

LA VOCE DEL DIABETICO



PERIODICO DELL'ASSOCIAZIONE DIABETICI DELLA PROVINCIA DI BRESCIA
Anno XXIII n° 48 - Dicembre 2012 semestrale - Spedizione in abbonamento postale 70% Filiale di Brescia

www.assoziazionediabeticibrescia.it info@assoziazionediabeticibrescia.it

io, noi e il diabete

COME ERAVAMO
COME SIAMO

BRIXIA NE(X)T
GENERATION

E-MOTION



GIORNATA MONDIALE 11 novembre
Tutti in piazza a Brescia e provincia con lo screening
per la prevenzione del diabete

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 16,30
Gardone VT	Presso Presidio Ospedaliero di Gardone V.T.	martedì pomeriggio dalle ore 14,00 alle ore 16,00 mercoledì dalle ore 9,00 alle ore 11,00 venerdì dalle ore 9,00 alle ore 11,00
Montichiari	Presso presidio Ospedaliero Montichiari	giovedì dalle ore 10,00 alle ore 12,00
Palazzolo	presso Presidio Ospedaliero di Palazzolo s/O	Da lunedì al venerdì dalle ore 7.30 alle ore 12.30 sabato dalle ore 7.30 alle ore 10.30 lunedì-mercoledì-venerdì 14-15.30
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 9,00 alle 11,00
Prevalle	presso Palazzo Comunale Morani	2° Mercoledì dalle 15,00 alle 17,00
Serle	presso Casa dei Serlesi	Lunedì dalle 14,00 alle 16,00
Gavardo-Salò	presso Ospedale (piano terra)	Giovedì dalle 14,00 alle 16,00

SOMMARIO

CARI LETTORI,

Per questo numero invernale abbiamo scelto come immagine di copertina il Golden Gate Bridge, il ponte che collega la città San Francisco, in California, alla vicina Sausalito.

Cuore di questa edizione è l'intervista al Dottor Umberto Valentini, consulente dell'Associazione fino al 1995, che racconta la storia dell'Associazione dei Diabetici della Provincia di Brescia dalla sua nascita negli anni '80 fino ad oggi.

Dalle sue parole è evidente di come i volontari siano stati cruciali sia nella nascita dell'Associazione, che nel suo sviluppo. I volontari sono come il Golden Gate Bridge. Sono la spina dorsale che collega il passato ed il presente dell'Associazione, garantendone continuità nel tempo. La sua solidità di acciaio permette all'Associazione di muovere i suoi passi verso il futuro, sperimentando progetti sempre nuovi per aiutare i pazienti diabetici ad affrontare con serenità la malattia.

Federica Limone

INTERVISTA

Come eravamo Come siamo

EVENTI

Giornata mondiale

E-Motion

EDUCATIONAL

Brixia Ne(x)t Generation

Books on diabetes

SALUTE

In caso di malattia

L'ANGOLO DELLO CHEF

Dieta bilanciata

NOI... E LE NOSTRE SEZIONI

Brescia, Lonato, Sabbio Chiese, Rezzato, Salò

DIABETE E DONNA

Diabete e menopausa

SÌ, VIAGGIARE!!

Crociera della salute

UTILITY

Rinnovo patente

Piano terapeutico

Tesseramento

Distretti ASL

LA VOCE DEL DIABETICO
anno XXIV- n.48 - Dicembre 2012
iscrizione tribunale di brescia
n.5 del 10/02/1989

Direttore Responsabile
Simone Firmo

Responsabile Redazione
Federica Limone

Presidente dell'Associazione
Edelweiss Ceccardi

Sede
Via G. Galilei, 20 - 25128 Brescia
Tel e fax + 39 030 3700039

Orari di apertura:
lunedì - mercoledì - venerdì dalle 09:00
alle 12:00
martedì dalle 14:30 alle 16:30

Grafica - Stampa
Com&Print Srl - Brescia



*Presidente
Edelweiss Ceccardi*

Carissimi,
anche quest'anno il Santo Natale è alle porte e preparandoci a festeggiare la ricorrenza, ricordo le attività dell'Associazione degli ultimi mesi, tutte di grande importanza.

In questi anni ci siamo sentiti vicini e uniti, accomunati da grande sensibilità verso la patologia.

L'evento principale è stato la **Giornata Mondiale del Diabete**, che ha visto circa mille persone sottoporsi al test di prevenzione al Diabete presso le piazze di Brescia e di tutta la Provincia e purtroppo si sono riscontrati nuovi esordi della malattia.

Grande successo ha riscosso **E-Motion**, corso per giovani diabetici tenutosi a S.Felice del Benaco.

Altro importante progetto è stato **Brixia Ne(x)t Generation**, rivolto alle nuove generazioni di ragazzi bresciani, mirato a educare giovani che siano consapevoli del proprio ben-essere rispetto a sé e al mondo che li circonda.

Voglio infine ringraziare tutti coloro che mi hanno sostenuto in questo percorso, in particolare il personale medico e infermieristico delle Diabetologie e tutti i volontari della Sede e delle Sezioni della Provincia: senza il loro contributo ogni mio sforzo sarebbe stato vano.

Essendo giunta alla fine del mio mandato invito tutti a partecipare alla prossima Assemblea, che si terrà presumibilmente a Marzo, durante la quale verrà eletto da tutti voi il nuovo Direttivo, pertanto la Vostra presenza sarà di grande importanza.

Augurandovi di vero cuore Feste Serene, Vi abbraccio.

La vostra Presidente
Edelweiss Ceccardi



*Dott.ssa Emanuela Zarra
Medico Consulente
dell'Associazione*



Dr Umberto Valentini
Presidente Diabete Italia
Direttore U.O. Diabetologia
Dipartimento di Medicina
A.O. Spedali Civili di Brescia

COME ERAVAMO COME SIAMO

A cura di Luisella Rossi



Mario Gramegna
con il Dott. Valentini

Quando nacque l'ADPB?

L'Associazione Diabetici della Provincia di Brescia venne fondata attorno agli anni '80 da un gruppo di pazienti diabetici che si conobbero in occasione di ricoveri ospedalieri presso gli Spedali Civili di Brescia nel reparto di seconda Medicina.

I medici accolsero l'iniziativa con grande interesse ritenendo che un'associazione ben strutturata potesse offrire al malato diabetico un valido aiuto psicologico soprattutto nel primo impatto con la malattia e sue complicanze.

La partecipazione attiva dei pazienti volontari aveva come fine quello di *collaborare con gli organi sanitari* nell'estendere l'informazione, favorire corsi di educazione dietetica, igienica, aiutare all'autocontrollo domiciliare e cooperare per un buon inserimento dei diabetici nel mondo del lavoro e quello della scuola.

Il primo Presidente nel 1982 fu il Dottor Carmelo Donisi; successivamente fu eletto il signor Mario Gramegna che rimase in carica per molti anni; dal 1996 al 2008 Presidente Giuseppe Bonardi, e negli ultimi anni la Presidente è la Signora Edelweiss Ceccardi.

Consulenti medici furono: il Dottor Radaeli, il Dott. Valentini fino al '95.

Quali gli obiettivi negli anni '80?

Principalmente la tutela dei diritti del diabetico, la tutela del paziente durante i ricoveri ospedalieri, la richiesta di presidi per diabetici (nascono i primi riflettometri con le strisce per la misura della glicemia) all'Azienda Sanitaria Nazionale e contemporaneamente la possibilità di attivare ambulatori diabetologici.

A livello terapeutico siamo stati tra i primi a studiare la validità dell'infusione continua di insulina sui pazienti diabetici tipo 1.

Da una lettera aperta del 1982 al Ministero della Sanità: «Una delle grandi battaglie sostenute negli anni '80 dall'ADPB è stata la richiesta di abolizione dei tickets su prestazioni sanitarie per pazienti diabetici introdotta con la legge 26.4.1982 n° 181, chiamata TASSA SUL DIABETE, legge ingiusta verso i diabetici che debbono, per tutta la vita sottoporsi a analisi di laboratorio (glicemia, glicosuria, emoglobina glicosilata), controlli per prevenire le complicanze o rallentarne l'evoluzione (retinopatia, nefropatia, neuropatia).» Battaglia allora vinta ma ancora in corso, dato che anche oggi vi sono proposte per introdurre tickets su prestazioni sanitarie per i pazienti con il diabete!!

Quali le attività principali dell'Associazione in quegli anni?

Atti di sensibilizzazione a livello territoriale vennero attuati in modo capillare, mentre a livello provinciale la pressione si rivolse verso gli assessorati al fine di ottenere una assistenza organizzata.

Come si sviluppò la diabetologia negli anni '90?

Dalla regione Lombardia si ottenne di avere a Brescia una struttura diabetologia tra le prime in Italia. Vi furono grandi conquiste: l'istituzione di ambulatori di diabetologia strutturati a Brescia in Via Biseo e in Ospedale; nel '94 venne aperta l'Unità Operativa Diabetologica presso gli Spedali Civili.

Dall'anno 2000 ad oggi quali i cambiamenti?

I pazienti diabetici sono aumentati negli ultimi dieci anni da 30 mila agli attuali 60 mila a Brescia e provincia.

Attiva è sempre stata la collaborazione tra l'ADPB e la mia struttura ospedaliera: infatti dal 2002, anno in cui l'International Diabetes Federation promuove in tutto il mondo "La giornata mondiale del Diabete", si è sempre organizzato lo screening per il controllo delle glicemie unendo le risorse.

Cos'è Diabete Italia, organizzazione della quale lei è Presidente?

Diabete Italia è oggi un'organizzazione che raccoglie medici, operatori sanitari professionisti, associazioni di persone con diabete.

Sin dall'inizio degli anni 2000, le Società Scientifiche di Diabetologia (Associazione Medici Diabetologi - AMD e Società Italiana di Diabetologia - SID) - si sono attivate per promuovere

un grande cambiamento culturale nella sensibilità generale e nell'assistenza alla persona con diabete, che ha determinato, nel 2002 la nascita dell'associazione Diabete Italia.

Diabete Italia si fonda sulla convinzione che l'unione di tutte le varie componenti, che rappresentano l'intero scenario del diabete possa conferirle maggior peso nei confronti delle Istituzioni per affrontare e risolvere al meglio i non pochi pro-

blemi delle persone con diabete mellito.

A chi si rivolge?

Diabete Italia si rivolge a un ampio numero di interlocutori istituzionali quali, ad esempio, Governo, Parlamento e Regioni, nonché a Società Scientifiche, Associazioni di volontariato, persone con diabete, mass-media, opinione pubblica, aziende, Istituzioni straniere causa della terapia in atto.

Festa delle Associazioni

Per il secondo anno si è svolta la Festa delle Associazioni nella Circonscrizione Centro. "Si tratta", ha spiegato il presidente Flavio Bonardi, "di un'occasione di incontro, confronto e conoscenza di quelle realtà del volontariato e dell'associazionismo che, tutti i giorni, operano in modo gratuito e silente a servizio della città e dei cittadini".

Per le diverse Associazioni inoltre è un incontro di approfondimento della conoscenza reciproca oltre che occasione per far sorgere positive e proficue collaborazioni.

Nata lo scorso anno, l'iniziativa ha avuto il patrocinio del Comune di Brescia, in modo particolare dell'Assessorato al Centro Storico e dell'Assessorato all'Associazionismo.

La Festa si è svolta sabato 5 maggio 2012 dalle 9.30 alle 18 nello spazio del Quadripotico di Piazza della Vittoria e Via X Giornate. Hanno aderito 51 associazioni che hanno garantito la presenza durante tutta la giornata.

La **Associazione Diabetici della Provincia di Brescia** si è resa disponibile per un controllo gratuito della glicemia. Ricordiamo infatti che tra gli scopi principali della nostra associazione vi è la **prevenzione** tramite la diffusione di **uno stile di vita sano, l'aiuto ed il sostegno**, attraverso il contatto e la collaborazione costante con le istituzioni sanitarie a tutte le persone. Purtroppo in crescita costante, i pazienti affetti da questa patologia nella provincia di Brescia sono più di 60.000.

È sempre curioso vedere come le persone sono tentate ed allo stesso tempo timorose nel sottoporsi alla prova del controllo della glicemia: questo test diventa un'occasione importante per svolgere attività di prevenzione alla patologia diabetica e per divulgare i principi di un sano stile di vita.

Nonostante la giornata non particolarmente favorevole, acqua a catinelle per tutto il pomeriggio, dedicarsi ad un'attività a contatto con la gente è sempre estremamente coinvolgente ed arricchente.

Auspichiamo che anche nel prossimo futuro siano promosse altre occasioni come questa.

Alessandra Canori



GIORNATA MONDIALE

***Il diabete si può e si deve prevenire
Domenica 11 novembre
screening in Piazza Loggia***

Eccoci anche quest'anno in Piazza della Loggia, a Brescia, per celebrare la "**GIORNATA MONDIALE DEL DIABETE**".

Il tempo inclemente ci ha fatto spostare i gazebo di accoglienza sotto il Quadriportico per ripararci dalla pioggia.

Come tutti gli anni, i solerti Alpini di Chiesanuova hanno allestito i gazebo sotto i quali si è svolto lo screening per la prevenzione al diabete.

Il presidio medico-diabetologico si è avvalso della presenza di volontari dell'Associazione dei Diabetici della Provincia di Brescia per accogliere i cittadini, ai quali è stato fornito del materiale informativo sulla patologia.



In foto: Il Sindaco Adriano Paroli, la Presidente Edelweiss Ceccardi, il Primario dell'UD Umberto Valentini



i casi di persone con diabete, da 30 a 60 mila e, a livello nazionale, si stima che tra dieci anni vi sarà un italiano su 10 affetto da questa patologia.

Da qui l'importanza della prevenzione a 360°: questa malattia si può prevenire promuovendo stili di vita sani che aiutino a mangiare meglio, muoversi con regolarità e controllare il proprio peso.

L'ADPB ringrazia calorosamente tutti coloro che hanno contribuito all'ottimo risultato di questa giornata: i medici e personale sanitario dell'UO Diabetologica degli Spedali Civili di Brescia, i medici della Poliambulanza, i volontari dell'Associazione Sostegno 70 che si occupa dei bambini e ragazzi diabetici, gli Alpini di Chiesanuova e infine tutti i volontari della nostra Associazione.

Luisella Rossi

Lo screening si è svolto nel seguente modo: prova della glicemia capillare, misurazioni di peso, altezza giro vita e pressione arteriosa da parte di personale infermieristico, compilazione di un questionario riguardante i fattori di rischio e visita finale con un medico diabetologo con la consegna di un responso circa la probabilità, negli anni futuri, di sviluppare il diabete. Numerosi i cittadini che si sono sottoposti a questa prova: tra di essi ci ha fatto visita il Sindaco di Brescia, Avvocato Adriano Paroli che si è sottoposto ai test, così come l'Assessore ai Servizi Sociali della città Avvocato Giorgio Maione.

Come ribadito in conferenza stampa dal Dottor Umberto Valentini, il diabete è una vera epidemia mondiale: infatti anche nella nostra città nell'ultimo decennio si sono raddoppiati



DESENZANO



Sabato 10 novembre, presso la Diabetologia dell'Ospedale Montecroce di Desenzano si è svolta la Giornata mondiale del Diabete 2012 per la prima volta.

Lo screening di valutazione del rischio diabetologico rivolto a persone non diabetiche è stato effettuato dal personale infermieristico specializzato coordinato dal Dottor Gianni Formentini, responsabile del servizio di Diabetologia del presidio ospedaliero.

L'Associazione Diabetici della Provincia di Brescia dell'area Valsabbia, Garda bresciano e Valtenesi in collaborazione con l'Azienda Ospedaliera di Desenzano Del Garda, si è occupata di organizzare l'evento.

LENO

Domenica 11 Novembre,
Giornata Mondiale Del Diabete

A Ghedi, presso il Salone Ghisleri, il Dottor Armando Rotondi, responsabile del reparto di Diabetologia del Presidio Ospedaliero di Leno in collaborazione con il Dottor Ghisleri e personale infermieristico specializzato ha organizzato lo screening per la valutazione rischio diabetologico sulla popolazione. Si è attuata una valida collaborazione tra specialista e medico di base per meglio curare i pazienti con diabete. I volontari della Sezione di Leno ringraziano tutto il personale sanitario, l'associazione Spazio Insieme e la Croce Rossa di Ghedi, il cui valido contributo è stato di fondamentale importanza per la buona riuscita della giornata.



Dott. Armando Rotondi

PALAZZOLO

Domenica 11 novembre
8° Giornata Mondiale Del Diabete

La cittadinanza è stata invitata a partecipare al test di valutazione del rischio diabetologico presso il comune di Palazzolo. L'iniziativa è servita a sensibilizzare i cittadini sulle problematiche del diabete, malattia insidiosa che interessa settori sempre più vasti della popolazione. Lo screening è stato eseguito da personale infermieristico specializzato, coordinato dalla Dottoressa Marialuisa Belotti, responsabile del reparto di Diabetologia del Presidio Ospedaliero di Palazzolo s'Oglio con la collaborazione dei volontari diabetici dell'Associazione sezione di Palazzolo.



Dottoressa Maria Luisa Belotti

LA CASSETTA DEGLI ATTREZZI

strumenti per una corretta educazione terapeutica

Giornata di aggiornamento professionale rivolta al personale medico ed infermieristico delle varie unità operative non diabetologiche quali chirurgia, ortopedia, nefrologia, ed altro.

Il corso si è tenuto il 26 novembre presso l'**Istituto Clinico San Rocco di Ome**. Unitamente alla Clinica Sant'Anna e alla Clinica Città di Brescia si è voluto sostenere l'importanza dell'educazione del personale infermieristico. Lo scopo del lavoro è stata la conoscenza di una metodologia di gestione del paziente con diabete mellito ospedalizzato nei vari reparti, in modo da ridurre le complicanze possibili ed attuare un programma di dimissione protetta per garantirgli assistenza completa a 360°.

I pazienti con diabete, patologia in aumento esponenziale, afferiscono a qualsiasi unità operativa anche per patologie non strettamente legate al diabete.

Hanno tenuto il corso

- **Dottoressa S.Calebich**, diabetologa - la cassetta degli attrezzi-
- **Dottor A.Piccoli** - consueing e microconsueing in ambito diabetologico-
- **Infermiera Professionale C.Burlotti** - gli atrezzi infermieristici-

Ha presentato il corso il Direttore Sanitario Dottor A.Cannistrà .

La Presidente dell'Associazione Diabetici della Provincia di Brescia E.Ceccardi ha sottolineato l'importanza dell'evento, rivolto al miglioramento della cura del paziente diabetico.



GIORNATA MONDIALE GARDONE VT

Alle ore 8,30 del mattino di domenica 18 novembre, grazie all'impegno dei volontari dell'Associazione Enzo - Bruno - Federico - Efrem - Illario, in piazza San Marco di Gardone V.T. tutto è pronto per l'inizio dello screening nella Giornata Mondiale di prevenzione al diabete.

Alle 8,32 si è presentato il primo paziente con grande puntualità e si sono succedute nell'arco della giornata oltre n.147 persone.

Tra le persone che si sono sottoposte alla visita si sono riscontrati cinque nuovi esordi di diabete che grazie allo screening potranno ora effettuare ulteriori accertamenti per prevenire le complicanze della malattia.

Grazie in modo particolare al personale medico del reparto di diabetologia dell'ospedale di

Gardone Val Trompia: Dott.ssa Sandra Rapetti, Dott. Giorgio Ragni, Dott.ssa Caterina Platto coadiuvato dal personale infermieristico e dai volontari che si sono adoperati per tutta la giornata.

Molto gradita la presenza del Presidente Onorario dell'Associazione Provinciale Giuseppe Bonardi. Il referente di Valle Efrem Panelli coadiuvato dall'onnipresente Fausta Bertazzoli ringrazia a nome di tutta l'Associazione tutte le persone che hanno collaborato per l'ottima riuscita della giornata.

Si possono così riassumere i dati degli screening:



In foto: Fausta Bertazzoli, Dott.ssa Caterina Platto, Dott.ssa Sandra Rapetti, Efrem Panelli, Dott. Giorgio Ragni

effettuati n.148 test di cui a uomini n.81 e n.67 a donne e n.5 "nuovi esordi".

È stato distribuito materiale illustrativo e scientifico a tutti i partecipanti.

Efrem Panelli

GIORNATA MONDIALE MONTICHIARI



La giornata Mondiale del Diabete 2012 a Montichiari: un benvenuto al Dr. Tiziano Scalvini, un saluto ed un grazie alle infermiere Piera Caliaro e Caterina Zappettini

Domenica 18 Novembre 2012 si è svolta c/o la P.zza Santa Maria Assunta di Montichiari la Giornata Mondiale del Diabete. Vi hanno attivamente partecipato i sanitari della Diabetologia e Malattie del Ricambio del Presidio Ospedaliero di Montichiari, la locale sezione dell'Associazione Diabetici della Provincia di Brescia (dedicata alla Sig.ra

Nizzola Fernanda), i volontari della locale Sezione della Protezione Civile.

Per tutta la mattinata il personale addetto ha sensibilizzato la popolazione della cittadina Monteclarense riguardo le problematiche legate alla patologia diabetica testando sia i valori glicemici che i dati antropometrici (altezza, peso, Indice di Massa Corporea, pressione arteriosa) di quasi 130 cittadini e distribuendo materiale informativo riguardo la prevenzione e cura di tale patologia. I dati del nostro screening fanno registrare anche quest'anno la scoperta di quattro persone con diabete mellito misconosciuto e tanti altri con elevato rischio di svilupparlo nei prossimi anni.

Durante tale giornata abbiamo dato il benvenuto al dr.Tiziano Scalvini, nuovo direttore dell'U.O. di Medicina del Presidio Ospedaliero di

Montichiari ed abbiamo salutato le infermiere del nostro Ambulatorio Sig.re Piera Caliaro e Caterina Zappettini giunte alla pensione: da parte del TEAM dell'Ambulatorio di Diabetologia e dell'Associazione dei pazienti Diabetici un sentito benvenuto e, rispettivamente, un caloroso ringraziamento.

Un grazie particolare inoltre ai volontari sig.ri. Renato Perillo, Gabriella Meloni, Tecla Sorsoli (fervidi attivisti della locale Sezione ADPB), al sig. Nardiello Agostino (in rappresentanza della Locale Sezione della Protezione Civile) e alla mascotte Anna (figlia della Dr.ssa Mascadri). In attesa di ritrovarci il prossimo anno vi saluto cordialmente.

Paolo Desenzani

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

Quale dieta seguire?

Chi ha il diabete di tipo 2 può trarre veramente grandi benefici unendo :

- 1-l'efficacia di un regime alimentare adeguato,
- 2-una terapia farmacologia ed educativa
- 3-una costante attività fisica.

In questo modo si raggiunge un compenso metabolico accettabile.

Ecco alcune domande ricorrenti poste da persone affette da diabete:

La persona con diabete deve mangiare in maniera diversa dagli altri?

No. Qualunque sia il tipo di diabete, la persona con diabete deve assumere alimenti simili, per composizione e quantità, a quelli consigliati a tutti per mantenere un buono stato di salute: la dieta deve essere equilibrata in termini di macronutrienti (carboidrati, proteine, grassi) e varia.

Le calorie sono importanti per la persona con diabete?

Si/No La dieta deve fornire l'apporto calorico necessario a mantenere e/o raggiungere il peso corporeo desiderabile: nel caso dei diabetici di tipo 1 che sono abitualmente normopeso, non sono generalmente necessarie restrizioni caloriche e la dieta va impostata sulla base del fabbisogno calorico stimato e in funzione della attività fisica. La riduzione del peso corporeo è invece raccomandata, è anzi un obiettivo primario nel diabetico in sovrappeso o obeso. In questi casi una modesta restrizione dietetica associata ad un graduale incremento dell'attività fisica moderata fanno parte integrante della terapia per il diabete.

Chi ha il diabete deve evitare di mangiare carboidrati?

No. La dieta ottimale per il diabete proposta dall'American Diabetes Association si basa su una quota totale di carboidrati variabile dal 45 - 55 % delle calorie totali. Per tali motivi, lo zucchero comune non deve essere quindi vietato, ma adeguatamente conteggiato nell'apporto calorico totale sostituendo altri carboidrati: l'apporto totale deve essere inferiore ai 30 grammi al giorno.

Cosa si intende per carboidrati?

Le parole carboidrati, zuccheri e glucidi vogliono dire la stessa cosa e sono usate indifferentemente per indicare una grande famiglia di sostanze, preziose come fonte di energia. I carboidrati, infatti, sono quelle che l'organismo trasforma più facilmente e usa più in fretta quando ha bisogno di ricaricarsi.

I carboidrati si suddividono infatti in due grandi categorie: quelli "semplici", come il fruttosio (contenuto nella frutta), il glucosio, il saccarosio (lo zucchero da cucina), e quelli "complessi", costituiti a loro volta da catene di zuccheri semplici uniti tra loro. Ne è un esempio l'amido contenuto nei cereali, nei legumi e nelle patate.

In genere gli zuccheri semplici non necessitano praticamente di digestione e vengono assimilati molto velocemente; quelli complessi per poter essere assimilati devono essere prima scomposti nei loro costituenti fondamentali

e, di conseguenza, vengono assorbiti più lentamente. È questo il motivo per cui, quando mangiamo miele o zucchero, costituiti da zuccheri semplici, questi entrano rapidamente in circolo e la glicemia, il contenuto di glucosio nel sangue, si alza molto velocemente, mentre quando mangiamo la pasta, ricchissima di amido, la glicemia cresce in maniera più lenta.

Trote al füren

CHÈL CHE OCÓR

1000/1200 gr trote
1 bicèr de vî bianch
öna bèla bràca de pedersèm tridàt
20 gr. de botér
2 cügjà de òjo de ulia de chèl piö fi
ài
sal

SE FA ISSÉ:

Netà le trote,
empienésér la pansa co' l'ài e 'l pedersèm tridàcc,
botér e sal.
Mitìle dentèr ön tegàm ónt de òjo.
Sbrofile cól vî bianch e la sal.
Lassile marinà per quach ura e po' file cözer nel furèn cald
per 20 minücc presapóch.

da "Le ricette di Nöna Gina"
ist. superiore Piero Sraffa as 09-10

Trote al forno

INGREDIENTI:

1000/1200 gr. trote
1 bicchiere di vino bianco
una manciata abbondante di prezzemolo tritato
20 gr. burro
2 cucchiaini d'olio extra vergine d'oliva
aglio
sale

PREPARAZIONE:

Pulite le trote,
riempite la pancia con un trito di aglio, prezzemolo, burro e sale.
Mettetele in una teglia unta di olio.
Spruzzatele con vino bianco e sale.
Lasciatele marinare per qualche ora poi cuocete in forno caldo per 20 minuti circa.



DOLCE DI MIO

Come convivere con il diabete

Misurarsi con l'abisso di un'ipoglicemia o con il volo su ali d'aquila, per conquistare la libertà di convivere con il diabete.

Ipo, iper, giù e su. È l'altalena della vita di "Manuela", che a 9 anni scopre di essere ammalata e di avere una nuova vita, anche se fa sorridere perché, a quell'età, non si pensa di averne una vecchia.

Nel dipanarsi delle pagine, attraverso la sua testimonianza, si legge come convivere serenamente con questa malattia silenziosa, ma presente sempre, dovunque e comunque. È bello scoprire che la patologia non pone ostacoli ed è possibile seguire le proprie inclinazioni formative, percorrere qualsiasi strada professionale e, se lo si desidera, vivere con gioia l'esperienza della maternità.

Non c'è limite ai sogni se ogni diabetico non dimentica il suo compagno di vita, ma lo ascolta e lo asseconda attraverso la giusta terapia, un corretto stile di vita e un costante autocontrollo. La storia di Emanuela la conduce nel cuore delle scelte politiche.

Da legislatore non si deve più misurare solo con

le ipoglicemie, ma anche con un universo normativo non sempre compensato. Il testo apre, infatti, una finestra sugli aspetti economici e legislativi, con uno sguardo fugace alla prospettiva sanitaria, per capire meglio i punti di forza e di debolezza di una "malattia sociale". Il nostro Paese, primo in Europa ad aver approvato una legge sul diabete, deve fare i conti con un federalismo a tratti disordinato, foriero di molte criticità.

L'ultima parte è dedicata a un bell'esempio di reciprocità vissuta: l'universo delle associazioni che insieme alle società scientifiche coopera per migliorare la vita dei diabetici.

Emanuela Baio, senatrice dal 2001, è Presidente del Comitato Nazionale dei diritti della Persona con diabete e membro della commissione Igiene e Sanità. Diabetica dall'età di nove anni, nella sua attività parlamentare ha presentato numerosi provvedimenti per la tutela delle persone affette da questa patologia. Giornalista professionista, ha lavorato al Sole 24 ore e ha collaborato con molte testate.

CHECK-in, CHECK-up

PREMIO PRIMAVERA 2012

Presso il teatro San Barnaba, a Brescia, il 23 novembre all'interno della manifestazione Donne Leader 2012 vinto da Pia Donata Berlucci, Imprenditrice e appassionata donna del vino, Manuela Bonetti, Imprenditrice, Francesca Nodari, Direttore scientifico del Festival Filosofi lungo l'Oglio, è stata premiata **Giulia Felappi** con il Premio Primavera.

Ha condotto la manifestazione patrocinata dalla regione Lombardia, dalla Provincia di Brescia e dal Ministero del lavoro e delle politiche sociali con Ufficio della Consigliera di Parità Provincia di Brescia Laura Magli, giornalista e presentatrice televisiva. Giulia Felappi è una ventisettenne studiosa di filosofia di Brescia, vincitrice della seconda edizione del Premio letterario " //

diabete infantile e giovanile: le storie, i racconti", indetto dalla Fdg. Federazione nazionale diabete giovanile.

Con il suo racconto, "Check-in, check-up", lieve, sincero e pervaso da un ragionevole ottimismo, Giulia ha saputo descrivere efficacemente l'esperienza positiva di una persona che ha imparato ad affrontare e gestire nel modo giusto una condizione che

l'accompagnerà tutta la vita.

Laureata in filosofia, un dottorato alla Normale di Pisa, Giulia è ora a New York per una tesi di dottorato in Filosofia del linguaggio.

È diabetica da quando aveva 12 anni e ha sempre fatto tutto quello che fanno tutte le ragazze della sua età: "Attraverso il mio racconto autobiografico -spiega- ho voluto

lasciare una testimonianza che serva a dimostrare che, pur avendo il diabete, si può fare una vita normale. Anche se sa-



Al centro Giulia Felappi

lire su un aereo con una valigia carica di aghi e fiale d'insulina può trasformarsi in un'avventura.

Probabilmente io sono più fortunata di tanti altri diabetici perché non sto mai male. Ma sono comunque convinta che il pietismo non serva a niente. Drammatizzare non è d'aiuto a nessuno, né a chi soffre di diabete, né a chi gli sta vicino".

Commenta, soddisfatto del successo del concorso, il presidente di Fdg Antonio Cabras: "Di diabete giovanile, purtroppo, si parla ancora troppo poco e queste testimonianze servono a capire quanto, invece, sia importante dare spazio a questo problema".

cora troppo poco e queste testimonianze servono a capire quanto, invece, sia importante dare spazio a questo problema".

COME MODIFICARE LO STILE DI VITA PER VIVERE A LUNGO E IN SALUTE



Nel manuale che qui viene presentato (Dalle Grave-Mangeri: "Come modificare lo stile di vita per vivere a lungo e in salute" Positive Press Verona) sono descritte le più moderne procedure e strategie derivate dalla terapia cognitivo-comportamentale e ideate per aiutare gli individui a sviluppare le abilità necessarie per modificare in modo salutare le quattro aree più importanti del loro stile di vita: alimentazione, peso, attività fisica e gestione

dello stress.

Il libro può essere usato come supporto alla terapia specialistica di modificazione dello stile di vita o in forma di autoaiuto.

Nel primo caso è indicato per tutti gli operatori sanitari (medici, infermieri, dietiste, fisioterapisti, laureati in scienze motorie, educatori) che desiderano apprendere le più moderne strategie terapeutiche per aiutare le persone a cambiare in senso salutare.

Nella seconda opzione, può essere una valida alternativa per coloro i quali non hanno possibilità di accedere a servizi o specialisti esperti e desiderano approfondire autonomamente tali tematiche.

L'Educazione Terapeutica acquista sempre più un ruolo fondamentale sia nel contesto della degenza ospedaliera sia nell'attività sanitaria ambulatoriale in ogni ambito: il processo di "empowerment" del pa-

ziente cronico ha sostituito quello prescrittivo e paternalistico tradizionale; l'obiettivo ineludibile di ogni operatore sanitario impegnato a curare o prevenire la malattia cronica deve infatti essere quello di contribuire al conferimento di sufficienti abilità di autogestione nel mondo di vita reale. Lo stile di vita occidentale gioca un ruolo importante nello sviluppo di numerose malattie, tra le quali si annoverano, oltre all'obesità, le malattie cardiovascolari, il diabete, l'ipertensione arteriosa, l'artrosi, la sindrome delle apnee ostruttive notturne, la riduzione della fertilità, le malattie croniche del fegato e alcuni tumori.

Emerge insopprimibile l'esigenza di favorire la formazione e l'implementazione di programmi educativi per operatori sanitari impegnati ai vari livelli del sistema sanitario nella "gestione" della malattia cronica.

BRIXIA NE(X)T GENERATION

I nativi digitali di Sabbio Chiese sono i pionieri di un nuovo percorso di cittadinanza consapevole!

vogliamo cittadini sani e consapevoli in comunità locali vibranti e vitali

Brixia Ne(x)t Generation per e con le ragazze e i ragazzi di terza media



Dott. Tiziano Sorsoli

Le ragazze e i ragazzi che frequentano la terza media presso la **Scuola A. Belli di Sabbio Chiese** sono i prossimi cittadini della Comunità Sabbiense, portatori di diritti e di doveri. Ma oggi anche loro guardano il mondo in cui vivono, osservano gli adulti, ascoltano gli insegnanti, fanno gruppo e occupano i luoghi della comunità loro destinati. Anche loro si formano opinioni e, soprattutto, condividono online gran parte della loro vita attuale.

Questo loro comportamento cambia e sta cambiando molte cose, anche per gli adulti che li osservano crescere e diventare i prossimi cittadini di una società civile occidentale. Supportati dal corpo insegnante e trascinati dall'entusiasmo delle Prof.sse Monica Ceresa e Maria Elisabetta Armanini, 67 ragazzi e ragazze della Scuola A. Belli di Sabbio Chiese hanno partecipato alla edizione 2012 di Brixia Ne(x)t Generation, *promosso dalla Associazione Diabetici della*

Provincia di Brescia.

Con il consenso informato dei genitori, dapprima hanno partecipato all'indagine condotta online, denominata WEB.13 e successivamente, hanno partecipato all'evento presso l'aula magna e relativo screening dei 4 valori fondamentali del Ben Essere Personale.

Brixia Ne(x)t Generation è un passaggio volto a favorire la cittadinanza attiva dei ragazzi di terza media in un momento critico della loro formazione perché sono al termine del loro primo ciclo di formazione e perché sono in procinto di fare, insieme alla loro famiglia, una fra le prime loro scelte di vita. E la vita, come sappiamo, chiama a fare scelte consapevoli su di sé e sul mondo che ci circonda.

Un mondo che cambia continuamente e un mondo che questi ragazzi stanno già conoscendo anche e, forse, soprattutto attraverso il loro essere sempre inter-connessi.

Un nuovo canale di ascolto dei nativi digitali.

E il mondo dei Nativi Digitali è ancora un mondo quasi sconosciuto agli adulti. I nativi digitali sono le ragazze e i ragazzi



che nella loro esistenza hanno conosciuto solo il mondo digitale, fatto di computer, social network, videogiochi e smartphone.

Solo ora e specie nel mondo anglosassone si iniziano a fare ricerche per comprenderlo e avere quindi strumenti idonei per affrontarlo.

Ed è proprio mediante l'utilizzo di un canale innovativo di ascolto che insieme agli insegnanti vogliamo cogliere la Voce dei ragazzi e delle ragazze sul mondo che li circonda e su la narrazione di sè, perché la formazione di una propria identità fattuale ben visibile alla famiglia ed agli educatori è oggi accompagnata dalla for-

mazione di una identità virtuale le cui determinanti e conseguenze sono materia di studio di progetti innovativi, proprio come Brixia Ne(x)t Generation.

Dall'aula magna poi, in un processo semplice e perfettamente organizzato dalle insegnanti, si è passati alla consegna di un messaggio a fare una piccola scelta di responsabilità, ovvero la scelta di essere consapevoli del proprio stato di salute.

Il primo stadio della formazione di un cittadino attivo - *essere consapevoli significa avere dei riferimenti guida* - in questo caso è dato dalle 4 misure del Ben Essere Personale: **circonferenza vita, peso,**

pressione e glicemia.

A Sabbio Chiese è stata proprio una bella esperienza, coronata poi dallo spettacolo emozionante di vedere uscire dalla Scuola, al termine delle lezioni, tutti i ragazzi partecipanti allo screening con indosso la T-Shirt della responsabilità consapevole (offerta grazie al contributo di un'azienda di Sabbio Chiese).

Oggi a ridosso del 2013 sono in corso le formalità con il Consiglio di Istituto per far partecipare i ragazzi della terza media alla edizione 2013 di Brixia Ne(x)t Generation.

Arrivederci!

TAS



STUDIO MEDICO ODONTOIATRICO

DOTT. PIETRO MARTINELLI
MEDICO CHIRURGO ODONTOIATRA
PERFEZIONATO IN AGOPUNTURA

“ LA MIGLIOR ODONTOIATRIA DEDICATA
AL PAZIENTE DIABETICO ”

IMPLANTOLOGIA NON INVASIVA SENZA BISTURI SENZA SUTURA

ANESTESIA INDOLORE

IGIENE PROFESSIONALE PER CONTRASTARE LA MALATTIA
PARODONTALE E MANTENERE A LUNGO LA SALUTE DI DENTI E GENGIVE

PROTESI BIOLOGICA ESTETICA PRIVA DI METALLI ANALLERGICA

ODONTOIATRIA BIOLOGICA OLISTICA

CONDIZIONI ECONOMICHE PARTICOLARI RISERVATE AGLI ISCRITTI
ALL'ASSOCIAZIONE DIABETICI DELLA PROVINCIA DI BRESCIA ONLUS

BRESCIA V.LE ITALIA,4

TEL. 030 48 275

www.martinelliodontoiatriaestetica.it

IN CASO DI MALATTIA

Far attenzione alla glicemia, all'alimentazione, ai farmaci

Le classiche malattie da raffreddamento rappresentano una sfida importante all'equilibrio glicemico

Una malattia rappresenta un fattore di stress per l'organismo; è opportuno tener conto dell'effetto che qualunque patologia concomitante può avere sull'equilibrio glicemico.

Misurare la glicemia

Quando si ammala il nostro organismo reagisce aumentando la glicemia e rilasciando ormoni come l'adrenalina o il cortisolo che riducono l'efficacia dell'insulina (propria o somministrata) e possono quindi indurre stati iperglicemici anche lontano dai pasti.

In alcuni casi, se non si interviene con le opportune correzioni, la glicemia rischia di raggiungere valori altissimi. È dunque importante far riferimento al proprio medico per una modifica della terapia in atto. L'ideale è misurare la glicemia ogni 3-4 ore e almeno una volta durante la notte.

Non sospendere la terapia, ma adattarla

Chi assume farmaci antidiabetici o

insulina dovrà consultare il medico curante o il proprio Diabetologo per decidere quali variazioni apportare alla usuale terapia, in modo da adeguarla al cambiamento di vita e alimentazione.

Metformina e altri insulinosensibilizzanti sono ancora più utili in queste condizioni e possono continuare a essere presi senza problemi.

Mantenere la propria alimentazione

Durante queste fasi è importante non sospendere né ridurre l'alimentazione. Chi ha nausea o inappetenza suddividerà piuttosto i carboidrati in tanti piccoli pasti.

Se possibile andrebbero assunti anche cibi ricchi di sostanze nutritive e di acqua come la frutta. Non devono essere dimenticati i carboidrati.

Nonostante la relativa immobilità il corpo durante gli stati febbrili 'consuma' molta energia.

Le persone con diabete di Tipo 1 che non riescono ad alimentarsi o a

bere a sufficienza a causa di problemi gastrici o intestinali tendono a produrre chetoni (che tra l'altro inducono aumento della nausea e irritazione gastrica).

L'acidità del sangue aumenta e crescono i rischi di chetosi diabetica. È essenziale continuare ad assumere insulina e misurare i livelli di glicemia e di chetoni nelle urine.

Non solo le malattie ma anche i traumi innalzano la glicemia.

Alle fratture per esempio, così come agli interventi anche minori (es. cure dentarie) l'organismo risponde con la classica reazione 'da stress' che consiste nel rilascio di ormoni che stimolano la produzione di glucosio da parte del fegato, ne riducono il consumo e rendono meno efficace l'insulina. L'effetto è un aumento a volte anche marcato e prolungato della glicemia.

Quindi non bisogna dimenticare la terapia, anzi potrebbe essere il caso, d'accordo con il Diabetologo, di potenziarla.

SEMPLICI REGOLE DA SEGUIRE

Se la malattia impedisce di mangiare regolarmente, non bisogna certo smettere di assumere l'insulina o i farmaci antidiabetici. Anzi, quando l'organismo è ammalato, occorre adattare la terapia ai valori glicemici riscontrati. Chiedere consiglio al proprio Diabetologo.

Bere molto. Fino a quattro litri (20 bicchieri) di liquidi non zuccherati al giorno.

Quando si fatica a deglutire cibo solido, meglio sostituirlo con latte, minestre, succhi di frutta.

Le persone con diabete di Tipo 1, dovrebbero assumere piccole quantità di liquidi zuccherati ogni ora, per evitare la formazione di chetoni, sempre sotto controllo medico.

In caso di vomito o forte diarrea, nell'incertezza sul comportamento da tenere, meglio contattare il medico o il Diabetologo.

E-MOTION ON THE MOUNTAIN

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

Appuntamento per l'ultimo fine settimana di giugno a San Felice Del Benaco per l'evento E-Motion, corso residenziale ed esperienziale, rivolto a pazienti e professionisti per migliorare la gestione dell'attività fisica e sportiva nel diabete tipo 1. In collaborazione con medici ed infermieri della Diabetologia dell'Ospedale Civile di Brescia e volontari della nostra Associazione.

Quest'anno la mia partecipazione è stata da dietro le quinte, nel senso che ho dato una mano all'organizzazione e non ho partecipato in modo continuativo alle attività di gruppo. In effetti non ci si rende conto di quanto lavoro e quanta preparazione comporti un corso di questo tipo fino a quando non lo si vive direttamente. Il caldo torrido del fine settimana ha aumentato a dismisura le esigenze di idratazione e mi sono ritrovata con Pippo a dover fare più volte la spola per i rifornimenti di acqua per tutti i partecipanti. Ho rivisto con molto piacere una persona che non incontravo da anni e che stava vivendo un momento particolarmente difficile della sua esperienza con il diabete, tanto da pensare di richiedere ai medici il trapianto di pancreas: sarebbe valsa sicuramente la pena di fare questo corso anche se fosse stato solo per lei!! Ho avuto modo di parlarle più volte durante quei pochi giorni e mi sono convinta ancora di più che il rapporto diretto e residenziale con altre persone con il diabete è assolutamente ineguagliabile. Ho visto aumentare la sua motivazione e la sua voglia di prendersi cura di sé, fino ad arrivare ad una strategia di impegno e ad una ricerca delle soluzioni migliori per gestire lo scomodo compagno con cui ci ritroviamo a convivere.

In quei tre giorni abbiamo vissuto insieme ad altri diabetici e non, lezioni teoriche e pratiche sul movimento; abbiamo capito la differenza tra attività aerobica ed anaerobica, quali e quanti zuccheri vengono utilizzati nelle diverse attività. Abbiamo imparato che non conviene iniziare una attività fisica



con una glicemia di partenza superiore a 250, capito come e cosa fare prima dello sforzo per svolgere in tutta sicurezza il lavoro e come conviene regolarsi nelle ore successive; come regolare il flusso di insulina per ottimizzare il rendimento.

Ci siamo testati con prove di resistenza, elasticità. Tutti sappiamo che l'attività fisica è una parte fondamentale della terapia per il trattamento del diabete e che includerla nella propria quotidianità porta ad innumerevoli benefici.

Quest'anno, alla fine del corso ad ognuno è stata rilasciata una scheda personalizzata con degli esercizi fattibili da eseguire a casa per aumentare la propria capacità di resistenza, forza ed elasticità.

Io sto cercando di esercitarmi.

Abbiamo avuto a disposizione la professionalità di diabetologi, dietiste, preparatori atletici e psicologi che ci hanno affiancato, vivendo con noi non solo la "prescrizione", ma anche l'attuazione dei loro consigli. Al momento ogni giovedì sto partecipando al gruppo di Nordic Walking all'interno dell'iniziativa Corri per Brescia.

"Per una sedentaria come me -direi -niente male".

Alessandra Canori



La farmacia è vicina alle persone fragili
Puoi prenotare questi servizi nella tua farmacia:



**Valutazione
dei bisogni:
primo "incontro"
con l'infermiere
a casa tua**

euro

12,00



Assistenza semplice

Una prestazione a scelta
tra quelle elencate:

- Monitoraggio parametri vitali
- Medicazione semplice
- Bendaggio semplice
- Prelievo venoso
- Cura stomie
- Endovena
- Fleboclisi non assistita

euro

21,00



Assistenza complessa

Una prestazione a scelta
tra quelle elencate:

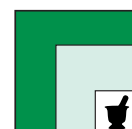
- Clistere evacuativo complesso
- Catetere vescicale
- Medicazione complessa
- Bendaggio complesso
- Fleboclisi assistita

euro

33,00



Chiedi al tuo farmacista,
un professionista sempre a tua disposizione.



federfarma brescia

BRESCIA

6 ottobre LA SALUTE E' ANCORA UN DIRITTO PER TUTTI?



Ministro
Renato Balduzzi

I cittadini hanno incontrato il Ministro della Salute Renato Balduzzi nel salone Montini di Palazzo San Paolo a Brescia. Argomenti dell'incontro:

È ancora possibile in tempo di CRISI ECONOMICA garantire l'UNIVERSALITÀ, l'EGUAGLIANZA e l'EQUITÀ di accesso alle prestazioni sanitarie?

Quali le strade da percorrere?

L'Associazione Città dell'Uomo insieme ad altre realtà fra cui Acli, Confcooperative, Centro servizi per il volontariato lo hanno chiesto direttamente al ministro della Salute, Renato Balduzzi.

Anche nel Bresciano, come documentano le realtà di volontariato, sono in aumento i casi di persone che per problemi economici rinunciano alle cure e non ce la fanno a sostenere i costi di visite ed esami.

Dice Balduzzi "Stiamo lavorando a una revisione del sistema dei ticket, con l'obiettivo di migliorarli sotto tre profili: equità, trasparenza e omogeneità".

La nostra Presidente ha rivolto un appello al Ministro per attuare un progetto di sensibilizzazione a un consumo moderato di merendine e bibite zuccherate soprattutto per i ragazzi in età di crescita.

4 ottobre CORRI PER BRESCIA

Riprende dopo l'estate l'iniziativa podistica con partenza da piazzale Arnaldo. LA SECONDA EDIZIONE si prospetta ancora più vincente. Ad aprire la stagione dedicata allo sport in centro storico un appuntamento dedicato alla solidarietà: "Corri per Brescia parte alla grande con la corsa della solidarietà che si prefigge di realizzare un laboratorio di falegnameria ad Areka e in Etiopia in cui lavoreranno i ragazzi affetti da gravi malattie come l'Aids o giovani che hanno subito mutilazioni" - spiega Mario Visentini patron della manifestazione. Noi saremo presenti e vi aspettiamo numerosi.

LONATO

14 luglio TREDICESIMO MIGLIO

Corsa su strada nel centro storico di Lonato valevole per il Campionato "Club del Miglio 2012" che ha come ospite l'Associazione Diabetici della Provincia di Brescia. Numerosa la partecipazione sia degli atleti che degli amatori, pronti a fare una corsa o una passeggiata in compagnia.

SABBIO CHIESE

9 settembre 2012 FESTA DECENNALE MADONNA DELLA ROCCA

In occasione della ricorrenza per la

Madonna Della Rocca si è tenuto presso la Piazza del Municipio lo screening per la prevenzione del diabete per tutta la giornata di domenica. Grazie ai nostri volontari per l'impegno profuso per tutta la giornata.

REZZATO

23 settembre QUATER PASS E NA CORSETA

Nella zona del santuario Valverde a Rezzato si è svolta la terza edizione della passeggiata podistica di 5 km adatto agli amatori e un percorso misto, asfalto e sterrato per i più audaci. Durante il percorso numerosi punti di ristoro. Il ricavato della manifestazione è stato devoluto all'Associazione Diabetici della Provincia di Brescia. Un grazie infinito agli organizzatori.

SALO'

18 ottobre OBESITÀ E DIABETE

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

RICORDANDO...



Ci ha lasciato troppo presto il Signor Reginaldo Peri, volontario della sezione di Palazzolo S/O che per tanti anni è stato artefice in prima linea nel sostenere la nostra Associazione.

A lui il nostro perenne ricordo.

DIABETE e MENOPAUSA

CAMMINA



Intorno ai 50-52 anni l'attività delle ovaie si interrompe e la donna smette di essere fertile. La menopausa vera e propria è preceduta da una fase più o meno lunga di pre-menopausa.

Questa fase, dal punto di vista metabolico, ha effetti ancora più importanti della menopausa vera e propria: è un colpo di acceleratore nell'invecchiamento metabolico.

La menopausa aumenta la probabilità di sviluppare il diabete.

Infatti uno dei rischi che può favorire in menopausa l'insorgenza del diabete è l'aumento di peso.

Per limitarlo, è necessario adottare una dieta bilanciata e strutturata.

Ecco alcuni consigli:

- Prestare attenzione al consumo di sale. Non salare eccessivamente i cibi.
- Mangiare molta verdura.

- Mangiare 3 porzioni di frutta al giorno, bilanciando le equivalenze di zuccheri
- Limitare i grassi animali, specialmente se i livelli di colesterolo sono elevati.

- Assumere più proteine vegetali, pesce, pollame e carni bianche magre. Limitare la carne rossa a tre volte alla settimana.

- Limitare il consumo di alcol. Per una donna diabetica è possibile invece un peggioramento o un'instabilità della glicemia.

Chi è in terapia insulinica o con ipoglicemizzanti orali potrebbe scambiare gli effetti della premenopausa per segni di ipo o iperglicemia e viceversa: *attenzione!*

E' possibile contrastare alcune conseguenze della pre-menopausa e della menopausa con una semplice regola d'oro: **CAMMINARE**.

Un esercizio fisico costante fa

consumare calorie, migliora la sensibilità all'insulina, favorisce il mantenimento e lo sviluppo della massa muscolare, contrasta l'aumento di massa grassa e aiuta a riequilibrare il colesterolo.

L'esercizio fisico è una risposta anche all'osteoporosi perché in questo modo l'osso si mantiene in forma e perché con il movimento migliora la flessibilità dei muscoli e la capacità di rispondere a un imprevisto senza rischiare una frattura.

Passeggiamo almeno mezz'ora ogni giorno!

L'attività fisica ha effetti benefici sul diabete:

- **Riduce** i livelli glicemici.
- **Mantiene** la massa muscolare, essenziale per il metabolismo.
- **Aumenta** la sensibilità del corpo all'insulina.
- **Favorisce** la perdita e la stabilizzazione del peso.

Durante l'attività fisica, si consiglia di portare sempre con sé dello zucchero e bere regolarmente per evitare l'ipoglicemia e la disidratazione.

...IN NAVE

Crociera Salutare

Con grande entusiasmo si è effettuata la crociera nel Mediterraneo dal 20 al 27 ottobre. Sembra un paradosso: una crociera per imparare a controllare il peso e incoraggiare uno stile di vita attivo e salutare. Eppure, nel contesto di una vacanza, il progetto educativo ideato dal dott. Felice Mangeri e dal dott. Andrea Benedetto con l'Associazione Diabetici della Provincia di Brescia e dall'Aidap (associazione italiana disturbi dell'alimentazione e del peso) può davvero funzionare. L'esperimento varato a fine ottobre ha visto un gruppo di oltre novanta persone partecipare con entusiasmo alla Crociera salutare attraverso un itinerario di indubbio fascino.

Partita nell'incantevole laguna di Venezia, la crociera della Msc Divina ha fatto tappa a Bari dove il gruppo ha sperimentato le prime escursioni a piedi per visitare il capoluogo pugliese, poi a Olimpia per visitare i resti archeologici della città dell'antica Grecia che ispirò le moderne rassegne a cinque cerchi, infine nella grande Izmir dove si tocca con mano il desiderio della Turchia moderna di far parte dell'Europa. Attraversato il suggestivo stretto dei Dardanelli si giunge nella magica Istanbul, l'antica Bisanzio, con il fascino delle monumentali Moschea Blu, Santa Sofia e il palazzo reale oltre a cogliere le atmosfere naive del Gran Bazar e del Mercato delle Spezie. Ricosteggiando la Grecia e il Peloponneso con una giornata intera di navigazione per ritornare in Adriatico, si fa un'ultima sosta nella meravigliosa Dubrovnik, perla croata che lascia incantati per il suo rinascimentale centro storico.

Le giornate in crociera scorrono veloci fra le visite guidate e l'intensa attività a bordo della nave. Lo stile di vita salutare proposto dai dottori Mangeri e Benedetto prevede infatti camminate a bordo della nave, un'attività di ballo di gruppo, che aiuta lo smaltimento calorico e nel contempo facilita la socializzazione e il divertimento a bordo, ma anche interessanti conferenze tenute dai due medici nelle quali vengono fornite ai partecipanti al programma tutte le indicazioni utili per proseguire a casa gli insegnamenti appresi e applicati a bordo, sia sul versante medico-nutrizionale, sia nei risvolti psicologici peculiari del rapporto con il cibo o il proprio disagio personale per forme corporee non gradevoli.

L'esperimento, a giudicare dal grado di soddisfazione finale dei partecipanti può diventare un vero e proprio format di vacanza. Una settimana divertente che può aiutare concretamente a modificare in senso salutare il proprio stile di vita senza stress e col sorriso sulle labbra. Impagabile.

(A primavera forse si replica)

Paolo Venturini



...IN VOLO

Vuoi venire con noi a Madrid?

9-12 febbraio 2013

Situata nel cuore della Spagna, Madrid ha consolidato il suo ruolo fondamentale diventando negli anni centro politico e finanziario del paese nonché città europea tra le più vive dal punto di vista artistico e culturale. In Puerta del Sol dal "kilometro zero" si calcolano tutte le distanze: visitiamo Prado, Reina Sofia, Thyssen-Bornemisza, Palacio Real, Plaza Mayor sotto un cielo sempre ...più blu!

Info sul sito www.associazionediabeticibrescia.it
oppure telefonare a **338 3695137**



Distretto n. 1 - BRESCIA

Sede: V.le Duca degli Abruzzi, 13 - Brescia
Telefono: 030.3839752
E-mail: distretto.brescia@aslbrencia.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@aslbrencia.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@aslbrencia.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@aslbrencia.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@aslbrencia.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@aslbrencia.it
Elenco dei comuni: **ADRO, CAPRIOLO, COLOGNE, ERBUSCO, PALAZZOLO SULL'OGGIO, PONTOGGIO**

Distretto n. 7: OGLIO OVEST

Sede: P.zza Martiri della Libertà, 25 - Chiari |
Telefono: 030.7007011 / Fax: 030.7007015
E-mail: distretto.chiari@aslbrencia.it
Elenco dei comuni: **CASTELCOVATI, CASTREZZATO, CAZZAGO SAN MARTINO, CHIARI, COCCAGLIO, COMEZZANO-CIZZAGO, ROCCA FRANCA, ROVATO, RUDIANO, TRENZANO, URAGO D'OGGIO**

Distretto n. 8 - BASSA BRESCIANA OCCIDENTALE

Sede: Viale Marconi, 27 - Orzinuovi |
Telefono: 030.9078.450 / Fax: 030.9078.413
E-mail: distretto.orzinuovi@aslbrencia.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@aslbrencia.it
Elenco dei comuni: **ALFIANELLO, BAGNOLO MELLA, BASSANO BRESCIANO, CIGOLE, FIESSE, GAMBARA, GHEDI, GOTTOLINGO, ISORELLA, LENO, MANERBIO, MILZANO, OFFLAGA, PAVONE MELLA, PONTAVICO, 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@aslbrencia.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@aslbrencia.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@aslbrencia.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**

TESSERAMENTO 2013

- **Quota annuale 15,00 euro.**
- Utilizzare il bollettino postale allegato al notiziario.
- Utilizzare, in alternativa, un bollettino postale sul c/c n° 12986253 come da modello allegato.
- **Tutti i diabetici sono invitati ad associarsi** all'ADPB ONLUS per contribuire alla realizzazione di tutte le attività con il fine di sensibilizzare, prevenire, aiutare e sostenere coloro che sono affetti dalla patologia diabetica.
- Per informazioni: **030 3700039.**

PIANO TERAPEUTICO

Il piano terapeutico deve essere rinnovato una volta all'anno.

DOCUMENTAZIONE NECESSARIA

- **PIANO ANNUALE** compilato dal medico di base che riporti:
 - 1 dati anagrafici utente
 - 2 marca reflattometro per misurazione glicemia
 - 3 numero settimanale di pungidito e strisce reattive
 - 4 numero giornaliero di siringhe o aghi per penna necessari
 - 5 numero settimanale reattivo per glisuria se necessario
- **TESSERA SANITARIA**
- **ESENZIONE TICKET PER DIABETE (013.250)**

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

- Con l'autorizzazione rilasciata e la tessera sanitaria il paziente si deve **recare in farmacia** una volta al mese a ritirare gli ausili necessari.

Per il Comune di Brescia

- ASL in Via Duca degli Abruzzi, 11
- Padiglione H
- Ausili per diabetici
- Orario da lunedì a venerdì dalle 8.30 alle 13.30
- il mercoledì orario continuato 8,30-16,00 **senza appuntamento**
- All'entrata prelevare il biglietto per il proprio turno..

CONTI CORRENTI POSTALI - Ricevuta di Versamento -



ad/c/c n. 12986253

di Euro

BancoPosta

--	--	--	--	--	--	--	--	--	--

INTESSATO A:

ASSOCIAZIONE DIABETICI DELLA PROVINCIA DI BRESCIA
VIA GALILEO GALILEI 20 25128 BRESCIA

ESEGUITO DA:

--	--	--	--	--	--	--	--	--	--

CAUSALE

BOLLO DELL'UFF. POSTALE

CONTI CORRENTI POSTALI - Ricevuta di Accredito -



ad/c/c n. 12986253

TD 451

BancoPosta

di Euro

--	--	--	--	--	--	--	--	--	--

INTESSATO A:

ASSOCIAZIONE DIABETICI DELLA PROVINCIA DI BRESCIA
VIA GALILEO GALILEI 20 25128 BRESCIA

CAUSALE

ABBONAMENTO AL NOTIZIARIO DIABETE DI TIPO A INSULINO-DIPENDENTE B NON INSULINO-DIPENDENTE
"LA VOCE DEL DIABETICO" DATA NASCITA TESSERA N. TEL.

ESEGUITO DA:

RESIDENTE IN VIA - PIAZZA

CAP LOCALITA'

BOLLO DELL'UFF. POSTALE

IMPORTANTE: NON SCRIVERE NELLA ZONA SOTTOSTANTE

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.

**SI RICORDA LA CONVENZIONE
PER FITNESS METABOLICA**

L'UFFICIO DI PUBBLICA TUTELA

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

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

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

Come rivolgersi all'UPT:

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

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

Si garantisce la massima tutela della privacy.

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

RINNOVO DELLA PATENTE DI GUIDA A-B-BE

CERTIFICATO MEDICO DEL DIABETOLOGO

-Rivolgersi al proprio centro diabetologico per fissare **un appuntamento telefonico** specificando che è per il rilascio del certificato per il **rinnovo della patente di guida**.

-Portare alla visita la **documentazione clinica** recente (Elettrocardiogramma con visita cardiologica, Fondo oculare, esami ematochimici ed in particolare HbA1c, assetto lipidico, esame urine con microalbuminuria, creatina) ed autocontrollo delle glicemie.

-Se non si è in cura presso alcun centro telefonare per fissare un appuntamento al centro diabetologico, specificando che non si è seguiti regolarmente dalla struttura, e portare oltre alla documentazione suddetta anche tutta altra documentazione in possesso.

-Per la certificazione dello specialista diabetologo per il rinnovo della patente è dovuto un ticket

VISITA MEDICI IGIENISTI DELL'ASL per diabetici senza complicanze

-**Recarsi** ai servizi dei medici Igienisti dell'ASL con il **certificato** rilasciato dal **Diabetologo** che ha in cura il paziente.

-**NON** è necessario che passino in **COMMISSIONE** Diabetici di tipo 1 e 2 in controllo metabolico accettabile e **SENZA COMPLICANZE** e SENZA ALTRE PATOLOGIE SIGNIFICATIVE (cardiovascolari, neurologiche o altre)

VISITA IN COMMISSIONE per diabetici con complicanze

-**È necessario** che passino in **COMMISSIONE** i Diabetici di tipo 1 e 2 in controllo metabolico scadente e **CON COMPLICANZE** e/o CON ALTRE PATOLOGIE SIGNIFICATIVE (cardiovascolari, neurologiche o altre)

-Serve comunque il certificato rilasciato dal DIABETOLOGO che ha in cura il paziente.

PRENOTAZIONE DELLA VISITA IN COMMISSIONE

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

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

INDIRIZZO PER VISITA IN COMMISSIONE

-Via Duca degli Abruzzi, 15 - BRESCIA -

DOCUMENTI RICHIESTI

- Patente scaduta
- Carta di identità



VERSAMENTI

-**Euro 9,00** alla Motorizzazione- c/c postale n° 9001 Dipartimento Trasporti Terrestri

-**Euro 24,79** ASL di Brescia -c/c postale 15707250 Commissione Patente

-**Marca da bollo di euro 14,62**

Piccole dimensioni. Grande carattere.



DIMENSIONI REALI

Accu-Chek Aviva Nano. Per una migliore gestione del diabete.

- Risultati pre e post prandiali evidenziabili, per comprendere gli effetti del pasto sulla glicemia.
- Promemoria per ricordare quando effettuare il test.
- Media glicemia 7, 14, 30 e 90 giorni, per un controllo a lungo termine dell'andamento glicemico.
- Display LCD retroilluminato per una facile lettura, anche al buio.
- Striscia reattiva di elevata tecnologia, con oltre 150 controlli di sicurezza automatici.

Experience what's possible.

Numero Verde
800-822189

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

Le misurazioni devono essere eseguite nell'ambito del controllo medico.
Accu-Chek Aviva Nano è un dispositivo medico-diagnostico in vitro CE 0088.
Leggere attentamente le avvertenze e le istruzioni d'uso.
Autorizzazione Ministeriale ottenuta il 19/08/2011.

ACCU-CHEK®