

LA VOCE DEL DIABETICO



PERIODICO DELL'ASSOCIAZIONE DEI DIABETICI DELLA PROVINCIA DI BRESCIA

Anno XXIII n° 46 - Dicembre 2011 semestrale - Spedizione in abbonamento postale 70% Filiale di Brescia

www.associazionediabeticibrescia.it info@associazionediabeticibrescia.it

io, noi e il diabete

GIORNATA MONDIALE

*In tutte le piazze di
Brescia e provincia*

E-MOTION

*Corso residenziale per la
gestione dell'attività fisica
nel diabete tipo 1*

DOLCE SERATA

*Concerto di musiche da film
-sezione di Montichiari-
Nizzola Fernanda*

ATELIER "TEATRO DEL VISSUTO"

*Diabetici registi del proprio vissuto esprimono, condividono, elaborano
un'esperienza di vita quotidiana particolarmente difficile e significativa*



Associazione Diabetici Provincia di Brescia

Tel: 030 3700039

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

-98007200177-



LE NOSTRE SEZIONI

	indirizzo	orari
Brescia	Via Galileo Galilei, 20 - 25128 Brescia	lun, mer e ven dalle ore 09,00 alle ore 12,00 - martedì dalle ore 14,30 alle ore
Gardone VT	Presso Presidio Ospedaliero di Gardone V.T.	martedì pomeriggio dalle ore 14,00 alle ore 16,00
Montichiari	Presso presidio Ospedaliero Montichiari	giovedì dalle ore 10,00 alle ore 12,00
Palazzolo	presso Presidio Ospedaliero di Palazzolo s/O	Da lunedì al venerdì dalle ore 7.30 alle ore 12.30 -sabato dalle ore 7.30 alle ore 10.30
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 alle 11
Prevalle	presso Palazzo Comunale Morani	Mercoledì dalle 8,30 alle 10,30
Serle	presso Casa dei Serlesi	Lunedì dalle 14 alle 16
Gavardo	presso Ospedale (piano terra)	Giovedì dalle 14,00 alle 16,00

SOMMARIO

EVENTI

Teatro del vissuto
Io attrice di me stessa
Una dolce serata
E-motion
Giornata mondiale

LE NOSTRE SEZIONI

Brescia
Leno
Gardone VT
Palazzolo
Montichiari
Valtenesi
Valle Sabbia
Lago di Garda

INTERVISTA

La terapia col microinfusore

SÌ, VIAGGIARE!

In aereo
In nave

L'ANGOLO DELLO CHEF

Ricette
I legumi

UTILITY

Rinnovo patente
Piano terapeutico
Tesseramento
Distretti ASL



LA VOCE DEL DIABETICO
anno XXIII- n.46 - dicembre 2011
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
Tipolitografia S.Eustacchio
Capriano del Colle (BS)
Tel +39 0309747832
Fax +39 030 9748062

Come di consueto, desidero spendere due parole per introdurre la 44^{esima} edizione del giornalino della nostra Associazione, e per raccontarvi quanto è successo negli ultimi sei mesi.



Presidente
Edelweiss Ceccardi

L'attività dell'Associazione è stata più frenetica che mai; gli eventi a cui abbiamo avuto l'occasione di lavorare sono stati estremamente stimolanti.

Particolarmente sentita è stata la **giornata mondiale del diabete** che ha unito in un lavoro sinergico medici diabetologi, infermieri e volontari.

Il nostro giornale, risultato della preziosa attività di persone straordinarie, è un equilibrio sempre in divenire, e conserva la memoria delle azioni e dei pensieri della **nostra** associazione.

Per questo io ed i nuovi membri della redazione abbiamo pensato di apportare qualche piccolo cambiamento, a partire dal titolo, a cui abbiamo aggiunto **Io, Noi ed il diabete**, per sottolineare come la nostra associazione sia un *noi* la cui missione è aiutare i tanti *io* accomunati dalla stessa patologia.

Per il resto, non vi anticipo nulla. Sta a voi scoprire le novità.

Ringrazio i membri di tutte sezioni per la loro passione nel perseguire la nostra missione quotidianamente, i membri del consiglio per la loro presenza preziosa, il personale medico ed infermieristico delle diabetologie e i nostri lettori, ai quali questo numero è dedicato.

I miei migliori auguri di Buon Natale e di Felice Anno Nuovo; che tutti voi possiate godere del prezioso equilibrio che ci è concesso.

La vostra Presidente
Edelweiss Ceccardi



Dott.ssa Emanuela Zarra
Medico Consulente
dell'Associazione

LA TERAPIA CON MICROINFUSORE:

A CHE PUNTO SIAMO?

A cura di Pippo Gussago



Dott.ssa Angela Girelli
 UO di Diabetologia,
 Azienda Spedali Civili, Brescia

•Quali obiettivi si possono raggiungere con la terapia insulinica nel diabete mellito tipo 1 con l'uso dell'infusione continua?

Gli obiettivi della terapia insulinica intensiva nel diabete mellito tipo 1 sono di ottenere **una glicemia il più possibile vicina alla norma**, evitare crisi ipoglicemiche, ridurre il rischio di complicanze e **garantire la migliore qualità di vita possibile**. Questi obiettivi sono raggiungibili sia con un trattamento multiinieiettivo che con l'infusione continua mediante microinfusore (CSII, continuous subcutaneous insulin infusion). Malgrado i progressi ottenuti con la terapia multiinieiettiva, il **gold standard** della terapia insulinica rimane a tutt'oggi l'infusione insulinica sottocutanea continua con microinfusore.

•Cos'è il microinfusore?

Il microinfusore è una **pompa elettromeccanica** indossabile dal paziente, che "imita" il

rilascio fisiologico di insulina: infonde insulina ad azione ultra rapida, in parte come insulina basale, automaticamente e continuamente nelle 24 h (**flussi basali**) e in parte come **boli** prima dei pasti o per le correzioni, azionati all'occorrenza dal paziente.

La pompa contiene una cartuccia di insulina che attraverso una cannula e un ago in teflon posizionato nel sottocute viene erogata secondo le velocità programmate o secondo i comandi dati dal paziente.

I primi microinfusori sono stati prodotti negli anni '70 ma nell'ultimo decennio l'evoluzione tecnologica ha fatto enormi progressi.

Le attuali pompe (cosiddette "smart pumps") si caratterizzano per la notevole **precisione**, per la **sicurezza** nell'erogazione, per la presenza di numerosi **allarmi** e per essere dotate di una serie di funzioni superiori (boli di diverso tipo, calcolo dell'insulina residua, calcolatore di bolo pasto/correzione, profili alternativi, velocità estemporanee) che permettono al paziente una **gestione facilitata** e una maggior precisione.

Le pompe dell'ultima generazione possono **"parlare"** con i **glucometri**, cioè possono ricevere dai misuratori della glicemia i valori registrati; infine esistono i cosiddetti sistemi integrati dove il microinfusore è anche il ricevitore dei valori registrati da un sensore intersti-

ziale per il monitoraggio continuo del glucosio.

Molto importanti e in via di perfezionamento sono i sistemi di download integrato dei dati delle pompe/sensori che permettono **l'analisi a posteriori** (da parte del paziente e/o del diabetologo) di tutti i dati relativi alla pompa ed agli eventi ad essa correlati, del glucometro e dell'eventuale sensore.

Si sta infine assistendo ad uno sviluppo dei sistemi di "comunicazione" (**telemedicina**) per il trasferimento diretto di dati dal paziente al curante senza la necessità di visita ambulatoriale.

•Cos'è il monitoraggio continuo della glicemia?

Grazie al continuo progresso e perfezionamento della tecnologia in questo campo, sono oggi disponibili dei **sistemi integrati** che abbinano a un **microinfusore un sensore** del glucosio che controlla costantemente le variazioni dello zucchero a livello sottocutaneo (CGM o Monitoraggio Continuo della Glicemia) ed è in grado di avvertire con un **allarme** in caso di ipoglicemia o di iperglicemia e anche di sospendere l'erogazione di insulina in caso di glicemia troppo bassa. Alcuni studi recenti hanno documentato che il **monitoraggio continuo** della glicemia, sia in adulti che bambini con diabete di tipo 1 determina **numerosi benefici**, tra cui la riduzione della emoglobina glicosilata (HbA1c) rispetto al tradizionale controllo con il

glucometro.

La terapia con microinfusore, se ben utilizzata, risulta il miglior mezzo a disposizione per ottimizzare il controllo glicemico.

L'indicazione principale all'uso è la ricerca di un miglior controllo glicemico cioè il non raggiungimento del target (HbA1c) pur seguendo un regime multiinieiettivo ottimale.

Anche la presenza di ripetuti episodi ipoglicemici o di ipoglicemie asintomatiche rappresenta un'indicazione all'uso del microinfusore.

•A che tipologia di paziente può essere rivolta la terapia con CSII?

Per quanto attiene i motivi personali si osserva che i **pazienti con uno stile di vita attivo** e con abitudini variabili sono spesso i **migliori candidati**

all'uso del microinfusore, specie se presentano un controllo metabolico insufficiente dopo terapia multi-iniettiva ottimizzata. Le indicazioni cliniche non sono sufficienti a garantire



il successo della terapia. E' infatti fondamentale che il **paziente sia motivato**, accetti e sia in grado di gestire la propria malattia, abbia attese realistiche sull'efficacia della CSII, abbia capacità intellettive e abilità tecniche, abbia stabilità emotiva e possibilmente il so-

stegno della famiglia o di altre persone di riferimento.

La CSII è **controindicata** nei pazienti che presentano gravi problemi comportamentali, che controllano raramente la glicemia, che non accettano lo strumento o che **non sono in grado di gestirlo**.

La terapia con CSII è però **una terapia impegnativa** non solo dal punto di vista economico; se utilizzata in maniera non appropriata può addirittura essere rischiosa per il paziente o non portare comunque ai risultati sperati. La **selezione** e la **formazione** del paziente *sono il punto critico*: è necessario un programma di **"educazione continua"** da realizzarsi con il supporto di un team di cura specializzato in tale tipo di terapia.

Buone notizie

L'effetto dell'autocontrollo, delle terapie insuliniche basal/bolus e delle terapie anti-ipertensive permette sempre più spesso di invertire la storia naturale della nefropatia diabetica con delle vere 'guarigioni' e ne rallenta l'evoluzione. Dal 2000 a oggi, anno per anno, in Europa il rischio di sviluppare micro o macroalbuminuria o di finire in dialisi, insomma, si sta lentamente ma sensibilmente riducendo.

La nefrologia ha diverse buone notizie per le persone con diabete. "Si è constatato che la persona con diabete di tipo 1 corre un rischio sempre minore di sviluppare una incipiente nefropatia diabetica o se l'ha già sviluppata di passare a una nefropatia conclamata. La nefropatia viene rilevata inizialmente attraverso il rilievo di piccole quantità di albumina nelle urine. Nulla di grave, è solo un campanello di allarme.

L'incidenza cumulativa di nefropatia diabetica tra le persone con diabete di tipo 1 ha toccato un suo picco intorno al 2000 e oramai da dieci anni si è fermata o diminuisce.

A cosa si deve questo successo? Ad alcuni fattori tra i quali l'autocontrollo della glicemia e le terapie basal/bolus realizzate con analoghi o con microinfusore.

Questi due elementi hanno permesso di ridurre notevolmente

la variabilità glicemica.

In terzo luogo oggi vengono trattati prima e meglio soprattutto con Ace Inibitori l'ipertensione che insieme è causata dal danno renale e che lo aggrava.

La nefropatia diabetica è la complicanza microvascolare sulla quale la Medicina grazie anche all'impegno quotidiano dei pazienti stessi, è riuscita a ottenere buoni risultati.

DM1

TEATRO DEL VISSUTO



Professor Jean-Philippe Assal

consulente dell'Organizzazione Mondiale della Sanità, membro del Comitato Internazionale della Croce Rossa, fondatore e presidente della Fondation Recherche et Formation pour l'Education des Patients

L'ATELIER TEATRO DEL VISSUTO: COS'È?

L'atelier *Teatro del Vissuto* è stato creato nel 2001 dal **Professor Jean-Philippe Assal**, esperto internazionale di gestione della cronicità, consulente dell'Organizzazione Mondiale della Sanità, membro del Comitato Internazionale della Croce Rossa, fondatore e presidente della Fondation Recherche et Formation pour l'Education des Patients, e dal regista teatrale **Marcos Malavia**, direttore della scuola di teatro nazionale di La Paz, Bolivia.

L'atelier, ideato dalla Fondation Recherche et Formation pour l'Education des Patients di Ginevra, è stato realizzato per la prima volta nel Nord Italia grazie al sostegno delle associazioni di pazienti diabetici in età adulta (**Associazione diabetici della Provincia di Brescia**) e pediatrica (**Sostegno 70**).

“...un sentimento di liberazione, un senso di leggerezza e un’aura di serenità”

COSA ABBIAMO FATTO?

L'atelier si è svolto in tre giornate, durante le quali i partecipanti, sotto la guida di un regista, hanno **messo in parole** un *evento particolarmente significativo della propria vita*, che in seguito è stato **messo in scena** grazie all'aiuto di attori professionisti. Attraverso un processo artistico di scrittura e messa in scena, i partecipanti sono diventati *registi del proprio vissuto*, ed hanno potuto **esprimere, condividere, elaborare creativamente e valorizzare** un'esperienza di vita particolarmente difficile e significativa della loro vita segnata dalla convivenza con il diabete.

Diventare *registi* del proprio vissuto aiuta i partecipanti a *prendere coscienza delle proprie potenzialità e delle proprie risorse*, arrivando così a riappropriarsi di frammenti della propria vita allontanati perché particolarmente dolorosi o emotivamente difficili da gestire.

La traduzione di un'esperienza di vita dolorosa in un'opera teatrale ne incoraggia la valorizzazione, e induce la trasformazione della percezione negativa ad essa altrimenti associata. Il processo creativo è accompagnato da una mobilitazione delle risorse indivi-

duali che provoca una aumentata fiducia in sé stessi, e da una migliore capacità di affrontare la sofferenza.

Ne derivano, come testimoniano i partecipanti, un sentimento di liberazione, un senso di leggerezza e un’aura di serenità.

Condividere con il gruppo tale processo di scoperta e di creazione porta inoltre a sviluppare un senso di *complicità* e *connessione* con gli altri, stimolando l'aiuto ed il sostegno reciproci.



Dr.ssa Silvia Ciaccio

Psicologa Unità Operativa di Diabetologia degli Spedali Civili di Brescia
Collaboratrice Fondation Recherche et Formation pour l'Education des Patients

IO, ATTRICE DI ME STESSA

..Cosa!? Un **teatro del vissuto** per migliorare la cura e la gestione della terapia diabetica? Cosa c'entrano le emozioni con glicemia, unità di insulina, carboidrati e tutte le viabili coinvolte nella cura della patologia diabetica?

Sarà la solita trovata di qualche buontempone che non sa più cosa inventare!

E invece no: è la presa di coscienza che le persone sono realtà complesse, in cui ogni componente fisica influenza la sfera cognitiva ed emozionale, ed ogni emozione concorre a destabilizzare o consolidare un equilibrio fisico sempre in divenire.

Perché non agiamo come sappiamo dovremmo agire? Cosa ci frena? Cosa ci fa deviare? Nessuno ha trovato la risposta definitiva a queste domande, ma qualcuno sta cercando soluzioni, tentando di raccogliere dati a supporto delle stesse.

Il Prof. Jean-Philippe Assal ha capito come non basti trasmettere informazioni ai pazienti, ma occorra rafforzare le motivazioni per seguirle, passando *dalla cura al prendersi cura*.

Quando allo scorso direttivo dell'ADPB la **Dr.ssa Silvia Ciaccio** ha proposto questa poco convenzionale esperienza di *teatro del vissuto*, non ho potuto fare altro che mettermi in gioco.

Ed eccoci in teatro per tre giorni filati! Il 9, il 10 e l'11 novembre mi sono trovata assorbita in una full immersion creativa che ho vissuto in modo davvero intenso.

Mi sono trovata, insieme ad altre sei persone diabetiche, a **scri-**



vere un copione, a leggerlo agli altri partecipanti, a mettere a nudo le mie emozioni, a scriverne una seconda versione e metterla in scena con l'aiuto di un regista, di tecnici del suono e delle luci, e di due attori, tutti veri professionisti al nostro servizio!

Nessuno di noi all'inizio credeva che sarebbe stato all'altezza del compito, ma, man mano che le nostre piece prendevano forma, ci siamo resi conto delle **nostre potenzialità creative**, e di quanto spesso siamo noi i primi a non credere in noi stessi.

La carica emotiva di cui era impregnata la nostra storia iniziale poco a poco si è smorzata, permettendoci di focalizzare l'attenzione sui dettagli che volevamo venissero rappresentati; siamo

diventati, di volta in volta, tecnici, attori, registi e scenografi, e *la nostra sofferenza si è trasformata in un'esplosione creativa. Ogni storia si è rivelata essere non solo unica, ma comune*, portatrice di elementi in cui anche gli altri partecipanti si sono riconosciuti; questo ha contribuito in modo incredibile *a farci sentire uniti e liberi di esprimerci* in un modo vicino al nostro sentire, *sfruttando però gli artifici teatrali*, che ci hanno permesso di smontare pezzo per pezzo le nostre storie e considerarle da una prospettiva diversa.

Non posso ancora misurare i vantaggi che ho tratto da questa esperienza, ma sono sicura che continuerà a lavorarmi dentro; posso dire, per ora, che **mi sento un po' più sicura di me**.

Grazie al Prof. Assal, a Silvia e a tutti coloro che mi hanno accompagnata in questa avventura.

Alessandra Canori



E-MOTION 2011

Corso residenziale organizzato dall'Unità Operativa di Diabetologia degli Spedali Civili di Brescia in collaborazione con ADPB per un miglioramento della pratica e della gestione dell'attività fisica nel diabete di tipo 1.

Anche quest'anno ci provo. Io e l'attività motoria non siamo grandi amiche...e si vede, anche per il mio moderato sovrappeso. Quello che mi stimola in queste occasioni è l'incontro con le esperienze di altre persone, che, come me, convivono con il diabete cercando di cavarsela al meglio.

Quest'anno sono riuscita a convincere mio marito a partecipare insieme a me: incredibile, ma vero! Anche lui, come campione di sedentarietà, non scherza...

Tutti sappiamo che l'attività fisica è parte fondamentale della terapia per il trattamento del diabete, e che includerla nella propria quotidianità porta innumerevoli benefici. Tuttavia... tra il dire ed il fare c'è di mezzo il mare; verificare con mano il benessere che deriva dall'attività motoria potrebbe convincermi a passare dalla teoria alla pratica!

In quei tre giorni (*ndr: 15, 16, 17 luglio*) abbiamo vissuto con altri diabetici (ma non solo), e attraverso lezioni teoriche ed esercitazioni pratiche, abbiamo capito cosa differenzia attività aerobica ed anaerobica e quali/quantità zuccheri vengono utilizzati nelle diverse attività, che non è consigliabile iniziare un'attività fisica con una glicemia di partenza superiore a 250, come prepararsi allo sforzo fisico, come comportarsi nelle ore successive, come regolare il flusso di insulina per ottimizzare il rendimento.



La **prova del fuoco**, però, è arrivata di sabato con l'**escursione organizzata con partenza da Salò ed arrivo sotto la cima del Pizzoccolo**. Ci hanno accompagnato non solo diabetologi, ma anche dietiste, preparatori atletici, psicologi, oltre che una strepitosa guida di mezza montagna che riusciva a rendere interessante anche l'ultimo sasso su cui avevo appoggiato il piede!

E' proprio vero che ogni persona è una miniera di ricchezze e una fonte di nuove prospettive, e che lo scambio di esperienze e diverte, in ogni caso, arricchisce.

Devo ammettere che sono rimasta piuttosto delusa dalle mie prestazioni fisiche: non ho né fiato né muscoli, e l'accelerazione delle mie pulsazioni oltre i limiti di sforzo mi ha costretta a salutare

gli altri *camminatori* dal retro di una jeep che mi ha accompagnata al punto di arrivo. La discesa, però, me la sono fatta tutta: ho sperimentato l'utilità di assumere lungo il percorso delle barrette a base di carboidrati a lento assorbimento e a giocare d'anticipo sulle ipoglicemie, riducendo per un tempo congruo il flusso di insulina basale.

L'occasione di confrontarsi con gli altri, la solidarietà e l'attenzione reciproca che hanno coinvolto tutti i partecipanti mi hanno stimolato la voglia di cominciare a camminare un po' di più...Come?

Semplice! **Scendendo dall'autobus almeno due fermate prima!** Forse sarà poco, ma è pur sempre un inizio...

Alessandra Canori

*Cerchi un infermiere qualificato?
Hai bisogno di rivolgerti al podologo?*



Studio
Infermieristico
Associato

Città di Brescia

**Dott. Luca Martini
PODOLOGO**

Prestazioni infermieristiche ambulatoriali e a domicilio

Cura del piede diabetico

Prelievo ematico a domicilio

Somministrazione di farmaci per via intramuscolare, sottocutanea o endovenosa

Fleboclisi

Clistere

Elettrocardiogramma

Vaccinazioni antinfluenzali

Medicazioni

Posizionamento di catetere vescicale

Valutazione, screening e cura del piede diabetico

Problemi ungueali e dermatologici del piede

Ortesi in silicone su misura

Valutazione e trattamento di patologie posturali

Plantari pediatrici, plantari su misura per sportivi e diabetici

Trattamento conservativo di: alluce valgo, tendiniti, metatarsalgie e patologie da sovraccarico

Trattamento verruche con metodo conservativo

Studio Infermieristico Associato Città di Brescia

Via Fontane, 54/D - 25133 Brescia

Tel. 333.8177372 - 338.4873600 - 338.7021506

info@studioinfermieristico.eu

www.studioinfermieristico.eu

W.&B. Poliambulatori

Via Chiusure, 58/E - 25127 Brescia

Tel. 030.2411111

luca@podologiabrescia.it

www.podologiabrescia.it

UNA DOLCE SERATA

CONCERTO DI MUSICHE DA FILM

Pianoforte: M° Massimiliano Giovanardi

Soprano: Serena Aprile

Tromba : Matteo Beschi



Venerdì 28/10/2011 la sezione di Montichiari dell'Associazione Diabetici della Provincia di Brescia dedicata alla memoria della *Sig.ra Nizzola Fernanda* ha offerto il concerto di Musiche da Film intitolato "**Dolce Serata**" c/o il Gardaforum di Montichiari.

La serata è stata presentata dalla Presidente della ADPB *sig.ra Edelweiss Ceccardi* e dal *Dr. Paolo Desenzani*, attuale responsabile dell'Ambulatorio di Diabetologia e Malattie del Ricambio del Presidio Ospedaliero di Montichiari.

Un folto pubblico di quasi 500 persone ha potuto assistere ad un originalissimo ed

apprezzato spettacolo ove si sono esibiti alla pianola il **Maestro Massimiliano Giovanardi**, alla tromba il **Maestro Gianni Dalla Turca** e come Voce Soprano **Serena Aprile**.

Il trio ha passato in rassegna colonne sonore di musiche da film tra cui *L' amore è una cosa meravigliosa*, *Il valzer delle candele*, *Il dottor Zivago*, *Buongiorno principessa*, *Smile, i clown, la strada*, *Mia malinconia*, *La dolce vita*, *C'era una volta il west*, *Giù la testa*, *Per un pugno di dollari*, *Once upon a time*.

La serata ha voluto inaugurare ufficialmente la locale Sezione dell'ADPB che già dal 2008,

data della sua costituzione, affianca le attività del Team Diabetologico dell'Ambulatorio di Diabetologia costituito oltre che dal *Dr. Paolo Desenzani* dalla *Dr.ssa Maria Claudia Tusi* e *Dr.ssa Cristina Mascadri*, dalle Infermiere, *Marisa Marini*, *Capo Sala*, *Simona Manenti*, *Alessandra Filippini*, *Marzia Danesi*.

A fine concerto è intervenuto sul palco anche il primario dell'U.O. di Medicina del P.O. di Montichiari *dr Ottavio di Stefano* che nel suo intervento di saluti ha gentilmente ricordato la *sig.ra Nizzola Fernanda* paziente diabetica da sempre socia e sostenitrice dell'ADPB nonché madre del *Dr Paolo Desenzani*.

GIORNATA MONDIALE

BRESCIA

PIAZZA DELLA LOGGIA



prof. Umberto Valentini

Anche quest'anno ci siamo dati appuntamento il 13 novembre in Piazza della Loggia in occasione della Giornata Mondiale del Diabete patrocinata dal Comune di Brescia.

*E' un momento molto importante per la nostra associazione; la visibilità del centro cittadino ci permette di esercitare su un maggior numero di persone le attività di **educazione, prevenzione e sensibilizzazione al diabete**, che rappresentano il cuore della nostra associazione.*

Con l'aiuto del personale **Medico ed Infermieristico dell'Unità Operativa di Diabetologia degli Spedali Civili** e dei nostri volontari, abbiamo distribuito materiale informativo ed effettuato uno screening clinico gratuito a tutti coloro che si sono presentati.

Lo screening si articola in diverse fasi. Innanzitutto, viene compilato un modulo per ogni paziente con parametri fondamentali, quali: glicemia; peso ed altezza, necessari a determinare l'indice di

massa corporea; circonferenza della vita; pressione arteriosa. Successivamente, ogni paziente viene sottoposto alla visita di un diabetologo, che stima, sulla base dei parametri precedentemente rilevati e di informazioni riguardo stile alimentare e familiarità della malattia, il **rischio** di contrarre il diabete **nei 10 anni successivi**, indicando inoltre lo **stile di vita**, su misura, più adeguato, per una buona prevenzione della patologia.

L'intera giornata non sarebbe stata possibile senza l'aiuto dei **volontari** della nostra associazione, di quelli di **Sostegno 70**, che è l'associazione dei ragazzi diabetici, e degli **Alpini di Chie-**



sanuova, a cui è toccato il duro compito di montare e smontare le tende.

Il nostro gazebo era rallegrato dai ciclami, che con i loro colori hanno richiamato l'attenzione di circa **500 persone** che si sono sottoposte ai test. Purtroppo come ogni anno alcune di loro sono state indirizzate a fare ulteriori accertamenti, essendo i loro valori fuori norma.

Un particolare **ringraziamento** ai medici diabetologi e agli infermieri che si sono succeduti durante l'intera giornata, e all'**amministrazione comunale** per il supporto ricevuto. *L'eccellente risultato della giornata non sarebbe stato possibile senza la sinergia e l'entusiasmo di tutti.*

Luisella Rossi

PALAZZOLO



Dott.ssa Marialuisa Belotti

*Dieta equilibrata
+ allenamento costante:
batti sul tempo il diabete*



Il diabete è una patologia cronica che oggi preoccupa non poco la sanità mondiale. Secondo l'ultimo rapporto sull'argomento, solo in Italia, sono circa tre milioni le persone affette da questa patologia, circa il 5% della popolazione.

Oggi spesso chiamato : 'la minaccia del terzo millennio, la "malattia del secolo", già preoccupante di per sé, è destinato, secondo gli esperti, a peggiorare ulteriormente, tanto che nel 2030 il diabete potrebbe diventare la quarta causa di morte in Europa.

Se non trattato adeguatamente e con tempestività, il diabete, causa complicanze che possono seriamente compromettere la funzionalità degli organi. Ad essere maggiormente colpiti sono la retina, il rene, i nervi periferici, gli arti e il sistema nervoso centrale. Proprio per questo motivo è importante la diagnosi precoce, affinché attraverso la terapia e la

modificazione dello stile di vita possano essere evitate o per lo meno rallentate le complicanze. Tuttavia il riconoscimento della patologia non è sempre così semplice, soprattutto per quel che riguarda il diabete di tipo 2. Se infatti, il diabete di tipo 1 si manifesta con sintomi acuti: sete costante, aumentata quantità di urine prodotte, stanchezza, perdita di peso, pelle secca e infezioni, il diabete di tipo 2 è molto più difficile da diagnosticare.

Spesso al momento della diagnosi sono passati anni dalla sua comparsa e sono già presenti le complicanze.

Anche quest'anno siamo "scesi in piazza" per valutare il "rischio diabetologico" sotto il porticato del comune abbiamo colloquiato con 158 persone dall'età dagli 8 agli 85 anni, 4 di questi presentavano, oltre ad un elevato rischio, una glicemia patologica, moltissimi un valore pressorio non a target e purtroppo molti fumatori

Abbiamo cercato di rendere consapevoli le persone del proprio rischio, valutandone i motivi, di promuovere la prevenzione attraverso la modificazione dello stile di vita, spiegando come poter fare attività fisica secondo le proprie attitudini e le norme basilari del "mangiare corretto e sano"

Dott.ssa Marialuisa Belotti

SALÒ



Dott. Felice Mangeri

Pioveva, pioveva, pioveva, domenica mattina 6 novembre 2011. Noi volontari dell'Associazione - Area Valtenesi- Garda e Valle Sabbia dovevamo montare il gazebo in Piazza Zanardelli, ma come si fa con questa pioggia battente?

I nostri salvatori sono stati il Vice Comandante della Polizia Locale e poi la gentilissima Vice Sindaco che ci hanno permesso di montare il gazebo sotto i **"sacri" portici** del PALAZZO DELLA MAGNIFICA PATRIA.

Così si è potuta svolgere la Giornata del Diabete a Salò grazie anche e soprattutto alla **collaborazione** del personale **medico e infermieristico** del Centro di Diabetologia di Gavardo e della Direzione Sanitaria dell'Azienda Ospedaliera di Desenzano.

Che dire! La giornata è diventata via via brumosa e melanconica nel **magnifico paesaggio** che avevamo di fronte, ma ciò non ha impedito a **un centinaio di cittadini** di tutte le età di arrivare al nostro gazebo per farsi misurare peso, circonferenza vita, pressione e glicemia, per alcuni anche la glicata e poi parlare con il medico diabetologo per indicazioni personalizzate. Grazie

Tiziano Sorsoli



GIORNATA MONDIALE

MONTICHIARI

GARDONE VT

Dott. Paolo
Desenzani

IL 13 Novembre 2011 si è svolta a Montichiari la Giornata Mondiale del Diabete. Nella piazza di Santa Maria Assunta l'equipe dell'Ambulatorio di Diabetologia e Malattie del Ricambio del Presidio Ospedaliero di Montichiari in collaborazione con la locale Sezione dell'ADPB dedicata dalla memoria della *Sig.ra Nizzola Fernanda* ha eseguito per tutta la mattinata lo **screening della patologia diabetica** determinando il valore della glicemia capillare associato alla valutazione dei principali parametri antropometrici (pressione arteriosa, indice di massa corporea e circonferenza della vita) in di età compresa fra 18 e 85 anni.

In sei di questi si sono riscontrati parametri glicemici compatibili con la diagnosi di diabete mellito misconosciuto in pazienti con fenotipo da sindrome metabolica: uno di questi neopazienti è un cittadino di razza africana sub sahariana in Italia da circa 10 anni.

In altri 10 pazienti si è riscontrato **un elevato rischio di sviluppare il diabete mellito tipo 2** e pertanto sono stati indirizzati dai propri medici curanti con l'indicazione ad eseguire ulteriori accertamenti (ripetizione della determinazione glicemica attraverso prelievo di sangue venoso, determinazione del valore del-

l'HbA1c e/o esecuzione di curva da carico con 75 g di glucosio).

Tali dati ci consentono di considerare **estremamente utile** l'esecuzione di tali campagne di screening in prevenzione primaria e di poter affermare che anche nella nostra realtà locale è in **notevole aumento l'incidenza** (cioè il numero di nuovi casi) di diabete mellito misconosciuto.



Un doveroso ringraziamento per lo svolgimento della giornata ai volontari della locale sezione dell'ADPB sig Renato Perillo, Alberto Ferrari e Gabriella Meloni, ai volontari della locale sezione della Protezione Civile di Montichiari in particolare al Sig. Nardiello e a tutto il Team dell'Ambulatorio di Diabetologia che da quest'anno annovera anche la presenza della Dr.ssa Cristina Mascadri. Un particolare ringraziamento al Dr. Ottavio Di Stefano, Primario dell'U.O. di Medicina del P.O. di Montichiari, per tutto ciò che ha fatto in questo decennio al fine di favorire la crescita e l'autonomia dell'Ambulatorio di Diabetologia e Malattie del Ricambio del Presidio Ospedaliero di Montichiari.

Dott. Paolo Desenzani

TRE POSTAZIONI
A LUMEZZANE

Giornata fredda ma riscaldata dall'entusiasmo dei volontari che già' dalle prime luci dell'alba si sono attivati per attrezzare le tre postazioni sul territorio della città' Valgobina.

La dislocazione è stata studiata in modo di coprire il territorio comunale che si snoda in valle per una lunghezza di circa 9 km., interessando pertanto le frazioni: Pieve (vicino Chiesa Parrocchiale)-S. Sebastiano (piazza Roma) e S. Apollonio (piazza Portegaia).

Buona l'affluenza all'apertura; nell'arco della mattinata si sono presentate circa 200 persone che hanno effettuato lo screening e si sono distribuite oltre 300 borsine con materiale illustrativo.

Va precisato che sono stati rilevati 10 nuovi esordi di diabete, in fascia di età' giovanile.

Per la prima volta in Lombardia, durante la giornata mondiale, sono state attrezzate contemporaneamente tre postazioni con la presenza di n.4 medici e di n.6 infermieri oltre ai volontari della associazione di Valle e al gruppo Amici degli Anziani (coordinati dal vulcanico pres. Sig. Ersilio Zavaglio).

La collaborazione con quest'ultimo gruppo è nata nel corso

Continua a pagina 14



*Dott.ssa Rapetti Sandra e
Dott. Ragni Giorgio*

dell'anno in occasione delle giornate educative agli anziani del Comune di Lumezzane, che in due occasioni hanno portato alla presenza complessiva di circa n.200 persone.

Un particolare ringraziamento va fatto anche all'Assessore dei servizi sociali del Comune di Lumezzane sig. Fausto Pasotti per la collaborazione e la massima disponibilità nei confronti dell'Associazione.

Come si può ben evincere la strada tracciata con le giornate di screening, stante il riscontro della popolazione e dei risultati ottenuti, debba essere il principale obiettivo dell'Associazione, perché solo avvicinando ed ascoltando i problemi delle persone si possono trarre le indicazioni relative alle problematiche sociali ed alle esigenze delle persone e a mettere a loro disposizione i mezzi per conoscere e prevenire la malattia.

Al termine della mattinata i volti di tutti erano stanchi ma pieni di soddisfazione per il risultato raggiunto. Ultima considerazione di carattere generale. Nelle giornate di screening effettuate nel 2011 (Colli-Marmentino-Gussago-Nave- e Lumezzane) sono stati effettuati n.650 screening.

Efrem Panelli

LENO

A Manerbio per il primo anno



Dott. Rotondi Armando

Quest'anno la nostra sezione di Leno, in collaborazione con la Diabetologia dell'Ospedale di Leno diretta dal Dott. Armando Rotondi, ha aderito con l'immancabile disponibilità alla Giornata Mondiale del Diabete recandosi per la prima volta nel Comune di Manerbio in Piazza Italia, per poter portare a tutta la cittadinanza l'opportunità di un così importante test.

Di buon'ora la Croce Bianca del Dominato Leonense di Leno con le sue componenti del soccorso sanitario e di protezione civile, ha montato il nostro gazebo che, unitamente alla tenda PMA della Protezione Civile, ha costituito un pittoresco richiamo per chiunque volesse sottoporsi a

questo importante esame.

Dopo le prime esitazioni, circa un centinaio di persone si sono sottoposte all'esame completo, ed altre si sono avvicinate solo per informazioni. Informazioni molto utili che i nostri volontari e quelli delle associazioni aderenti al Progetto Ospedale in Piazza hanno dispensato con il solito entusiasmo.

Un grande lavoro per il nostro caro Dott. Rotondi, sempre disponibile ed esauriente nelle sue risposte, e per tutte le infermiere dell'Unità Diabetologica dell'Ospedale di Leno, che con grande professionalità e gentilezza hanno accolto tutti coloro che con curiosità si sono avvicinate.

Un ringraziamento anche al Comune di Manerbio che ha recepito l'importanza di questa giornata.





VALORI NUTRIZIONALI

per 100 grammi

VALORE ENERGETICO

314KCAL

PROTEINE 28.9g

GRASSI 12.69g

CARBOIDRATI 22.2g

COLESTEROLO 144mg

POLPO CON FAGIOLI

INGREDIENTI:

"320 gr DI FAGIOLI LESSATI
 "800 gR. DI POLPO
 "500 gR. DI POMODORINI
 " 1 SPICCHIO D'AGLIO
 "40 gr. D'OLIO EXTRAVERGINE
 D'OLIVA
 "SALE (QUANTO BASTA)
 "PREZZEMOLO

PREPARAZIONE

Riscaldare in una pentola olio e aglio.

Aggiungere i pomodorini lavati e tagliati a cubetti, salate e lasciate cuocere per 5min.

Aggiungere poi nella pentola il polpo lavato e tagliato e far cuocere a fuoco medio per 25min.

Aggiungete i pomodorini e i fagioli lessati, lasciate insaporire il tutto per qualche minuto.

POLPO COI FAZÖI

CHÈL CHE OCÒR:

"800 GR. DE POLPO
 "320 GR. DE FAZÖI LESÀCC
 "500 GR. DE PONDÓR PICINÌ
 "ÖN SPÌCH D'ÀI
 "40 GR. DE ÒJO DE ULÌA DE
 CHÈL PIÒ FÌ
 "SAL (CHÈL CHE OCÒR)
 "PEDERSÈM.

SE FA ISSÉ

Scaldà dènter 'na pignata òjo e ài.

Mèter i pondór picinì laàcc e tajàcc a tochèi, salà e lassà cözer per 5 minücc.

Po' mèter en pignata el polpo laàt e tajàt e fal cözer 25 minücc a belazì.

Zontà i pondór picinì e i fazöi lesàcc.

Lassà ensaurì per quach minücc.

I LEGUMI

Fagioli, piselli, lenticchie mentre forniscono energia e proteine, aiutano a regolare l'assorbimento degli zuccheri.

Nella cura del diabete *l'obiettivo principale è tenere sotto controllo la glicemia* perché una concentrazione di glucosio nel sangue costantemente elevata è la maggior causa dei danni a tutti i principali organi legati alla malattia.

Nel caso del diabete di tipo 2 un'alimentazione corretta ed esercizio fisico, sono uno dei mezzi fondamentali per raggiungere lo scopo.

Tra gli alimenti più utili e sani da inserire regolarmente in una dieta equilibrata ci sono i legumi.

Perché fanno bene

I legumi fanno parte degli alimenti con basso indice glicemico, cioè quegli alimenti che

hanno un'influenza diretta sulla glicemia poco significativa e possono quindi essere consumati abbastanza liberamente anche in presenza di diabete.

Esercitano un'azione positiva generale perché funzionano come una specie di regolatori del traffico nel nostro organismo: fanno in modo che i carboidrati, assunti per esempio con la pasta o il riso, siano assorbiti lentamente e gradualmente.

Almeno tre volte la settimana

Secondo le indicazioni della Società italiana di diabetologia è opportuno consumare questi cibi almeno tre volte la settimana.

La grande varietà di legumi esistente, i tanti modi di cucinarli e le innumerevoli possibilità di abbinamenti tengono lontano il rischio di una dieta monotona.

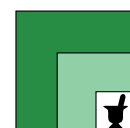
**Complemento a una vita sana**

Naturalmente, una dieta ricca di fagioli, fave, ceci, piselli e altri legumi può dare benefici soltanto all'interno di una corretta gestione del proprio diabete: scrupoloso rispetto della terapia prescritta, regolare autocontrollo glicemico, comportamenti e stili di vita sani ed equilibrati, a partire dalla moderazione a tavola.



**IN FARMACIA
A QUALSIASI DOMANDA
NON UNA RISPOSTA
QUALSIASI.**

LA FARMACIA VICINA A TE, SEMPRE.



atf-federfarma
Brescia

GARDONE VT

COLLIO
10 luglio

LA GIORNATA DEL DIABETE

Screening medico su pazienti non diabetici con misurazione della glicemia, prova della pressione, peso e scheda valutazione obiettiva da parte del medico, medico podologo.

LUMEZZANE
28 settembre

DIABETE ALIMENTAZIONE ATTIVITA' FISICA

Giornata di sensibilizzazione per la prevenzione del diabete presso la "CASA DEL GIOVANE" con la presenza della Presidente dell'ADPB, del personale infermieristico del reparto di diabetologia dell'Ospedale di Gardone V.T e dei referenti dell'Associazione della sezione Valle Trompia.

NAVE
9 ottobre

GIORNATA DEL DIABETE

L'Associazione Diabetici della Provincia di Brescia, sezione Valle Trompia, puo' essere accusata di tutto, ma non nella dinamica attivita' delle campagne di screening sul territorio della Valle.

Dopo Gussago, Marmentino e Collio, ora e' toccato a Nave.

Lo screening si e' effettuato domenica 9 ottobre dalle ore 8,30 alle ore 12,30 sul Sagrato adiacente la Chiesa Parrocchiale di Nave.

Sono di nuovo stati precettati gli instancabili medici ed infermieri del Centro Diabetologico dell'Ospedale di Zona di Gardone V.T.

Bisogna a tal proposito spendere due parole nel merito della collaborazione dei medici *dott.ssa Sandra Rapetti*, *dott. Giorgio Ragni* e *dott.ssa Bianchi*, nuova

collaboratrice, che ormai da anni si mettono a disposizione gratuitamente durante giornate festive per la realizzazione degli screening, dimostrazione di alta *sensibilita' e professionalita'*.

Non da meno le *infermiere* del reparto, in modo particolare *Cecilia e Tecla*, ed i nostri instancabili volontari.

Il progetto di informazione e sensibilizzazione e' sperimentato dall'Associazione da due anni, con risultati estremamente positivi (Gardone V.T.-Bovegno- Polaveno-Lodrino-Marmentino-Rodengo-Gussago-Sarezzo-) ed ha incontrato il parere favorevole delle comunita' coinvolte.

Ci e' stato segnalato dagli operatori sanitari che durante i test nel corso dell'anno, sono stati segnalati 26 nuovi esordi di diabete, e, grazie alla pronta diagnosi i pazienti hanno potuto iniziare una terapia appropriata evitando l'insorgere di eventuali complicanze.

Allo screening di Nave si sono presentate n.98 persone (n.56 maschi e n.42 femmine) oltre a circa 200 persone che hanno raccolto informazioni e materiale illustrativo; 3 nuovi esordi anche in questa occasione.
Efrem Panelli

LENO

GHEDI
3 giugno

PARLIAMO DI DIABETE

Conferenza-dibattito a cura del Dott.Armando Rotondi diabetologo dell'Ospedale di Leno con interventi del

Prof. Deodato Assanelli docente dell'Università degli studi di Brescia medicina dello sport, responsabile del progetto Scienze motorie in Ospedale e del dott. Domenico Ghisleri medico di Medicina Generale.

Si ringrazia la BCC AGROBRESCIANO DI GHEDI

VAL TENESI VAL SABBIA LAGO DI GARDA

PREVALLE
24 luglio

ARCOBALENO DELLE ASSOCIAZIONI

All'interno della manifestazione si è dedicato un o spazio allo screening e alla sensibilizzazione rispetto alla patologia diabetica con il coordinamento del Dottor Felice Mangeri, diabetologo dell'Ospedale di Gavardo

CALVAGESE
14 ottobre

PARLIAMO DI DIABETE

Conferenza con dibattito a cura del Dottor Felice Mangeri, diabetologo dell'Ospedale di Gavardo su Diabete, cos'è, come si previene, come si cura, come affrontarlo e gestirlo al meglio. Apre il Signor Gino Mariotto ed interviene Edelweiss Ceccardi, Presidente dell'ADPB

BIONE
11 settembre

PASSEGGIATA DEL CUORE

Attività organizzata dall'Avis Agnosine-Bione per favorire un corretto stile di vita per la prevenzione di malattie cardiovascolari, obesità, diabete, ipertensione arteriosa con l'intervento del Dottor Felice Mangeri, internista e diabetologo dell'Ospedale Civile di Gavardo della Presidente dell'ADPB Edelweiss Ceccardi

GARDONE RIVIERA
10 novembre

DIABETE MELLITO NELLA NOSTRA SOCIETA

Incontro sul tema della prevenzione e cura del diabete mellito nella nostra società presso la sala consiliare del Municipio

VOLARE CON IL DIABETE



*Diabete di tipo 1
insulino-dipendente
con terapia
multi-iniettiva*

*Diabete di tipo 1
insulino-dipendente
con microinfusore*

È fondamentale:

-Portare con sé una **certificazione medica in lingua inglese**, da mostrare alla dogana, attestante il tipo di diabete e la necessità di iniezioni di insulina, con indicazione della quantità di insulina trasportata, aghi, pungidito, penne e siringhe, cartucce.

-Tenere tutto il materiale in una **busta trasparente**, da mostrare al controllo unitamente al certificato.

-Specificare che tutto il materiale **va tenuto in cabina**.

-Conservare **l'insulina** in un contenitore adatto per tenerla **fresca**.

-Ricordare che l'ispezione aeroportuale con apparecchi a raggi-X **non danneggia l'insulina**.

..È MEGLIO SAPERLO!

Italiano	Inglese
Ago	Needle
Cura	Treatment
Diabete	Diabetes
Farmacia	Chemist's
Fiala	Phial
Glicemia	Glycemia
Glucagone	Glucagon
Insulina	Insulin

È fondamentale:

-Portare con sé una **certificazione medica in lingua inglese**, da mostrare alla dogana, attestante il tipo di diabete e la necessità di infusione continua sottocutanea con pompa ad insulina esterna, con indicazione della quantità di insulina trasportata, aghi, pungidito, penne e siringhe, fiale, set di infusione, batterie.

-Tenere **l'infusore bene in vista** durante il passaggio sotto apparecchiatura di controllo.

-Specificare che tutto il materiale **va tenuto in cabina**.

-Conservare **l'insulina** in un contenitore adatto per tenerla **fresca**.

-Ricordare che l'ispezione aeroportuale con apparecchi a raggi-X **non danneggia l'insulina**.

Vuoi venire con noi ad Amsterdam?

Definita la **Venezia del Nord** per il suo sistema di canali, è una delle mete turistiche più gettonate. Famosa per le sue vedute e per le *biciclette*, Amsterdam è rinomata anche per le molteplici attività culturali, le architetture antiche e moderne, e i suoi musei (**Van Gogh Museum, Rijksmuseum, Casa di Anna Frank**)

28 aprile-1 maggio 2012
3 notti in hotel *** + volo aereo da Milano

Per info contattare il 338 3695137



...E NAVIGARE?



Documenti per un diabetico in viaggio

Il **certificato medico** (compilato anche in inglese se è un viaggio all'estero) dove indicare:

- terapie in atto
- tipo di diabete
- ventuali complicanze
- necessità di portare al seguito siringhe monouso, per evitare problemi alla dogana.

La **ricetta medica** della A.S.L. di appartenenza, altrimenti, pur rimanendo in Italia e spostandosi soltanto di regione, può capitare di dover pagare l'insulina a prezzo pieno.

È consigliabile portare con sé anche:

1. la *tessera del diabetico*, dove annotare i numeri dei familiari ed il numero del Centro Diabetologico di riferimento;
2. la *tessera delle vaccinazioni*;
3. la *tessera sanitaria*

L'insulina

Dosi di insulina da utilizzare durante il viaggio

È sempre bene portare con sé una quantità che superi almeno di **una settimana** la durata del viaggio e del soggiorno in modo da avere a disposizione con sicurezza dosi di farmaco ulteriori in caso di imprevisto.

Conservate l'insulina in frigo o in **borse termiche**, facendo però attenzione a non farla congelare. Ricordate di tenerla a portata di mano, in borsa o nel bagaglio a mano (se si parte in aereo o in traghetto/nave) per ogni evenienza.

qualche **fiala di glucagone**, qualora insorga una crisi ipoglicemica.

Spiegate a chi viaggia con voi come si utilizza, poiché, in caso di una vostra perdita di coscienza, dovrà iniettare la fiala per via intramuscolare.

Portare tutto l'occorrente per **tenere sotto controllo la glicemia** (strisce reattive, pungidito).

Italiano	Inglese
Sono diabetico	I have diabetes
Dov'è il più vicino ospedale?	Where is the nearest hospital?
Chiamatemi un dottore	Call for the doctor, please
Ho bisogno di zucchero	I need some sugar, please

Crociera nel Mediterraneo

Si realizza un'iniziativa innovativa in tema di educazione a stili di vita salutari: la prima crociera salutistica! A bordo di **una nave da crociera** e nel contesto di una vacanza rilassante in un itinerario incantevole tra Venezia e Istanbul, **dal 24 al 31 marzo 2012** esperti diabetologi e dietisti hanno progettato una settimana educativa in cui saranno piacevolmente trattati i temi della corretta gestione di **nutrizione, peso e attività fisica**.

L'idea nasce dalla consapevolezza che tali temi necessitano ora di essere affrontati anche in momenti di relax e divertimento affinché sia facilitato l'apprendimento e si sgombri il campo da paure ingiustificate.

Per info 030 43474



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, NUVOLENTA, 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, SAZZO, 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, ROCCA FRANCA, 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'OGGIO, 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, ROE' VOLCIANO, SABBIO CHIESE, SERLE, TREVISO BRESCIANO, VALLIO TERME, VESTONE, VILLANUOVA SUL CLISI, VOBARNO

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
FRIGORIFERI PER INSULINA**

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

-**E' 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

Accu-Chek Mobile: l'autocontrollo senza striscia.



Accu-Chek Mobile è un **misuratore di glicemia senza strisce reattive**, con 50 test su nastro all'interno dello strumento. Il pungidito, dotato di caricatore con 6 lancette, è integrato nel misuratore.

Nulla da smaltire dopo ogni test. Con Accu-Chek Mobile è possibile effettuare l'autocontrollo della glicemia in qualsiasi momento ed in qualunque luogo, con praticità e rapidità.

Numero Verde
800-822189

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

Le misurazioni devono essere eseguite nell'ambito del controllo medico.
Accu-Chek Mobile e Accu-Chek Fastclix sono dispositivi medico-diagnostici in vitro CE.
Leggere attentamente le avvertenze e le istruzioni d'uso.
Autorizzazione Ministeriale ottenuta il 16/09/2010.

ACCU-CHEK®