere il nuovo "Emotion 2014".

Silvia Bonfadini

La Farmacia, il punto di riferimento per il diabetico

***Federfarma** ha rinnovato con la Regione l'accordo per l'erogazione di ausili e presidi per il controllo della glicemia nei diabetici, che in farmacia troveranno **gratuitamente**:*

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

Scegli il benessere, vai in Farmacia

atf - federfarma brescia
associazione dei titolari di farmacia della provincia di brescia

PALAZZOLO

UN CARO SALUTO ALLA Dott.ssa Maria Luisa Belotti
UN BENVENUTO AL Dott. Oladayo Adigun Oladeji

La dottoressa Maria Luisa Belotti ha lasciato l'incarico di responsabile della diabetologia di Palazzolo s/O per aver raggiunto limiti pensionistici e verrà sostituita dal dottor Oladayo Adigun Oladeji.
La dottoressa Belotti ha diretto l'ambulatorio di diabetologia per oltre 30 anni dando assistenza ad oltre 3000 pazienti, dal lunedì al sabato, e attraverso la condivisione di scelte mirate, ha sempre cercato di ottenere i migliori risultati possibili pur con mezzi e risorse limitate ponendosi come obiettivo la prevenzione della malattia.
Durante questi anni, attraverso le attività di screening promosse durante la giornata mondiale del diabete, ha permesso a molte persone che erano a loro insaputa colpite da questa patologia, di scoprirla e di curarsi nel modo più adeguato possibile.
Il gruppo volontari di Palazzolo dell'Associazione Diabetici della Provincia di Brescia La ringraziano per la disponibilità dimostrata nel seguire i pazienti nel loro iter e nel rendere possibile ogni iniziativa intrapresa.Un caro saluto alla Dottoressa Belotti e e un augurio di buon lavoro al dottor Oladayo Adigun Oladeji e alla sua equipe. Orari dell'ambulatorio: lunedì, mercoledì e venerdì dalle ore 8 alle 12 e dalle 14 alle 16.

BRESCIA

18 novembre

DIBATTITO SUL DIABETE

Presso il Centro Giovanile Volta in Via Duca degli Abruzzi si è tenuto un dibattito sul diabete durante il quale la Presidente dell'Associazione Edelweiss Ceccardi ha presentato la patologia soffermandosi sul diabete di tipo 2 in grande aumento nella popolazione. Fondamentale è lo stile di vita associato ad una corretta alimentazione e al movimento per la prevenzione della patologia. Grande è stato l'interesse dimostrato dai partecipanti.

MANERBA

25 settembre

STILI DI VITA SALUTARI

Lo stile di vita attuale espone al rischio di malattie croniche quali obesità, diabete, malattie cardiovascolari. Stress e mancanza di tempo a causa dei ritmi frenetici della vita moderna impediscono di apprendere nuove strategie per migliorare la propria salute. Promuovere uno stile di vita salutare

è un valido aiuto per prevenire e curare la malattia cronica.
RELATORI:
Dr. Felice Mangeri - Responsabile diabetologia ospedale di Gavardo
Signora Edelweiss Ceccardi - Presidente Associazione Diabetici Provincia di Brescia.

MANERBIO

16 novembre

RETINOGRAFO DONATO

Presso l'aula magna Franceschetti dell'Ospedale di Manerbio si è tenuta la cerimonia di consegna di un retinografo digitale dedicato allo screening della retinopatia diabetica.
La donazione, frutto dell'impegno sinergico di Unione Cristiana Imprenditori e Dirigenti Manerbio-Bassa Bresciana, Banco di Brescia e Associazione Davide Rodella-Onlus permette la realizzazione di un percorso integrato nella diagnosi precoce della retinopatia diabetica per persone in cura presso l'Unità Operativa di Oculistica e il Servizio di Diabetologia dell'Ospedale di Manerbio-Leno.
La Presidente dell'Associazione Diabetici Provincia di Brescia Edelweiss Ceccardi ha presenziato al taglio del nastro ed ha chiuso con un saluto di ringraziamento.

SALO'

18 ottobre

OBESITÀ E DIABETE

Presso il comune di Salo' si è svolto l'incontro su diabete e obesità, un grave problema individuale e sociale.
Che fare?
Patrocinato dall'ADPB il relatore Dottor Felice Mangeri ha spiegato davanti a un numeroso pubblico molto interessato che per affrontare questo problema bisogna agire su due fronti: quello della dieta bilanciata e corretta e quello del movimento.
Presente la Presidente dell'Associazione Edelweiss Ceccardi.

ACCORDO in REGIONE

fornitura di presidi per diabetici ancora in farmacia

È stato finalmente ufficializzato il nuovo accordo che consentirà alle **farmacie della Regione Lombardia** di ottenere fornitura per quanto concerne i presidi diabetici, questione al vaglio da tempo ma bloccata sui termini economici dell'intesa, sebbene le divergenze fossero minime ma tali da tenere in stallo il conseguimento dell'accordo finale giunto negli ultimi giorni dopo una serie di trattative che hanno consentito di limare le distanze tra le parti, quest'ultimo annunciato con estrema soddisfazione dall'assessore alla Salute lombardo Mario Mantovani, oltre al presidente di Federfarma Lombardia, ovvero Annarosa Racca.

ACCORDO REGIONALE

Sono questi i risultati dell'importante accordo, che avrà durata massima triennale, raggiunto tra Federfarma, Assofarm Lombardia e Assessorato alla Salute e formalizzato nella delibera "Proposta di accordo regionale con le farmacie per l'erogazione di ausili e presidi per il controllo della glicemia per i pazienti diabetici" approvato dalla Giunta lombarda il 31 ottobre 2013.

KIT IN FARMACIA

Le persone affette da diabete potranno così continuare, (già a partire dal 1 novembre), a recarsi in qualsiasi farmacia della Lombardia ritirando gratuitamente il kit di autocontrollo della glicemia, le strisce reattive, le lancette pungidito, gli aghi , ecc. necessari per un attento monitoraggio personale di una delle patologie più diffuse e insidiose.

Prosegue quindi l'intesa tra Regione Lombardia, Federfarma e Assofarm anche su questo fronte, garantendo così alle migliaia di pazienti diabetici la prosecuzione di un servizio erogato con la consueta efficacia ed efficienza del nostro sistema sanitario regionale.

SUPPORTO ALLA TERAPIA

L'autocontrollo è infatti importantissimo come supporto alla terapia, in quanto permette al medico il raggiungimento e la verifica costante di molti obiettivi clinici, tra cui la valutazione immediata del compenso. Il paziente impara da solo a riconoscere le possibili alterazioni metaboliche, valuta correttamente i dati di controllo e può autogestire la propria terapia nel modo più immediato e corretto.

Dott. Mario Mantovani Assessore alla Salute di Regione Lombardia

"Sono soddisfatto per l'accordo raggiunto in favore dei cittadini lombardi affetti da diabete, anche perché il servizio loro garantito attraverso la rete delle farmacie è presente capillarmente sul nostro territorio".

Così ha dichiarato il vice presidente e **assessore alla Salute di Regione Lombardia Mario Mantovani**, commentando l'approvazione del documento tra Regione Lombardia, Federfarma e Assofarm Lombardia.

L'intesa raggiunta rappresenta una garanzia di assistenza per gli oltre 550mila lombardi affetti da diabete, con una stima di risparmio rispetto al 2012 pari a circa l'11,5 per cento per Regione Lombardia.

DAL DIRE al FARE... LA DIFFERENZA

Terza Conferenza Nazionale del Diabete

Il 13 novembre, in occasione della Giornata Mondiale sul Diabete, si è tenuto un appuntamento di rilievo nazionale a Roma nella Sala Capitolare della Biblioteca del Senato dal titolo **"Dal dire al fare…la differenza"** con tema:

Regionalismo sanitario e mancata aderenza dei pazienti.

Due sono state le tavole rotonde:

- a proposito di piano nazionale,
- assistenza, centralità della persona con diabete e sul ruolo delle società scientifiche.

All'evento, organizzato da Diabete Italia, era presente anche la nostra presidente Edelweiss Ceccardi che è membro del comitato socio-sanitario.

Maggiori informazioni alla pagina

www.diabeteitalia.it/newsletters/diabete-italia/terza-conferenza-nazionale-del-diabete.aspx

...IN NAVE

Crociera educativa per diabetici

Come imparare ad alimentarsi correttamente e vivere uno stile di vita attivo

Il diabete mellito è una malattia diffusa ed in aumento. Ne fanno parte sia pazienti di tipo 1, che di tipo 2. Nonostante la buona volontà del singolo, talvolta mancano opportunità di apprendimento e sperimentazione per padroneggiare meglio il proprio diabete. Molti pazienti avvertono l'esigenza di una migliore informazione ed educazione orientata alla soluzione dei problemi pratici.

16-23 marzo 2014

Con la supervisione di Personale Medico e Infermieristico specializzato, è stata organizzata la
Crociera Educativa Nazionale per Diabetici

Si offre l'opportunità di iniziare o consolidare un percorso educativo e salutistico in un ambiente di massima competenza specialistica, nelle condizioni più favorevoli di riposo, comfort, rilassamento e squisita ospitalità; per fare acquisire al passeggero diabetico competenze e abilità durature per la cura del proprio diabete.
Una vacanza terapeutica a tutto tondo: la partecipazione piacevole a multiple attività di rilassamento, svago, divertimento e apprendimento; un investimento durevole sulla propria salute e sulla propria competenza di autogestione.

Il Programma

Personale Medico e Infermieristico Specializzato coinvolgerà attivamente i partecipanti nell'acquisizione di competenze e abilità per conoscere meglio ed imparare a gestire in prima persona la malattia diabetica, sia di tipo 1 che di tipo 2.
Conferenze a tema
Intervento educativo nutrizionale
Escursioni salutistiche con guida e tratti percorsi a piedi

21-28 giugno 2014

ORGANIZZAZIONE TECNICA: CALDANA INTERNATIONAL TOURS

Iscrizioni e prenotazioni

SALO' - Via San Carlo, 17 — tel 0365 520935 fax 0365 21925
easting@caldanainternational.it

TOSCOLANO M. - Via D. Caldana, 4 — tel 0365 546511 fax 0365 5465804
info@caldanainternational.it

ASL

Le autorizzazioni per la fornitura di ausili per pazienti diabetici potranno essere richiesti dai cittadini in possesso dei requisiti previsti presso il distretto di competenza:

Distretto n. 1 - BRESCIA
Sede: V.le Duca degli Abruzzi, 13 - Brescia
Telefono: 030.3839752
E-mail: distretto.brescia@aslbrescia.it
Elenco dei comuni: BRESCIA, COLLEBEATO

Distretto n. 2 - BRESCIA OVEST
Sede: Via Richiedei, 10 - Gussago
Telefono: 030.2499911 / Fax: 030.2499901
E-mail: distretto.gussago@aslbrescia.it
Elenco dei comuni: BERLINGO, CASTEGNATO, CASTELMELLA, CELLATICA, GUSSAGO, OME, OSPITALETTO, RODENGO-SAIANO, RONCADELLE, TORBOLE CASAGLIA, TRAVAGLIATO

Distretto n. 3 - BRESCIA EST
Sede: Via F.lli Kennedy, 115 - Rezzato |
Telefono: 030.2499811 / Fax: 030.2499845
E-mail: distretto.rezzato@aslbrescia.it
Elenco dei comuni: AZZANO MELLA, BORGOSATOLLO, BOTTICINO, CAPRIANO DEL COLLE, CASTENEDOLO, FLERO, MAZZANO, MONTIRONE, NUVOLENTO, NUVOLERA, PONCARALE, REZZATO, SAN ZENO NAVIGLIO

Distretto n. 4 - VALLETROMPIA
Sede: Via Beretta, 3 - Gardone Val Trompia |
Telefono: 030.8915211
E-mail: distretto.gardonevt@aslbrescia.it
Elenco dei comuni: BOVEGNO, BOVEZZO BRIONE, CAINO, COLLIO, CONCESIO, GARDONE VAL TROMPIA, IRMA, LODRINO, LUMEZZANE, MARCHENO, MARMENTINO, NAVE, PEZZAZE, POLAVENO, SAREZZO, TAVERNOLE SUL MELLA, VILLA CARCINA

Distretto n. 5 - SEBINO
Sede: Via Giardini Garibaldi, n° 2 - Iseo |
Telefono: 030.7007682 Fax: 030.7007670
E-mail: distretto.iseo@aslbrescia.it
Elenco dei comuni: CORTE FRANCA, ISEO, MARONE, MONTE ISOLA, MONTICELLI BRUSATI, PADERNO FRANCIACORTA, PARATICO, PASSIRANO, PROVAGLIO D'ISEO, SALE MARASINO, SULZANO, ZONE

Distretto n. 6 - MONTE ORFANO
Sede: Via Lungo Oglio C. Battisti, 39 - Palazzolo sull'Oglio|
Telefono: 030.7007645 / Fax: 030.7007629
E-mail: distretto.palazzolo@aslbrescia.it
Elenco dei comuni: ADRO, CAPRIOLO, COLOGNE, ERBUSCO, PALAZZOLO SULL'OGLIO, PONTOGLIO

Distretto n. 7: OGLIO OVEST
Sede: P.zza Martiri della Libertà, 25 - Chiari |
Telefono: 030.7007011 / Fax: 030.7007015
E-mail: distretto.chiari@aslbrescia.it
Elenco dei comuni: CASTELCOVATI, CASTREZZATO, CAZZAGO SAN MARTINO, CHIARI, COCCAGLIO, COMEZZANO-CIZZAGO, ROCCAFRANCA, ROVATO, RUDIANO, TRENZANO, URAGO D'OGLIO

Distretto n. 8
BASSA BRESCIANA OCCIDENTALE
Sede: Viale Marconi, 27 - Orzinuovi |
Telefono: 030.9078.450 / Fax: 030.9078.413
E-mail: distretto.orzinuovi@aslbrescia.it
Elenco dei comuni: BARBARIGA, BORGO SAN GIACOMO, BRANDICO, CORZANO, DELLO, LOGRATO, LONGHENA, MACLODIO, MAIRANO, ORZINUOVI, ORZIVECCHI, POMPIANO, QUINZANO D'OGLIO, SAN PAOLO, VILLACHIARA

Distretto n. 9
BASSA BRESCIANA CENTRALE
Sede: P.zza Donatori di Sangue, 1 - Leno |
Telefono: 030.9078.450 / Fax: 030.9078.413
E-mail: distretto.leno@aslbrescia.it
Elenco dei comuni: ALFIANELLO, BAGNOLO MELLA, BASSANO BRESCIANO, CIGOLE, FIESSE, GAMBARA, GHEDI, GOTTOLENGO, ISORELLA, LENO, MANERBIO, MILZANO, OFFLAGA, PAVONE MELLA, PONTEVICO, PRALBOINO, SAN GERVASIO BRESCIANO, SENIGA, VEROLANUOVA, VEROLAVECCHIA

Distretto n. 10
BASSA BRESCIANA ORIENTALE
Sede: Via Falcone, 18 - Montichiari |
Telefono: 030.9078.450 / Fax: 030.9078.413
E-mail: distrettomontichiari@aslbrescia.it
Elenco dei comuni: ACQUAFREDDA, CALCINATO, CALVISANO, CARPENEDOLO, MONTICHIARI, REMEDELLO, VISANO

Distretto n. 11 - GARDA
Sede: Via Landi, 5 - Salò |
Telefono: 0365.296661 / Fax: 0365.296652
E-mail: distretto.garda@aslbrescia.it
Elenco dei comuni: BEDIZZOLE, CALVAGESE DELLA RIVIERA, DESENZANO DEL GARDA, GARDONE RIVIERA, GARGNANO, LIMONE SUL GARDA, LONATO, MAGASA, MANERBA DEL GARDA, MONIGA DEL GARDA, PADENGHE SUL GARDA, POLPENAZZE DEL GARDA, POZZOLENGO, PUEGNAGO DL GARDA, SALO', SAN FELICE DEL BENACO, SIRMIONE, SOIANO DEL LAGO, TIGNALE, TOSCOLANO MADERNO, TREMOSINE, VALVESTINO

Distretto n. 12 - VALLESABBIA
Sede: Via Reverberi, 2 - Vestone |
Telefono: 0365.296720 / Fax: 0365.296735
E-mail: distretto.valsabbia@aslbrescia.it
Elenco dei comuni: AGNOSINE, ANFO, BAGOLINO, BARGHE, BIONE, CAPOVALLE, CASTO, GAVARDO, IDRO, LAVENONE, MURA, MUSCOLINE, ODOLO, PAITONE, PERTICA ALTA, PERTICA BASSA, PRESEGLIE, PREVALLE, PROVAGLIO VAL SABBIA, ROÈ VOLCIANO, SABBIO CHIESE, SERLE, TREVISO BRESCIANO, VALLIO TERME, VESTONE, VILLANUOVA SUL CLISI, VOBARNO

TESSERAMENTO 2014

- **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

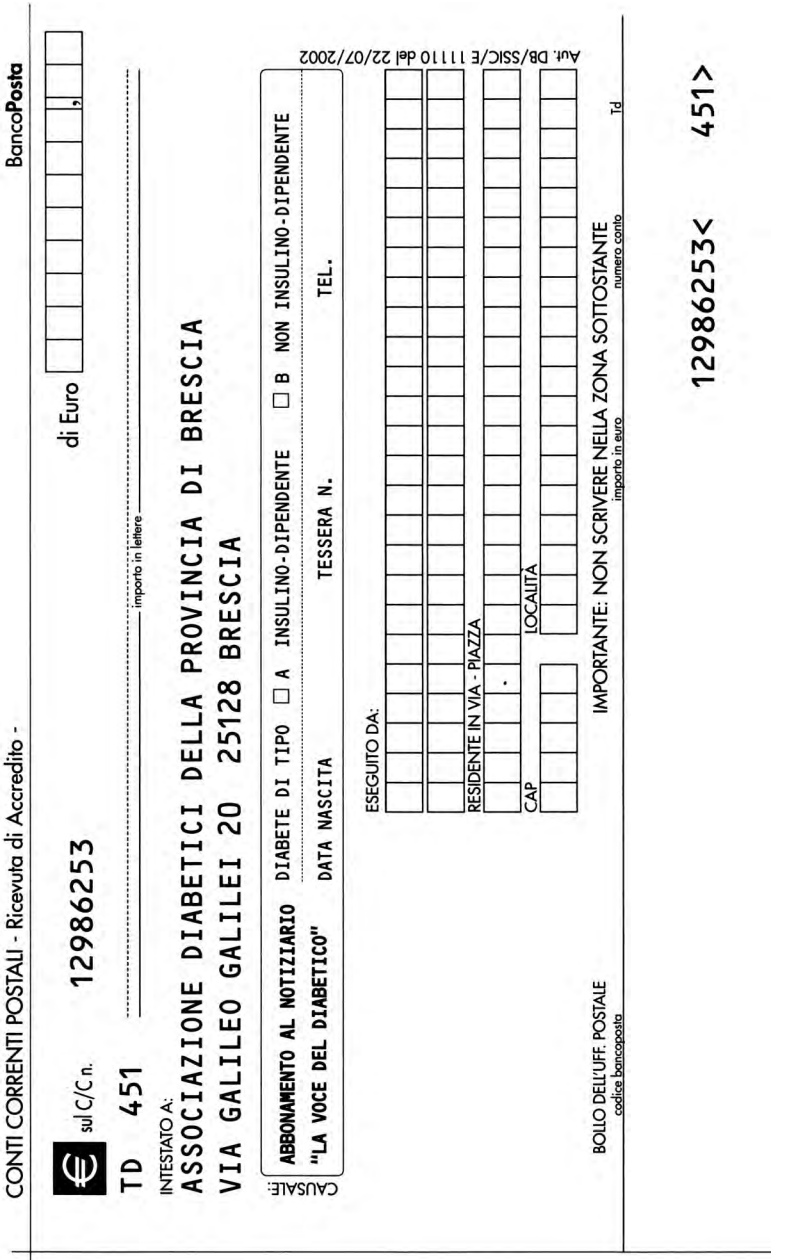
- **TESSERA SANITARIA**
- **ESENZIONE TICKET PER DIABETE (013.250)**

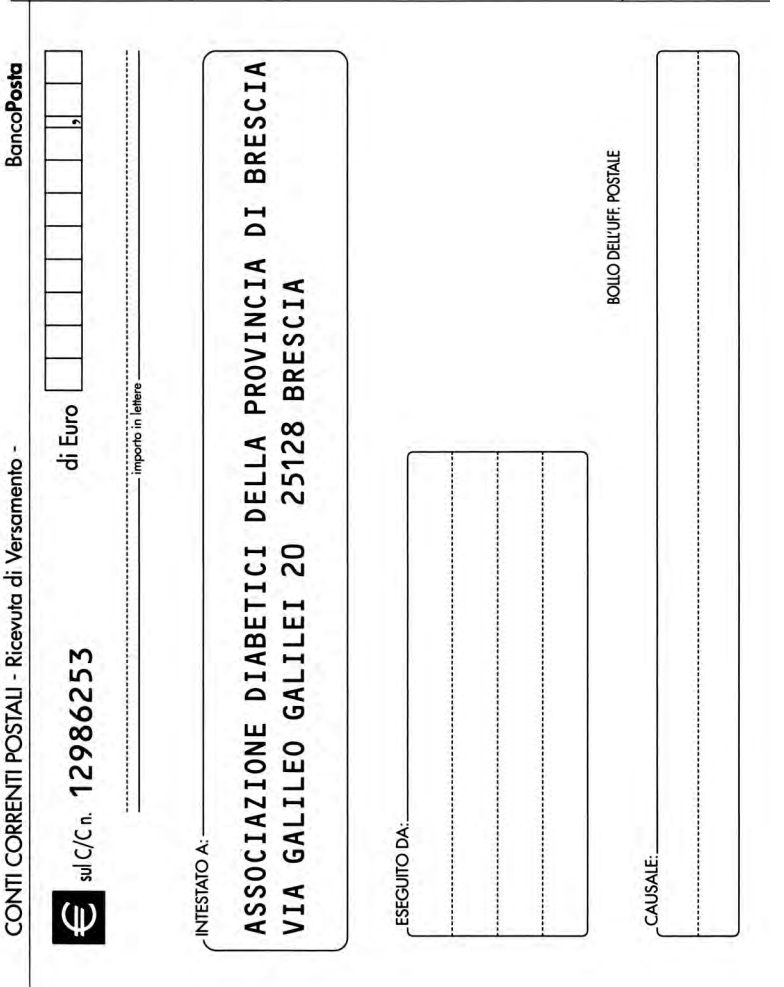
Il paziente deve quindi recarsi al distretto di competenza per avere l'autorizzazione alla fornitura degli ausili per pazienti diabetici (lancette pungi dito, strisce reattive, siringhe, etc..)

- 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.

SI RICORDA LA CONVENZIONE PER FITNESS METABOLICA

L'UFFICIO DI PUBBLICA TUTELA

A difesa dei diritti del malato con concreto sostegno nella fragilità e nel disagio che la malattia comporta.

L'Ufficio di Pubblica Tutela (UPT) è stato istituito dalla Regione Lombardia per offrire ai cittadini una ulteriore opportunità di ascolto e tutela. È una struttura autonoma, il cui responsabile ha incarico onorario (non retribuito) e non è soggetto ad alcun vincolo di dipendenza gerarchica nei confronti della Direzione dell'Azienda presso cui opera. Offre un servizio gratuito a tutti i cittadini e alle associazioni che ritengono di aver subito un disservizio, una violazione dei propri diritti o che vogliono dare un suggerimento in campo sanitario e socio sanitario. L'UPT ha il duplice obiettivo di soddisfare concretamente l'utente migliorando contestualmente la futura offerta dell'Azienda Ospedaliera. L'UPT può agire anche di propria iniziativa quando abbia notizia di disfunzione dei servizi. L'UPT è operativo nell'Azienda ospedaliera Spedali Civili di Brescia ed è a disposizione dell'utenza afferente a tutti i Presidi aziendali:

- Ospedale di Gardone V.T.
- Ospedale di Montichiari
- Ospedale dei Bambini
- Dipartimento di Salute Mentale
- Poliambulatori territoriali di via Biseo,via Corsica e via Marconi
- Strutture degli Spedali Civili collocate presso la Fondazione Richiedei di Gussago

Come rivolgersi all'UPT:

Si può scrivere a Dr.ssa ADRIANA BARALDI responsabile UPT Azienda Ospedaliera Spedali Civili di Brescia Piazzale Spedali Civili 1 -25123 Brescia
Tel. 030 3996/679 (segreteria telefonica)
Fax 030 303300
e-mail pubblica.tutela@spedalicivili.brescia.it

Sarà fissato un appuntamento con il responsabile in orario concordato con l'utente. L'UPT è anche aperto il martedì dalle ore 10 alle 12 e si trova collocato all'interno degli Spedali Civili, Policlinico satellite piano terra,scala 7.
Si garantisce la massima tutela della privacy.

PRESSO L'ASSOCIAZIONE SONO DISPONIBILI CREME IDEALI PER IL PIEDE DIABETICO

RINNOVO DELLA PATENTE DI GUIDA A-B-BE

CERTIFICATO MEDICO DEL DIABETOLOGO

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

VISITA MEDICI IGIENISTI DELL'ASL per diabetici senza complicanze

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

VISITA IN COMMISSIONE per diabetici con complicanze

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

PRENOTAZIONE DELLA VISITA IN COMMISSIONE

Prenotarsi almeno **5 mesi prima della scadenza** della patente

- Telefonare allo **030 3537133** da lunedì a venerdì ore 8,30-17,30

INDIRIZZO PER VISITA IN COMMISSIONE

- Via Duca degli Abruzzi, 15 - BRESCIA

DOCUMENTI RICHIESTI

- Patente scaduta
- Carta di identità

VERSAMENTI

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

ACCU-CHEK® Mobile

Roche

Senza strisce. Semplice. Elegante.

STRIP-FREE TECHNOLOGY

Accu-Chek Mobile:
misuratore di glicemia senza strisce reattive, adatto a persone in trattamento insulinico.

- 4 semplici passaggi per effettuare il test.
- 50 test su nastro continuo, nessuna striscia da maneggiare.
- Report integrati visualizzabili su PC
- Nuovo design: discreto, pratico ed elegante.

Experience what's possible.

Numero Verde 800-822189

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

Le misurazioni devono essere eseguite nell'ambito del controllo medico.
Accu-Chek Mobile è dispositivo medico-diagnostico in vitro CE 0088.
Leggere attentamente le avvertenze e le istruzioni d'uso.
Autorizzazione Ministeriale ottenuta il 13/02/2013.

ACCU-CHEK®