

REALTÀ
E PROPOSTE



ANNO XX - N.2 - Dicembre 2008
Spedizione in abbonamento postale 70% Filiale di Brescia

LA VOCE DEL DIABETICO

NOTIZIARIO DELL'ASSOCIAZIONE DIABETICI DELLA PROVINCIA DI BRESCIA

www.diabetebrescia.org - sede@diabetebrescia.org



Sistema per il Monitoraggio della Glicemia



Protagonista con te, discreto con tutti.



non richiede calibrazione

EASY veloce da usare (nessun tasto per ottenere il risultato)

tasti e display giganti

minimo campione di sangue (0,3µL) per rendere il test meno doloroso



Le misurazioni vanno eseguite sotto la guida del Medico

Per assistenza tecnico-addestrativa contattare

Servizio Clienti
NUMERO VERDE
800-33 42 16

Pratico e maneggevole!

FreeStyle
FREEDOM-Lite
Sistema per il Monitoraggio della Glicemia

Abbott
Diabetes Care

Autorizzazione del 18/02/2008



Messaggio del Presidente

Sono trascorsi otto mesi dalla elezione del nuovo Consiglio Direttivo. Mesi intensi di lavoro, ad iniziare dalla condivisione del documento programmatico dei progetti nel prossimo triennio. Parte l'abbiamo già realizzato, esempio il Buon Compenso del Diabete (BCD) in Campo Marte a Brescia nei giorni 26-27-28 giugno u.s., il corso residenziale E-MOTION per giovani diabetici a San Felice del Benaco; altri sono in fase di realizzazione, esempio l'educazione sanitaria nelle scuole; e così via. Abbiamo aperto una nuova Sezione nell'Ospedale di Leno con il contributo di Dottori, Infermieri e Volontari; altre ne apriremo, è il modo migliore per far sentire la presenza, l'assistenza, la vicinanza ai Colleghi che come noi giornalmente devono combattere con la bestia nostra compagna di viaggio, per questo vi ripeto ancora "L'ASSOCIAZIONE HA BISOGNO DI VOLONTARI", **HABISOGNO DI VOI**, si avvicini anche chi ha anche poche ore nella settimana da dedicare, aiutando i Colleghi si aiuta se stessi. Viste le partecipate e gradite assemblee annuali anche nelle Sezioni, continueremo su questa linea, per quanto possibile ci avvicineremo ai Colleghi, rispondendo alle domande o richieste che ci verranno sottoposte. La mission della Associazione, nella continuità, è ascolto e risposta, siamo tutti esseri umani ed in quanto tali fallibili, il vostro compito è guidarci nella fallibilità, dicendo la vostra aiutate i Colleghi a crescere facendovi crescere. Avete delle idee? Avete dei progetti? Avete dei "sogni nel cassetto"? Cosa ne dite se ci organizziamo per realizzarli? Un grande filosofo disse "Uniti alla meta", condividiamo questa meta. È anche semplice essere performanti e vincenti con un team come il Consiglio Direttivo, per questo dico grazie. A+B+C (Aldo+Beppe+Carlo, che io amo definire le nostre Rocce), Alessandra, Carolina, Edelweiss, Efrem, Fabio, Fausta, Luisella, Manuel, Marina, Michela, Simona, Simone, due volte colleghi ma soprattutto Amici. I Volontari delle Sezioni che sono esempio di collaborazione, sostegno, impegno di "prima linea". Essere partner di team come la UOD degli Spedali Civili, partner dei Team dei centri Diabetologici; che non solo ci indirizzano nel percorso, ma spesso ci danno anche quell'aiuto necessario a superare i momenti difficili che questa patologia ci "elargisce", a TUTTI dico grazie. Un grazie particolare a mia moglie, per la pazienza, per la condivisione (soprattutto dei dubbi, e sono molti), per il sostegno che mai mi fa mancare.



LA VOCE DEL DIABETICO
anno XX- n.2 - dicembre 2008
iscrizione tribunale di brescia n.5 del 10/02/1989

Direttore responsabile
Attilii Pietro

Presidente dell'Associazione
Attilii Pietro
Sede
Via G. Galilei, 20 - 25128 Brescia
Tel e fax +39 030 3700039
Grafica
Television Ideas di Emiliano Facchinetti
via Cadorna 13 - 25030 San Pancrazio di Palazzolo (Brescia)
Cell. +39 340 3910780
Stampa
Tipolitografia S.Eustacchio - -Capriano del Colle (BS)
tel +39 0309747832 - Fax +39 030 9748062

IN QUESTO NUMERO:

In coro per il diabete	4
La GMD in città	5
La GMD a Palazzolo S/O	6
La GMD a Montichiari	7
La GMD a Gardone Valrompia	8
Per il primo anno la GMD a Toscolano Maderno	9
Inno alla Vita	10
Esperienza del corso di San felice del Benaco	12
Italiani i più informati sulla prevenzione	14
Nuova sezione nell'ospedale di Leno	17
Incontri di famiglie con bambini diabetici in età prescolare	18
Comunicazione ASL per piano terapeutico	20
Tesseramento	22
Rinnovo patente	23

Stò facendo quello che posso

Un giorno, la foresta prende fuoco e gli animali fuggono in cerca di un luogo sicuro. Mentre fugge, la scimmia nota un uccellino che vola in direzione delle fiamme.

"Che cosa stai facendo - domanda la scimmia -, non vedi che la foresta si è incendiata?"

"Sì - risponde l'uccellino -. Ma sto portando nel becco alcune gocce d'acqua, per spegnere il fuoco".

La scimmia scoppia a ridere: "Uccellino scemo e presuntuoso.

Come puoi spegnere quel fuoco con poche gocce d'acqua?"

"So che non posso. Ma, per lo meno, sto facendo la mia parte e mi auguro che tutti che gli altri avvertano il mio sforzo.

Se tutti gli animali seguiranno il mio esempio, riusciremo a dominare le fiamme e a salvare la nostra foresta".

Paulo Coelho

...assistenza, la vicinanza ai Colleghi che come noi giornalmente devono combattere con la bestia nostra compagna di viaggio, per questo vi ripeto ancora "L'ASSOCIAZIONE HA BISOGNO DI VOLONTARI", **HABISOGNO DI VOI**, si avvicini anche chi ha anche poche ore nella settimana da dedicare, aiutando i Colleghi si aiuta se stessi. Viste le partecipate e gradite assemblee annuali anche nelle Sezioni, continueremo su questa linea, per quanto possibile ci avvicineremo ai Colleghi, rispondendo alle domande o richieste che ci verranno sottoposte. La mission della Associazione, nella continuità, è ascolto e risposta, siamo tutti esseri umani ed in quanto tali fallibili, il vostro compito è guidarci nella fallibilità, dicendo la vostra aiutate i Colleghi a crescere facendovi crescere. Avete delle idee? Avete dei progetti? Avete dei "sogni nel cassetto"? Cosa ne dite se ci organizziamo per realizzarli? Un grande filosofo disse "Uniti alla meta", condividiamo questa meta. È anche semplice essere performanti e vincenti con un team come il Consiglio Direttivo, per questo dico grazie. A+B+C (Aldo+Beppe+Carlo, che io amo definire le nostre Rocce), Alessandra, Carolina, Edelweiss, Efrem, Fabio, Fausta, Luisella, Manuel, Marina, Michela, Simona, Simone, due volte colleghi ma soprattutto Amici. I Volontari delle Sezioni che sono esempio di collaborazione, sostegno, impegno di "prima linea". Essere partner di team come la UOD degli Spedali Civili, partner dei Team dei centri Diabetologici; che non solo ci indirizzano nel percorso, ma spesso ci danno anche quell'aiuto necessario a superare i momenti difficili che questa patologia ci "elargisce", a TUTTI dico grazie. Un grazie particolare a mia moglie, per la pazienza, per la condivisione (soprattutto dei dubbi, e sono molti), per il sostegno che mai mi fa mancare.

Grazie, Pietro Attilii.



IN CORO PER IL DIABETE

1^a edizione



La Soldanella

Con il gruppo
corale
"La Soldanella"
di Villa Carcina

Le intense emozioni de «La Soldanella» per l'Associazione dei malati

Intensi momenti di elevazione spirituale, quelli offerti dal Gruppo corale «La Soldanella» di Villa Carina, diretto dal maestro Pasquino Zanotti che, nella cinquecentesca chiesa di san Giuseppe nel cuore di Brescia si è esibito su invito dell'Associazione diabetici della Provincia di Brescia. Un dono prezioso, quello del coro, offerto non solo all'Associazione, ma alle migliaia di persone che soffrono di una malattia definita, non a torto, «vera e propria emergenza mondiale» e che colpisce ogni anno un numero crescente di persone. L'ampio repertorio del Gruppo corale ha saputo suscitare emozioni intense, brillantemente interpretate dal presidente dell'Associazione Pietro Attilii che si è fatto portavoce degli oltre seimila iscritti ad una realtà che offre un aiuto concreto sia a coloro che già soffrono della malattia sia a coloro che, grazie a corretti stili di vita, potrebbero prevenirne l'insorgenza. «L'Associazione siamo tutti noi, diabetici, famigliari, amici, persone sensibili, chiunque voglia contribuire a migliorare la nostra società, che non ha più tempo - scrive il presidente -. L'Associazione non cerca dei Don Chisciotte: abbiamo obiettivi di banale

umanità che sono quelli di raggiungere risultati che non sono impossibili».

L'Associazione Diabetici della Provincia di Brescia è nata nel 1982. Ad oggi, gli iscritti sono oltre seimila, mentre nel Bresciano i diabetici diagnosticati sono 52.000, ai quali se ne

devono aggiungere almeno ventimila che non sanno ancora di avere la malattia. Per contatti, telefonare allo 030 37 000 39 o collegarsi al sito www.diabetebrescia.org.

Tratto da: **Giornale di Brescia**,
Anna Della Moretta,
03 novembre 2008



In Chiesa - l'ascolto

Brescia, 25 ottobre 2008

Chiesa di San Giuseppe, Vicolo San Giuseppe
(vicino Piazza Loggia)

LA GMD IN CITTÀ



I ciclamini per la GMD

La Giornata Mondiale del Diabete (GMD) nella nostra provincia

vole avere a che fare con persone che con impegno e pazienza decidono, anche in questo modo, di prendersi cura della loro salute e che sono consapevoli che prevenire è meglio che curare.

L'ADPB ritiene questa occasione particolarmente utile per sensibilizzare la popolazione anche riguardo alle iniziative che porta avanti per poter tenere alto il livello di attenzione delle Istituzioni e dell'opinione pubblica sulle esigenze e i bisogni che le persone già diabetiche sempre più manifestano.

Come ogni anno l'affluenza è stata notevole, abbiamo avuto la visita di circa 400 persone, notevole anche in considerazione della giornata favorevole ad una gita fuori porta. Purtroppo, come ogni anno, abbiamo avuto molti visitatori con parametri fuori norma, ma come detto prima è proprio questa la mission della GMD. Ringraziamo tutto lo staff della UOD, il gruppo Alpini di Chiesanuova, i Volontari, che con vari compiti ma con medesimo spirito di collaborazione e di aiuto hanno partecipato per la riuscita della manifestazione.

Anche quest'anno, come tutti gli anni l'Unità Operativa Diabetologica degli Spedali Civili di Brescia in collaborazione con l'ADPB, e quest'anno anche con l'Associazione dei genitori dei ragazzi diabetici SOSstegno70, ha aderito alla giornata mondiale per la prevenzione e la conoscenza del diabete.

Il 16 novembre, in Piazza Loggia, con il patrocinio del Comune di Brescia e l'aiuto prezioso del gruppo alpini di Chiesanuova eravamo presenti per informare la cittadinanza sul rischio, sempre in aumento, di sviluppare la patologia diabetica.

La struttura in cui abbiamo operato era un tendone messoci a disposizione dagli alpini, suddiviso in tre

ambienti per accogliere la popolazione e distribuire materiale informativo. Con il Personale Infermieristico della UOD abbiamo rilevato alcuni parametri come: glicemia, peso, altezza, circonferenza vita e pressione arteriosa, parametri che valutati dai Diabetologi della UOD indicavano la percentuale di rischio di sviluppare la patologia diabetica nei prossimi dieci anni; il Diabetologo oltre a questa valutazione "di rischio", consigliava anche, eventualmente, anche un più appropriato stile di vita. Quest'anno abbiamo voluto "colorare" la manifestazione con la distribuzione, ad offerta libera, di coloratissimi ciclamini, molto apprezzati dai convenuti.

Devo dire che è sempre molto piace-



Un momento della giornata

LA GMD A PALAZZOLO S/O

La Giornata Mondiale del Diabete (GMD) nella nostra provincia

In una giornata fredda ma accompagnata da qualche raggio di sole, il 16 novembre 2008 dalle ore 08 alle ore 13, a Palazzolo s/O si è svolta la 3° Giornata Mondiale del Diabete, organizzata dal Personale Medico e Paramedico del Centro Diabetologico P.O. di Palazzolo s/O (Azienda Ospedaliera Mellino Mellini di Chiari) in collaborazione con i Volontari della Sezione di Palazzolo della ADPB, esperienza positiva da ripetere ancora nell'avvenire.

Data la buona riuscita della giornata, è doveroso ringraziare coloro che a vario titolo hanno collaborato: il Sindaco di Palazzolo Signor Moreschi Cav. Silvano, l'Assessore alla Cultura Signora Romana Turra, il Responsabile dei Servizi Sociali Dottor Piero Scoccimarro che ci ha concesso i locali del Comune in uso gratuito. Un grazie va anche ai Sacerdoti della no-

stra Parrocchia, che nelle Omelie prefestive e festive hanno divulgato l'importanza di questa giornata. Un ulteriore ringraziamento anche alla Direzione ed agli Allievi della scuola IPS "G. Falcone" di Palazzolo (corso serale di Operatori dei Servizi Sociali) per l'aiuto prestato.

Il successo della giornata, è stato accertato dagli oltre 190 ogliesi e limitrofi che sono intervenuti sottoponendosi allo screening gratuito, persone di tutte le età, a dimostrazione dell'interesse alla prevenzione.

Tutto è stato coordinato dalla Dottoressa Marialuisa Belotti (Responsabile del Centro Diabetologico ogliese) e dal suo staff, con la partecipazione del Dottor Cristian. Gratificante, vista la rispondenza superiore alle aspettative.

Lo screening prevedeva la compilazione di un questionario. Questionario che inizialmente, per le informazioni di carattere generale, veniva iniziato dagli Allievi della scuola IPS; successivamente 4 Infermiere Professionali coadiuvate da 2 Volontari della Sezione, provvedevano al completamento rilevando peso, altezza, circonferenza vita, gli-

cemia capillare e pressione arteriosa. Detto questionario era poi preso in carico dai Dottori, i quali in seguito ad un colloquio "de visu" con le persone, valutavano il rischio di sviluppare il diabete nei 10 anni a venire, dando eventualmente suggerimenti e consigli su un corretto stile di vita. Sono stati rilevati 3 casi di pericolo, a cui è stato consigliato di effettuare immediatamente ulteriori ed approfonditi accertamenti. Scopo della giornata era la sensibilizzazione della popolazione su questa subdola patologia che tanti definiscono "killer silenzioso" in costante aumento.

Gradita è stata la visita dei Colleghi della Sede di Brescia con ulteriore materiale informativo, fornito dalle Case Farmaceutiche, materiale che trovate sempre disponibile presso la nostra postazione nel Centro Diabetologico. Il tutto si è concluso alle ore 13 con l'impegno di un arrivederci al prossimo anno.

I Referenti della Sezione ADPB di Palazzolo sull'Oglio.

**Il Team del Centro Diabetologico.
I Volontari ed i Colleghi della Sede**



LA GMD A MONTICHIARI

Anche quest'anno il "Team" dell'Ambulatorio di Diabetologia e Malattie del Ricambio del Presidio Ospedaliero di Montichiari ha partecipato attivamente alla Giornata Mondiale del Diabete. Domenica 16 Novembre coadiuvati dai sempre presenti Volontari della Protezione Civile della Sezione di Montichiari abbiamo offerto ai cittadini Montecclarensi la possibilità di valutare il proprio rischio di sviluppare il diabete nei prossimi 10 anni misurando la glicemia, la pressione arteriosa, la circonferenza della vita e determinando con l'altezza ed il peso corporeo l'indice

di massa corporea. Per tutta la mattina infatti abbiamo visitato gli infreddoliti cittadini sia sotto la tenda che all'interno della roulotte messe a disposizione della Protezione Civile e posizionate in Piazza Santa Maria Assunta. Come negli altri precedenti anni anche quest'anno abbiamo trovato 2 persone affette da diabete mellito tipo 2 misconosciuto e tanti altri con elevato rischio di svilupparlo nei prossimi anni. Il buon afflusso di persone all'iniziativa e le continue testimonianze di simpatia da parte dei nostri affezionati pazienti diabetici presenti in piazza, hanno gratificato e riscaldato tutti i componenti del Team

La Giornata Mondiale del Diabete (GMD) nella nostra provincia

(Diabetologi, Infermieri, Volontari, membri dell'Associazione dei Diabetici della Provincia di Brescia). In attesa di ritrovarci del prossimo anno, cordialmente Vi saluto.

Dr. Paolo Desenzani Ambulatorio di Diabetologia Presidio Ospedaliero di Montichiari.

Un momento della giornata nella postazione



Annunciamo la prossima apertura di una nuova Sezione della Associazione all'interno dell'Ospedale cittadino. Chi fosse interessato ad una fattiva collaborazione, anche poche ore settimanali, è pregato di contattare la Sede di Brescia.

E' NECESSARIO IL TUO AIUTO

LA GMD A GARDONE VALTROMPIA

La Giornata Mondiale del Diabete (GMD) nella nostra provincia

Domenica 16 novembre ci siamo ritrovati, terzo anno, in Piazza S. Marco per la giornata mondiale del diabete. La mattina alle otto i Volontari erano pronti con i gazebo, ordinato la postazione e tutto era pronto per accogliere i valligiani.

La fredda giornata ed il cielo sereno erano presagio di una scarsa affluenza, non facevano sperare le presenze dei precedenti anni. Ma la campagna di sensibilizzazione, messa in atto a livello locale ed in tutti gli altri livelli, hanno premiato l'impegno.

Infatti già al mattino abbiamo contato 62 visite, per poi giungere a fine giornata con la presenza complessiva di 128 persone.

Buono l'interessamento delle persone intervenute allo screening, sui suggerimenti di prevenzione forniti sia dal personale Medico ed Infermieristico, che dai Volontari.

Molto apprezzata la presenza del Personale Medico ed Infermieristico dell'Ambulatorio Diabetologico del locale Presidio Ospedaliero di Gardone V.T., a cui va un particolare ringraziamento, unitamente ai Responsabili dell'Azienda ed alla Dirigenza del Reparto di Medicina, che ancora una volta hanno dimostrato sensibilità, disponibilità e collaborazione nei confronti della Associazione ed attenzione per la popolazione della valle. Ricordiamo, a tale scopo, che l'utenza agli Ambulatori Diabetologici ha avuto nell'anno corrente un incremento di pazienti del 13% (da 1050 a 1200). Importante è anche la presenza settimanale di una Dietologa, servizio basilare, che permette di dare equilibrio alla gestione alimentare della patologia.

In costante aumento è anche l'inte-



La postazione con i Referenti ed alcuni Simpatizzanti

resse per l'informazione sulla patologia da parte delle persone, che sempre più numerose si avvicinano per avere notizie e novità sulla gestione, o, anche più semplicemente, ma consapevolmente, notizie sulla prevenzione e materiale informativo.

I Referenti la Sezione della Associazione, ricordano che sono presenti all'interno degli Ambulatori (il martedì nelle ore 14-16 e giovedì 9-11). Potranno essere di aiuto, a chi vorrà, con la loro personale esperienza.

Dobbiamo purtroppo evidenziare i

lunghe tempi di attesa delle visite, sia per quanto attiene le prime visite che per le visite di controllo che per gli incontri di educazione sanitaria fatte dalle Infermiere del Centro Diabetologico, che sono ormai alla data di luglio 2009. L'Associazione si farà portavoce di questa anomalia presso gli Organi Istituzionali, al fine di trovare una più corretta dimensione per queste necessità.

I Referenti la Sezione di Gardone Val Trompia, Efrem e Fausta.

Per il primo anno la **GMD** anche a **TOSCOLANO MADERNO**

**La Giornata Mondiale
del Diabete (GMD)
nella nostra provincia**

Il 16 novembre si è svolta a Toscolano-Maderno in Piazza S. Andrea la prima edizione della giornata del diabete. L'iniziativa è stata resa possibile grazie anche alla collaborazione del Comune di Toscolano che con la Protezione Civile ha contribuito all'aspetto logistico mettendo a disposizione gli stand e supporti pratici. L'esperienza è stata nettamente positiva. La giornata, che aveva lo scopo di

sensibilizzare la popolazione alla conoscenza e alla prevenzione di una patologia in progressivo aumento, ha riscosso notevole successo. Sin dal primo mattino ha iniziato ad affluire gente e durante tutta la mattinata circa un centinaio di persone si sono sottoposte ad un controllo per la valutazione del rischio di sviluppare diabete (rilievo della glicemia e dei parametri pressori ed antropometrici); è stato

distribuito materiale informativo, sono state fornite informazioni utili su come prevenire il diabete attraverso modificazioni sullo stile di vita e la pratica di una regolare attività fisica. Colgo l'occasione per ringraziare l'Associazione Diabetici della Provincia di Brescia e tutti coloro che hanno permesso il successo dell'iniziativa.

Dr.ssa Rita Vedovello.

Ringraziamo l'Assessore Ita, la squadra di Protezione Civile, la Casa di Cura Villa Gemma, per averci dato la possibilità di interessare la popolazione alla iniziativa.

Prevenire è meglio che curare, grazie dal Consiglio Direttivo di ADPB, arriverci a presto.



I Promotori:
l'Assessore Gianbattista Ita
con il componente della squadra
della Protezione Civile, l'infermiera
con la Dr.ssa Vedovello,
e la "Roccia" Beppe Bonardi

Inno alla vita

Se per un istante Dio si dimenticherà che sono una marionetta di stoffa e mi regalerà un pezzo di vita, probabilmente non direi tutto quello che penso, ma in definitiva penserei tutto quello che dico.

Darei valore alle cose, non per quello che valgono, ma per quello che significano!

dormirei poco, sognerei di più, andrei quando gli altri si fermano, starei sveglio quando gli altri dormono, ascolterei quando gli altri parlano; e come gusterei un buon gelato al cioccolato!!

Se Dio mi regalasse un pezzo di vita, vestirei semplicemente, mi sdraierei al sole lasciando scoperto non solamente il mio corpo ma anche la mia anima. Dio mio, se io avessi un cuore, scriverei il mio odio sul ghiaccio e aspetterei che si sciogliesse al sole.

Dipingerei con un sogno di Van Gogh sopra le stelle, un poema di Benedetti e una canzone di Serrat sarebbe la serenata che offrirei alla Luna.

Irrigherei con le mie lacrime le rose, per sentire il dolore delle loro spine e il carnoso bacio dei loro petali.

Dio mio, se avessi un pezzo di vita non lascerei passare un solo giorno senza dire alla gente che amo, che la amo.

Convincerei tutti gli uomini e le donne che sono i miei favoriti e vivrei innamorato dell'amore.

Agli uomini proverei quanto sbagliano al pensare che smettono di innamorarsi quando invecchiano, senza sapere che invecchiano quando smettono di innamorarsi.

Ad un bambino darei le ali, ma lascerei che imparasse a volare da solo. Agli anziani insegnerei che la morte non arriva con la vecchiaia ma con la dimenticanza.

Tante cose ho imparato da Voi, gli Uomini!

Ho imparato che tutto il mondo ama vivere in cima alla montagna, senza sapere che la vera felicità sta nel risalire la scarpata.

Ho imparato che quando un neonato stringe nel suo piccolo pugno, per la prima volta, il dito di suo padre, lo tiene stretto per sempre.

Ho imparato che un uomo ha il diritto di guardarne un altro dall'alto in basso solamente quando deve aiutarlo ad alzarsi.

Sono tante le cose che ho potuto imparare da Voi, ma realmente, non mi serviranno a molto, perché quando mi metteranno dentro quella valigia, infelicamente starò morendo.

Gabriel Garcia Marquez

Accu-Chek Aviva.

Il mio partner di fiducia
per l'autocontrollo
della glicemia.



Oltre 150
controlli
di sicurezza
automatici



ACCUCHEK® Aviva L'affidabilità che cerco.

Accu-Chek Aviva, grazie alla sua tecnologia evoluta, offre risultati affidabili anche in condizioni particolari. L'esito in pochi istanti con una minuscola goccia di sangue, la striscia reattiva robusta e maneggevole, i controlli di sicurezza automatici e l'innovativo pungidito Accu-Chek Multiclix incluso nel kit, rendono Accu-Chek Aviva il sistema per l'autocontrollo di cui avere sempre fiducia.

0,6 MICROLITRI DI SANGUE | RISULTATO IN 5 SECONDI | SENSORI DI TEMPERATURA, UMIDITÀ, EMATOCRITO

AMPIA AREA DI ASPIRAZIONE CAPILLARE | ALLARME IPOGLICEMIA | 500 VALORI IN MEMORIA | SCARICO DATI SU PC

PUNGIDITO ACCUCHEK MULTICLIX CON SISTEMA CLIXMOTION PER IL MINIMO FASTIDIO E CILINDRO CARICATORE CON 6 LANCETTE



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.

ACCUCHEK
Vivi la vita. Come vuoi.

Le misurazioni devono essere eseguite nell'ambito del controllo medico. Accu-Chek Aviva e Accu-Chek Multiclix sono dispositivi medici CE. Leggere attentamente le avvertenze e le istruzioni d'uso. Autorizzazione ottenuta il 15/09/2006.



Esperienza del corso di SAN FELICE DEL BENACO

E-MOTION 2008, 13-14-15 GIUGNO 2008

di Alessandra Canori

La cosa nasce un po' per caso, al Direttivo del 4 giugno la dott.ssa Girelli mi lancia l'amo: "Perchè non vieni anche tu come partecipante al corso di San Felice diabete e sport?" Io rimango un po' perplessa perchè in effetti io e lo sport siamo come due rette parallele che non si incontrano mai.....o meglio molto raramente, il tema sicuramente non è tra i miei preferiti però conoscere gente che riesce a coniugare le due cose diabete e sport e nello stesso tempo a divertirsi potrebbe essere un'esperienza estremamente interessante e quindi io abbozzo all'amo e aderisco all'iniziativa..... quando si dice il sesto senso delle donne!

Quest'anno il corso dura ben tre giorni e non è poco considerando che si parla di sport!! Il primo incontro avviene in tarda mattinata tra tutti i partecipanti dove devo dire, grazie al cielo, non ero l'unica che con lo sport c'azzeccava poco, il mio commento su cosa significa per me lo sport si riassume in "se proprio devo!". Ovviamente però ci sono anche diabetici che come altra gente dallo sport traggono benessere e divertimento alcuni addirittura grandi sportivi: chi in una giornata si è fatto in bici la traversata degli appennini dalla sponda adriatica a quella tirrenica, chi pratica ciclismo insieme a sci e snowboard, chi corre come podista, chi è stato giocatore di pallanuoto, chi balla non stop ai rave e chi semplicemente pratica attività regolare non agonistica ma per puro piacere, ma la cosa

12 - la voce del diabetico

incredibile è che tutti siamo diabetici e ci possiamo confrontare sugli effetti dello sport rispetto alla terapia insulinica, alle ipoglicemie e iperglicemie, alle strategie migliori da attuare per godercela mentre lo pratichiamo. Ci dividiamo in gruppi la cui missione è, alla fine del corso, dare delle dritte pratiche a un fantomatico ragazzo che si chiama Massimo, che ha scoperto da poco di essere diabetico e che vuole praticare sport, quindi parte la sfida per raccogliere tutte le informazioni e le strategie che anche lui potrebbe mettere in atto per godersi lo sport e la vita nel miglior modo possibile, ossia tutte le possibilità di gestire al meglio diabete e sport che riusciremo a mettere insieme in questi tre giorni di condivisione. Il mio obiettivo personale però, alla fine di questi tre giorni, è iniziare a svolgere un'attività sportiva regolare che mi permetta di andare a lavorare in bicicletta... da San Polo al centro di Brescia, con quello che costa la benzina adesso potrebbe diventare un business.

Dopo pranzo l'attività ricomincia alla palestra di Padenghe dove partono i test sulla forma fisica: misura della ciccia, della forza (alias flessioni), della elasticità articolare e della resistenza e performance test di Cooper, ben dodici minuti di corsa alla fine dei quali si verifica la distanza percorsa.

Vada per tutti i test ma vi rendete conto di cosa voglia dire per me 12' di corsa..., no ragazzi non scherziamo io per come sono messa adesso posso al massimo camminare

di buon passo per 12', ed in effetti così faccio.

La cosa veramente carina è che prima di partire per ogni attività fisica, in albergo viene allestito una sorta di mercatino del carboidrato, ci sono merendine, bevande, snacks e frutta di ogni tipo che Silvia ha raziato al supermercato in quantità industriale, così ognuno sceglie gli strumenti per intervenire in caso di ipoglicemia, o meglio ancora per prevenire l'ipoglicemia insieme alla gestione oculata della terapia insulinica che ritiene più idonei.

A cena le prime impressioni vengono raccolte giustamente a tavola chiacchierando piacevolmente e conoscendoci meglio, io vengo assolutamente incoraggiata da Pierluigi, intrinsecamente sportivo che vive l'attività fisica come un grande piacere, a concedermi più tempo per praticarla e addirittura si offre di farmi un piano personalizzato di allenamento, solo che prima deve convincermi che l'attività fisica può essere veramente un piacere.

Per il giorno successivo è in programma una gita sul monte Pizzoccolo, e già a sentir parlare di camminata in montagna a me viene male, però c'è una possibilità alternativa, in caso di pioggia sono previste attività al coperto in palestra e in piscina. Ok la piscina mi piace, in generale il contatto con l'acqua mi fa sentire bene, ma come faccio con il microinfusore? Mica lo posso tenere in acqua, per quanto tempo lo devo togliere? E per quanto posso stare senza

avere delle iperglicemie da primato??? Lo scoprirò la mattina successiva, infatti piove... e meno male! perchè i ragazzi dell'anno scorso poi mi hanno raccontato che la camminata è stata veramente una faticaccia incredibile

Ed eccoci pronti a partire divisi in due gruppi, uno comincerà dalla palestra e l'altro dal nuoto in piscina.

In palestra le cose direi che procedono tutto sommato abbastanza bene, si comincia con un pò di riscaldamento, corsetta e giochi a squadre dove le risate non si risparmiano, riusciamo anche ad improvvisare una sorta di partita di rugby casalingo con ammucchiata finale, ogni tanto qualcuno si allontana e si da una controllatina alla glicemia, perchè prevenire è sempre meglio che curare, io che normalmente ho una vita sedentaria non ho idea di quanta energia il mio fisico richieda per l'attività sportiva che stiamo effettuando, e quindi mi muovo con cautela, ogni 40' circa provo la glicemia e intervengo in base all'andamento con una proporzionale introduzione di carboidrati, ma la cosa incredibile è che mi sento davvero bene, mi sto divertendo insieme a tutti questi compari ed anche il fisico sembra rispondere tutto sommato bene.

Alla fine di 2 orette di palestra e piscina i due gruppi invertono le sedi e così finalmente tocca a noi andare in piscina; controllo della glicemia, modica assunzione di carboidrati, disinnesco del microinfusore e finalmente in acqua, anche qui i ragazzi del CUS di Pavia si sono dimostrati all'altezza della situazione, ed iniziano a farci fare nuoto in modo segmentato ossia con tavoletta e utilizzando prima solo le gambe, poi gambe e un braccio e poi tutti gli arti, ovviamente tra una vasca e l'altra ci sono pause distensive per me a bordo piscina giusto per scambiare qualche battuta con gli altri e prenderci in giro un po' a vicenda..... Incredibile il mio fisico regge ancora e mi sento persino meglio di quando ho iniziato, vuoi vedere che potrebbe anche essere divertente oltre che utile fare sport insieme a gente simpatica e con la guida di professionisti?

Ok anche questa è andata, usciamo dalla piscina tutti affamati ma soddisfatti e decisamente allegri. Nel pomeriggio ci aspetta una bella passeggiata su e giù per San Felice; dobbiamo solo stanare qualcuno che si è addormentato dalla stanza ed avviarci

per la stradina che va verso la baia del vento, sono solo pochi chilometri di passeggiata piacevole da fare in gruppo chiacchierando del più e del meno, è arrivato anche il neo presidente dell'Associazione con la moglie e anche loro si integrano con noi e con Edelweis che è stata con noi sia ieri pomeriggio che stamattina. Però bisogna stare all'occhio, perché non c'è solo da considerare il movimento che sto facendo adesso ma anche lo strascico di quello di stamattina; comunque nello zaino ci sono ancora dei carboidrati utili ed il pranzo è stato abbondante, poi l'insulina basale del microinfusore ridotta del 20% per le prossime ore.

Direi che tutto procede per il meglio con controlli ogni oretta; con gli altri si parla di come vivono il loro essere diabetici, di quando hanno cominciato, di quando e come fanno sport, parlo un po' con Fabio che è un grande podista e fa gare di chilometri, con Cinzia e Simone che si sono conosciuti alla loro associazione di Mantova, con Manuela ed Alessandro che mi sorprende perché è un osservatore acutissimo e evidenzia come l'ambiente e la tranquillità personale influenzino in modo positivo la gestione del diabete.

Al rientro ci aspetta il lavoro di gruppo per tirare le file della giornata e mettere in comune le nostre esperienze vissute; ci sono stati episodi di ipoglicemia generalizzati, del resto uno dei dati importanti sarebbe conoscere la durata dell'attività fisica e le energie che ti farà consumare, ma la cosa ognuno poi la deve calibrare su sé stesso e di conseguenza combinare nel modo migliore la terapia insulinica. Alimentazione e sforzo fisico. In pratica si acquisiscono più elementi di conoscenza di sé stessi, rapporto insulina/carboidrati, consumo energetico, durata e l'intensità dell'attività. La serata è trascorsa con un giro in paese e un gelato per tutti.

Il giorno dopo abbiamo trascorso la mattinata tutti insieme, ascoltando le esperienze di Simone che fa parte del gruppo nazionale di atleti diabetici italiani, che attraverso l'attività sportiva fanno conoscere l'esperienza dei ragazzi diabetici e fanno discutere del problema sia in giro per l'Italia che per il mondo. Subito dopo anche Stefano ci ha parlato della sua esperienza di nuotatore ed adolescente diabetico. Alla fine abbiamo parlato della sintomatologia

e del trattamento dell'ipoglicemia.

Devo dire che queste tre giornate trascorse insieme sono state davvero molto utili e piacevoli e possono essere il preludio per continuare un cammino di amicizia e sport. Un ringraziamento a tutti i "colleghi" che mi hanno sostenuto in questa avventura, ed un ringraziamento particolare a tutti coloro che si sono prodigati per la buona riuscita.



In piscina



In palestra



Al (meritato) ristoro



Plenaria



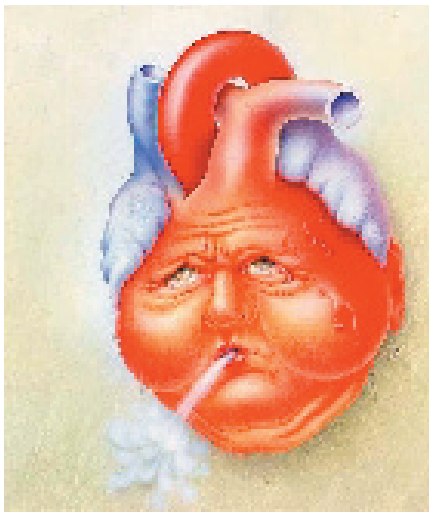
Tiriamo le somme

ITALIANI I PIÙ INFORMATI SULLA

**Giornata mondiale
del cuore**

PREVENZIONE

Una persona su tre, per una cifra stimata in quasi mezzo miliardo di persone in tutto il mondo, non sa quali dovrebbero essere i livelli pressori normali. Questo in un'epoca in cui le cardiopatie, la prima causa di morte al mondo, hanno raggiunto livelli epidemici e non sono più circoscritte ai paesi economicamente sviluppati. Queste le conclusioni di un'indagine internazionale sulla salute del cuore dal titolo "Conosci i tuoi numeri" diffusa in occasione della Giornata Internazionale del Cuore che si celebra domani. L'iniziativa ha coinvolto complessivamente 7.500 persone dai 40 anni in su di 15 Paesi, tra cui l'Italia, ed è stata promossa dalla Lega Mondiale contro l'Iperensione in partnership con Novartis. Obiettivo della ricerca è quello di sensibilizzare l'opinione pubblica sull'importanza di tenere sotto controllo i livelli della pressione arteriosa, del colesterolo e del diabete, per favorire una migliore gestione delle proprie condizioni di salute. I risultati dimostrano che sono in molti nel mondo a non avere le idee chiare riguardo alla propria pressione arteriosa, mettendo potenzialmente a rischio la salute cardiaca. E gli italiani? Partendo dal livello di conoscenza generale, la maggioranza dichiara di essere ben preparata rispetto ai livelli normali di pressione arteriosa, glicemia e colesterolo: ben il 90% degli intervistati ritiene di conoscerne almeno uno su tre. L'Italia risulta così essere una tra le prime della classe per livello di consapevolezza sui numeri del cuore, superando nettamente altri Paesi europei quali il Regno Unito (dove solo il 60% sa in-



dicare almeno uno di questi valori) oppure la Francia e la Spagna (dove le percentuali dei ben informati sui numeri del cuore si arrestano al 70%). Nel dettaglio, il valore più conosciuto dalla quasi totalità degli italiani è quello della pressione arteriosa, come nel resto del mondo. Sugli altri due parametri il livello di conoscenza è un po' più basso: 7 italiani su 10 dichiarano di sapere il livello corretto del colesterolo e 3 su 5 quello della glicemia. Gli italiani si dimostrano, inoltre, ben informati anche sui propri numeri del cuore: la quasi totalità (98%) conosce almeno uno tra i propri valori di pressione arteriosa, glicemia o colesterolo. Solo il 2% non ne conosce nemmeno uno (contro il 10% dei cittadini UK).

Tratto da: AGI, 27 settembre 2008

QUATTRO REGOLE PER VIVERE A LUNGO IN BUONA SALUTE

Abbandonare il vizio del fumo, mangiare sano e fare una regolare attività fisica, tenersi in forma senza mettere

su troppi chili; in altre parole, seguire uno stile di vita più salutare: con questi semplici accorgimenti ben il 55% dei decessi causati da malattie croniche sarebbe evitato. Sono giunti a questa conclusione i ricercatori del Brigham and Women's Hospital e della Harvard Medical School di Boston che hanno appena presentato i risultati di uno studio durato ben ventiquattro anni e che ha coinvolto circa ottantamila infermiere. Il 28% degli 8.882 decessi è stato provocato dal fumo e il 55% da una combinazione di fumo, sovrappeso, sedentarietà e dieta scorretta: ciò ha portato i ricercatori statunitensi, guidati da Rob van Dam, a concludere che seguire tutti e quattro gli accorgimenti per un corretto stile di vita taglierebbe i decessi per tumore del 44% e quelli per malattie cardiovascolari del 72%. Dalla ricerca è anche emerso che bere eccessive quantità di alcolici aumenta il rischio di morire, ma le donne che consumano un drink al giorno risultano meno esposte al rischio di morire per un problema cardiovascolare rispetto a quelle totalmente astemie. Si tratta di quattro semplici accorgimenti che possono, però, avere un impatto determinante nella qualità della vita e nella sua durata: *"mangiare meno carni rosse e più cereali integrali, non fumare e andare a piedi a lavoro facendo attenzione a mantenersi in forma sono abitudini che possono aumentare le nostre chance di sopravvivenza"* ha spiegato il ricercatore americano sul British Medical Journal.

Tratto da:
Pagine Mediche,
19 settembre 2008



Millennium sport & fitness S.r.l. Via Vittime Civili di Guerra n° 10, 25124 Brescia
Tel. 030/3540613 - Fax 030/3540640

“Non ce la faccio e non ce la farò mai!”

C'è ancora bisogno di ricordarlo? L'esercizio fisico è la medicina migliore per il diabete e per il cuore e non c'è bisogno di essere atleti.

I vantaggi per la salute si raggiungono già con tre ore alla settimana di esercizio fisico purché sia regolare ed adeguato alla condizione della singola persona.

E' compito del Medico coinvolgere e motivare una persona affetta da diabete all'esercizio fisico ma più delle volte è una esortazione più che una prescrizione, anche perché il medico è spesso consapevole del fatto che questa parte della terapia sarà molto probabilmente disattesa.

Quante volte difatti ci è capitato di sentirci inadeguati davanti alla prospettiva di uno sforzo fisico? e magari svolto in palestra insieme ad altre persone?.

Questa sensazione ha un nome, e per nulla bello: “autoefficacia”.

L'autoefficacia è sempre relativa ad una persona e ad un obiettivo. Una cosa è scalare una montagna un'altra dover fare tre piani di scale perché l'ascensore è rotto. In qualche misura la sensazione di “potercela fare” dipende anche dalle nostre condizioni fisiche.

Dietro la sensazione di non essere in grado di svolgere un compito ci sono mille elementi: ricordi di passati fallimenti o frustrazioni, esperienze negative di persone a noi vicine, informazioni incomplete o inesatte: non so cosa fare, chi mi può aiutare?, e se dopo mi faccio male? etc...

E spesso la ragione di ciò risiede nello scarso livello di autoefficacia.

E allora come può una persona diabetica pur volendo fare esercizio fisico scrollarsi di dosso la sensazione di inadeguatezza?

Bisogna avere più fiducia in noi stessi, volerci più bene, trattare bene il nostro corpo e sapere che l'iniziale basso livello di autoefficacia è assolutamente comprensibile ma quasi sempre errato e come lo studioso romano Publio Sirio nel I sec. D.C. diceva.....
” Nessuno sa cosa è capace di fare prima di averci provato”.

Abbiamo così ritenuto utile raccogliere alcune impressioni di amici diabetici che hanno avuto il coraggio di mettersi in gioco

e di sfidare la propria pigrizia nei confronti del movimento.

Siamo sicuri infatti, che anche attraverso le loro riflessioni ci si convincerà che non ci sono ragioni valide per non muoversi e che è la cosa più importante che possiamo fare per noi stessi, e se ci convinciamo di questo troveremo senz'altro il tempo per farlo e gli operatori specializzati che ci aiuteranno ad individuare l'esercizio fisico adatto a noi.

“avevo da poco superato la cinquantina ed in seguito ad alcuni esami medici effettuati riscontrai valori di iperglicemia. Mi sono rivolto al centro Diabetologico di Brescia ove mi sono stati in un primo tempo prescritti dei medicinali ipoglicemizzanti ed inoltre mi parlarono del programma di Fitness Metabolica. Non senza titubanza e scarsa fiducia feci pure questo ennesimo tentativo ed invece devo dire che i risultati sono stati eccezionali.

Sono oltre 2 anni che frequento con regolarità la palestra ed il mio umore, la mia figura e soprattutto la mia salute sono notevolmente migliorati. Ho perso 7 kg. di peso, il mio girovita è passato da 101cm a 95cm e tutto ciò con 2 sole sedute settimanali figuriamoci se dovessi aumentare il mio impegno. (E.L. anni 53, uomo).

“è passato quasi un anno, è diventata un'abitudine, un appuntamento bisettimanale e talvolta trisettimanale, ma la noia è rimasta inalterata! Gli esercizi sono sempre gli stessi, le macchine non cambiano, l'unica variabile è l'ordine in cui queste fatiche vengono affrontate. Sì perché di fatica si tratta, di sudore per arrivare alla fine dell'ora.

Però, però...I risultati si sentono: le gambe girano meglio, il fiato è più regolare, la tonicità è superiore, ma soprattutto il motivo principale che mi ha spinto ad intraprendere questa strada in salita, la Glicemia, è rigorosamente bassa e costantemente sotto controllo. Anche la pressione si è abbassata a valori che mi permettono di non dover più ricorrere a farmaci. Continuerò quindi a soffrire senza cercare alibi validi per saltare l'ora di fitness metabolica, certa che tutto quello che sto facendo servirà a migliorare la mia salute.”

(B.S. anni 62, donna).

“mi chiamo Stefano, ho 38 anni, sono diabetico tipo I dal 1982. Dopo alcuni tentativi e vari insuccessi negli anni nel praticare della sana attività fisica, su suggerimento della mia Diabetologa, mi sono avvicinato, quasi obbligato moralmente, a questo nuovo metodo di affrontare il movimento che ho imparato a chiamare Fitness Metabolica. Prima di iniziare sono stato pesato, misurato e testato: come si fa per capirci con un vecchio macinino per vedere se carbura o non carbura prima di affrontare un lungo viaggio. Superate le prime diffidenze, i primi allenamenti, piano piano ho seguito un percorso che mi ha portato dopo 12 mesi ad un benessere che non è solo fisico ma mentale. Potrei raccontare tantissime cose a riguardo della fitness metabolica ma quello di cui sono certo è che sto facendo un investimento per il mio futuro, e non è poco” (S.C. anni 38, uomo).

“mi chiamo Fiorenza, ho 36 anni. Nel 2006 mi diagnosticarono uno scompenso metabolico grave: obesità, diabete, ipertensione e ipercolesterolemia. Risponso del Medico, e cito: O si ricovera, signora, o muore!. Parole che hanno sortito l'effetto voluto, inizio a seguire scrupolosamente i consigli del medico, faccio attenzione alla dieta, seguo la terapia farmacologia e inizio una costante e quotidiana attività fisica. In 2 anni ho perso 35 kg, i valori ematici ora sono diventati perfetti, i farmaci stanno pian piano diminuendo e con il movimento ho scoperto di poter tenere il mio corpo sotto controllo. Ho scoperto la vita cambiando il mio stile di vita. All'inizio provavo vergogna, sentivo gli occhi di tutti puntati su di me e solo col tempo compresi che era tutto frutto della mia immaginazione. Credo che ci siano tante persone insicure, fragili, che per paura del giudizio degli altri evitano di star bene. Il mio messaggio è “prendete coraggio”, fate una telefonata, venite a vedere che ci sono tante persone che lavorano duro e che sono esattamente uguali a voi.

(F.B. anni 36, donna).

Davide Violi & Livia Ingarsia

Convenzionato con l'Associazione Diabetici della Provincia di Brescia



Un amico discreto...

**ONETOUCH®
UltraEasy™**

Strumento per la misurazione domiciliare della glicemia



...sempre
al tuo fianco!



LSAD-0245-00
adring - milano

Numero Verde
800-822000
servizioclienti@lifescan.it

Numero verde con chiamata gratuita
Il servizio assistenza è operativo da lunedì a venerdì dalle 8,30 alle 19,00

- Esclusivamente per:**
- avere assistenza tecnica sull'utilizzo dei prodotti della linea OneTouch® Ultra®
 - richiedere la sostituzione gratuita degli strumenti in garanzia
 - richiedere la sostituzione gratuita delle batterie

OneTouch® UltraEasy™ è un amico discreto adatto per chi cerca la semplicità sempre a portata di mano.

Le misurazioni vanno eseguite nell'ambito del controllo medico



Autorizzazione del 9 febbraio 2007

NUOVA SEZIONE NELL'OSPEDALE DI LENO



Leno, 03 novembre 2008, da questa data siamo più vicini ai nostri colleghi della bassa bresciana. Da oggi, difatti, è attiva la nostra nuova Sezione nel Centro di Diabetologia presso l'Ospedale di Leno.

Attivare una nuova Sezione è un percorso articolato ed impegnativo. Un inaspettato aiuto, valido e gradito, è venuto dalla disponibilità e professionalità del Dottor Armando Rotondi che ci ha "guidato" nel percorso di inserimento nel sito, e di presentazione al Direttore del Presidio di Manerbio Dottor Michele Corsetti; Dottor Corsetti che "vedendo" la nostra mission ci ha permesso di avvicinarci. Siamo poi stati accolti dall'empatia del personale della equipe del Dottor Rotondi, le Dottoresse Giovanna Ferrante e Ulrike Tatoli, la Capo Sala

Enrica Pinelli con Alessandra, Antonia, Daniela, Doria, Giulia, Lucrezia, Mina, Patrizia; è stato un pò come se fossimo sempre stati presenti e ci fossimo allontanati per la pausa caffè. Importante è stato anche trovare due "Colleghi Volontari Pionieri" che si accollassero l'onere della partenza, siamo andati in sintonia con Angelo e Vito, Colleghi in pensione ma solo per età anagrafica, la tempra è quella dei mastini, di quella meraviglia che sono i cavalli murgesi, pronti a lavorare per la giusta causa, perchè in fondo è questo che vogliamo: lavorare per aiutare chi condivide il nostro stesso problema. Affiancare i Professionisti con il nostro valore umano, riveniente dalla esperienza di chi sente la "bestia" sulla propria pelle e quindi conosce i meandri sub e consci di ciò che essa provoca.

Siamo stati accolti nella sala di attesa del Centro, dove i Colleghi attendono il turno di screening e la successiva valutazione del proprio stato, di come è riuscito a gestire nei mesi passati, per ricevere quei consigli, quegli aggiustamenti di terapia, quegli insegnamenti, indispensabili in una patologia che ha mille metamorfosi in pochissimo tempo, in pratica la gestione del proprio diabete, e molto altro ancora.

Il Consiglio Direttivo della Associazione è fermamente convinto che la condivisione con le equipe diabetologiche, del popolo diabetico, sia l'arma vincente per una sempre migliore gestione della salute, è anche per questo motivo che ringrazia sentitamente tutti gli attori che hanno reso possibile questo progetto. Grazie.

I COLLEGHI VOLONTARI DICONO: AIUTO

SOSTegno



Insieme ai ragazzi diabetici
ASSOCIAZIONE ONLUS

Incontri di famiglie con bambini diabetici in età prescolare

(Week-end genitori e bambini con diabete in età prescolare presso struttura Don Orione a Montebello della Battaglia)

I bambini corrono fuori in un grande spazio aperto circondato da alberi ad alto fusto, salgono su monopattini e biciclette ed iniziano a rincorrersi con acuti strilli di richiamo. Poco prima si trovavano seduti in cerchio attenti ad ascoltare le parole di un'insegnante che li invitava a esprimere le loro impressioni sui passaggi di un racconto, mentre i loro genitori erano riuniti in uno spazio limitrofo, tesi ad affrontare in gruppo un'esperienza di confronto e condivisione di problematiche inerenti il diabete dei bambini.

Si tratta di un'iniziativa che l'"Associazione Sostegno 70 Insieme ai ragazzi diabetici" ha organizzato quest'anno per le famiglie di bambini in età prescolare seguiti nell'ambulatorio dell'U.O. Pediatria, Ospedale S. Raffaele e nella Clinica Pediatrica dell'Ospedale Civile di Brescia. L'intervento prevede un approccio multidisciplinare, che già nel 2007 aveva coinvolto il diabetologo, la dietista, la psicologa ed insegnanti specializzate per l'approccio educativo con i bambini in età prescolare.

Il programma di intervento con tali famiglie si svolge come un momento educativo-istruttivo, al di fuori dell'ambiente ospedaliero, mirato a favorire, sin dalle prime fasi successive all'esordio, una impostazione corretta per un controllo soddisfacente dell'equilibrio glico-metabolico. In tale fascia di età, tra 3 e 6 anni, i bambini, non avendo ancora raggiunto un controllo maturo degli impulsi, tendono, in molte occasioni, a non aderire ad un regime alimentare calibrato ed i loro genitori si trovano in difficoltà a guidarli in

modo lineare ed equilibrato.

Quest'anno si è ritenuto opportuno favorire una sessione preliminare tra le famiglie partecipanti (nel 2007 le famiglie erano 12, quest'anno 17) che si sono incontrate una prima volta in ospedale. In tal modo le coppie di genitori hanno potuto avere un primo contatto nella sede sanitaria, dove i bambini vengono seguiti regolarmente per il controllo della terapia e della crescita. I bambini, a loro volta, hanno potuto sperimentare una prima fase di conoscenza tra loro e con gli adulti di riferimento (le insegnanti e la psicologa) ed essere stimolati a partecipare all'iniziativa articolata in attività adeguate all'età prescolare. La settimana successiva a tale incontro si è realizzato il week-end programmato presso il Centro Don Orione di San Martino della Battaglia in provincia di Pavia. Tale ambiente, non connotato come struttura sanitaria, ha fornito ai genitori un'occasione più libera di confrontarsi sulle modalità di gestione della condizione clinica dei loro bambini, di porre agli specialisti quesiti significativi per l'approccio quotidiano alle cure e ai controlli e di riflettere sulle loro modalità, spesso dettate da timori accentuati, per motivare i bambini ai controlli della glicemia e alla terapia con iniezioni quotidiane.

Il pediatra-diabetologo e la dietista, nei tempi previsti dal programma articolato in diverse sessioni di gruppo, stimolando il confronto tra genitori attraverso l'illustrazione di esempi concreti, hanno fornito informazioni tecniche in merito alle situazioni presentate come problematiche. La psicologa, nella conduzione del

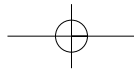
gruppo allargato di genitori, ha stimolato l'emergere di problematiche e favorito la condivisione di diverse esperienze emotive comuni a molti.

I bambini, attraverso diverse esperienze di tipo sensoriale, gli stimoli a produrre scarabocchi e disegni, a giocare con i colori, a manipolare materiali dalle differenti caratteristiche tattili, hanno ripercorso la memoria del racconto narrato all'inizio. La maggior parte di loro, nonostante il livello evolutivo immaturo, è stata in grado di esprimere sensazioni inerenti i diversi passaggi delle storie ed iniziali vissuti rispetto alla loro condizione clinica che richiede controlli e interventi quotidiani, da parte degli adulti.

L'obiettivo di rendere i genitori più consapevoli degli atteggiamenti dei loro bambini nell'affrontare i controlli e la terapia è stato affrontato tramite questa esperienza che ha fornito agli operatori utili stimoli per la pianificazione di nuovi interventi rivolti alle famiglie dei piccoli pazienti.

*Patrizia Pappini Oldrati
(Sostegno 70 insieme ai ragazzi diabetici)*

Per informazioni sulla sezione bresciana di "SOSTegno 70 Insieme ai ragazzi diabetici Onlus", contattare i seguenti numeri: 3387900258, 3333468791 o l'ambulatorio di audiologia e diabetologia pediatrica presso la Clinica pediatrica dell'Ospedale Civile di Brescia.



Brescia, Natale 2008

Il Consiglio Direttivo

augura

Buon Natale

e

Felice Anno Nuovo

*Aldo, Beppe, Carlo, Alessandra, Carolina, Edelweiss, Efrem,
Fabio, Fausta, Luisella, Manuel, Marina, Pietro, Simona, Simone*



www.diabetebrescia.org

e-mail: sede@diabetebrescia.org

C.F. 98007200177- il tuo 5% per una giusta causa

ABBIAMO BISOGNO ANCHE DEL TUO CONTRIBUTO

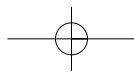
**Mai si è troppo giovani
o troppo vecchi per la conoscenza della felicità.
A qualsiasi età è bello occuparsi del benessere dell'animo.**

Epicuro



ASSOCIAZIONE DIABETICI DELLA PROVINCIA DI BRESCIA

ONLUS Via Galileo Galilei, n 20-25128-Brescia • Tel e fax 0303700039



Comunicazioni ASL per piano terapeutico

Le autorizzazioni per la fornitura di ausili per pazienti diabetici (es. lancette, pungidito, strisce reattive, siringhe) potranno essere richieste dai cittadini, in possesso dei requisiti previsti, residenti nei Comuni del Distretto:

AZZANO MELLA
BORGOSATOLLO
BOTTICINO
CAPRIANO DEL COLLE
CASTENEDOLO
FLERO
MAZZANO
MONTIRONE
NUVOLENTA
NUVOLERA
PONCARALE
REZZATO
S.ZENO NAVIGLIO

Presso la sede di Rezzato

Via F.lli Kennedy n.115 con i seguenti orari:

LUNEDI

dalle ore 13:30 alle ore 16:00

MARTEDI E GIOVEDI

dalle ore 8:30 alle ore 12:00

Per informazioni telefonare al mattino
al numero 030.2499811

GUSSAGO
RODENGO SAIANO
CASTELMELLA
RONCADELLE
OSPITALETTO
CASTEGNATO
TRAVAGLIATO
TORBOLE CASAGLIA
CELLATAICA
BERLINGO
OME

Presso la sede di Gussago - via Richiedei, 8
con i seguenti orari:

LUNEDI dalle ore 13:30 alle ore 15:30

MARTEDI E GIOVEDI

dalle ore 8:30 alle ore 12:00

Puoi richiedere il modulo del piano terapeutico inviando una mail a: info@diabetebrescia.org, specificando che vuoi ricevere il piano in formato "MICROSOFT WORD".

BRESCIA

Presso l'ambulatorio ASL di Brescia, Via strada Antica Mantovana, 110 - SU APPUNTAMENTO - telefonando dal lunedì al venerdì (dalle ore 8:30 alle ore 17:30) al numero 030.3537144

RICORDATI DI PORTARE SEMPRE

TESSERA SANITARIA
ESENZIONE TICKET PER DIABETE
PIANO TERAPEUTICO DEL MEDICO DI BASE CHE RIPORTI:

LA MARCA DI STRISCE E PUNGIDITO

per il numero di prove da fare al giorno o alla settimana

LA MARCA DI STRISCE PER URINA

se previste - per il numero di prove da fare al giorno o alla settimana

AGHI PER PENNA - PUNTURE

se previsti - per il numero di prove da fare al giorno o alla settimana



**PER UN SACCO DI BUONI MOTIVI
UNITI OGGI IN**



**Associazione
Diabetici
della Provincia
di Brescia
onlus**

via Galileo Galilei, 20 - 25128 Brescia
Telefono +39 030 3700039
e-mail: sede@diabetebrescia.org

Per realizzare i programmi dell'Associazione Diabetici si invitano tutti i soci a rinnovare la tessera per l'anno 2009: il costo è di € 15,00

**IL TUO AIUTO È NECESSARIO
E DETERMINANTE**

Non sottovalutare il tuo rapporto e considerarti a pieno titolo socio protagonista di tutti i nostri successi e battaglie; più siamo e più forza abbiamo per far valere i nostri diritti.

DARE È MOLTO SEMPLICE

Stacca questo bollettino di conto corrente e utilizzalo per effettuare il versamento presso l'ufficio postale più vicino.

**Abbiamo Bisogno di Te ora!
Non rimandare
una piccola decisione.**

CONTI CORRENTI POSTALI - Ricevuta di Versamento -

di Euro _____

importo in lettere _____

Aut. DB/SSIC/E 11110 del 22/07/2002

€ sul/C/c.n. **12986253**

TD 451 _____

importo in lettere _____

INTESTATO A:
**ASSOCIAZIONE DIABETICI DELLA PROVINCIA DI BRESCIA
 VIA GALILEO GALILEI 20 25128 BRESCIA**

ESEGUITO DA: _____

BOLLO DELL'UFF. POSTALE _____

CAUSALE: _____

CONTI CORRENTI POSTALI - Ricevuta di Accredito -

€ sul/C/c.n. **12986253**

TD 451 _____

importo in lettere _____

INTESTATO A:
**ASSOCIAZIONE DIABETICI DELLA PROVINCIA DI BRESCIA
 VIA GALILEO GALILEI 20 25128 BRESCIA**

ESEGUITO DA: _____

RESIDENTE IN VIA - PIAZZA _____

CAP _____ LOCALITÀ _____

BOLLO DELL'UFF. POSTALE _____
codice, bancoposta

IMPORTANTE: NON SCRIVERE NELLA ZONA SOTTOSTANTE
numero conto

12986253 < 451 >



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.

TESSERAMENTO

Tutti i diabetici sono invitati ad iscriversi alla Associazione Diabetici della Provincia di Brescia ONLUS (ADPB ONLUS). Associarsi significa dare forza, dare forza alla Associazione vuol dire dare forza a se stessi perché lo scopo primo dell'Associazione è la difesa dei diritti del popolo diabetico. I problemi condivisi sono meno "problemi".

PUOI EFFETTUARE L'ISCRIZIONE: presso la Sede di Brescia, presso le Sezioni di Palazzolo sull'Oglio (Centro Diabetologico), Gardone val Trompia (ospedale cittadino), Leno (ospedale cittadino), tramite il bollettino postale allegato a questo notiziario, tramite normale bollettino postale sul Conto Corrente Postale n° 12986253. Il costo della tessera è di 15,00 €uro.

PER INFORMAZIONI: 030-3700039, se avete dei dubbi telefonate, vi aiuteremo a dissiparli.

LA VOSTRA VOCE È LA NOSTRA VOCE. LA VOSTRA FORZA È LA NOSTRA FORZA. UNITI SI VINCE.

NUOVI ORARI DI APERTURA

**lunedì - mercoledì - venerdì
dalle 09:00 alle 12:00
martedì
dalle 14:30 alle 16:30**

RINNOVO PATENTE DI GUIDA A, B, BE

I diabetici di tipo 1 e 2, in controllo metabolico accettabile e **SENZA COMPLICANZE e SENZA ALTRE PATOLOGIE SIGNIFICATIVE** (cardiovascolari, neurologiche o altre) non è necessario che passino in Commissione. In questo caso è necessario recarsi ai sevizi dei medici Igienisti dell'ASL con il certificato rilasciato dal DIABETOLOGO che ha in cura il paziente.

I diabetici di tipo 1 e 2, in controllo metabolico scadente e/o **CON COMPLICANZE e/o CON ALTRE PATOLOGIE SIGNIFICATIVE** (cardiovascolari, neurologiche o altre) è necessario che passino in Commissione. Serve comunque portare il certificato rilasciato dal DIABETOLOGO che ha in cura il paziente.

COME AVERE IL CERTIFICATO DEL DIABETOLOGO?

- Rivolgersi (fissando appuntamento telefonico e specificando che è per il rilascio del certificato della patente) al proprio Centro Diabetologico
- Portare documentazione clinica recente (ECG visita cardiologica, Fondo Oculare, esami ematochimici in particolare HbA1c assetto lipidico, esame urine microalbuminuria creatinina) ed autocontrollo
- Se non si è in cura presso alcun centro telefonare per fissare appuntamento (specificando che non si è seguiti regolarmente dalla struttura) e portare oltre alla documentazione suddetta anche tutta altra documentazione utile (lettera Curante, ricoveri, eccetera)

Per la prenotazione visita in Commissione via Duca degli Abruzzi, 15 Brescia

Telefonare 030-3537133 dal lunedì al venerdì ore 8.30 -17.30

VERSAMENTI:

Euro 9,00 Motorizzazione- c/c postale n° 9001 Dipartimento Trasporti Terrestri Euro 24.79 ASL Brescia - c/c postale n° 15707250 Commissione Patente Marca da Bollo di Euro 14,62

DOCUMENTI:

Patente scaduta + carta d'identità

Per il **CERTIFICATO DEL CENTRO DIABETOLOGICO**: potrà essere dovuto un ticket all'Azienda Sanitaria Ospedaliera

Misurazione della pressione nelle 24 ore

Holter[®]Pressorio

esame diagnostico validato da medici specialisti

puoi effettuare questo esame anche nelle seguenti farmacie della tua zona a prezzo convenzionato presentando la tessera dell'Associazione Diabetici della Provincia di Brescia:



Bagnolo Mella	INGARDI G.	Via Gramsci, 123 C/D	030 620420
Bagolino	SAN ROCCO	Via S. Rocco, 26	0365 903104
Botticino Sera	BONVINI	Via Valverde, 18	030 2691219
Breno	MINELLI	Via Mazzini, 28	0364 22416
Breno	MURACHELLI	Via XXVIII Aprile, 4	0364 22101
Brescia	ACUTO	Via del Verrocchio, 33	030 2312131
Brescia	AUSTONI SNC	Via Cremona, 37	030 2422738
Brescia	BUATIER	Via Milano, 7E	030 657004
Brescia	CASTELLO	Via G. Galilei, 85/A	030 306760
Brescia	DI VIA VOLTA SNC	Via Volta, 5	030 3543585
Brescia	FERRETTI	S. Siro ang. Via Trieste, 58/B	030 3757532
Brescia	FIorentINI	Via Armando Diaz, 13/D	030 3757159
Brescia	GIA' SPEDALI CIVILI	Via L. Einaudi, 7/9	030 3756422
Brescia	S. ANTONIO	Via Chiusure, 225	030 310502
Brescia	SCHIAVO	Via Trieste, 11	030 3774272
Brescia	VINCOLI	Villaggio Prealpino via Prima, 24	030 2005612
Brescia	ZADEI del dr. Marfurt	Via Vittorio Veneto, 109	030 305315
Calcinatello	AZ.SERV. COMUNALI	Piazza S. Pertini, 1	030 9980096
Castel Mella	CASCI CECCACCI	Via Ungaretti, 1	030 2610201
Castelletto Di Leno	ROSSI	Via Manzoni, 168/C	030 9039200
Chiari	FEDERICI	Via XXVI Aprile, 30	030 711200
Chiari	S. AGAPE	Piazza Aldo Moro, 2	030 711304
Coccaglio	TALLARINI	Piazza L. Marezenio, 10	030 7701217
Desenzano S/g	CAPOLATERRA	Viale Marconi, 40	030 9141967
Erbusco	BUELLI	Via Provinciale, 21	030 7267000
Flero	CAVALLI dr. LUIGI	Via IV Novembre, 8	030 2761122
Gardone Val Trompia	AZ. SERVIZI FARMACEUTICI	Via Matteotti, 300/A	030 8912510
Gussago	ANTONELLI	Via Peracchia, 4/C	030 2770375
Leno	BRAVI - LENO	Piazza C. Battisti, 43	030 9067735
Lumezzane	FOSSATI	Via Montesuello, 161	030 826744
Lumezzane	SCAGLIONI	Via Matteotti, 45	030 871313
Malonno	BODINI	Via Matteotti, 54	0364 65104
Molinetto Di Mazzano	RANIERI	Via Bianchini, 3/A	030 2120401
Niardo	RIZZI	Via Nazionale, 27/B	0364 330420
Ospitaletto	PINETTI	Via Guidoni, 135-137	030 642438
Paderno F. C.	EREDI DI MIGNANI	Via P. Marcolini, 5	030 657004
Paitone	GIBELLI	Viale Italia, 55/A	030 691796
Paratico	PERANI SNC	Via XXIV Maggio, 49	035 910478
Pisogne	BONETTI BULGARI	Piazza Mercato, 4A/B	0364 880460
Pralboino	INGARDI	Via XX Settembre, 2	030 954100
Prevalle	COLLA SNC	Via Bonsignori, 141	030 603112
Rezzato	COMUNALE SAN CARLO	Via G. Matteotti, 151	030 2794160
Roccafranca	GRISOLI	Via Kennedy, 4	030 7090641
Temu	MOTTINELLI	Via Roma, 95/A	0364 948002
Torbole Casaglia	PRANDI	Piazza Repubblica, 8	030 2650140
Vobarno	ANTICA FARMACIA VOBARNO	Via C. Battisti, 37	0365 61019

È un servizio

Meditel
www.meditelitalia.it