

LA VOCE DEL DIABETICO



PERIODICO DELL'ASSOCIAZIONE DIABETICI DELLA PROVINCIA DI BRESCIA
Anno XXV n° 52 - Dicembre 2014 semestrale - Spedizione in abbonamento postale 70% Filiale di Brescia

www.assoziazionediabeticibrescia.it Info@assoziazionediabeticibrescia.it

io, noi e il diabete

Convegno
Brescia Diabete

La salute
vien mangiando

E-Motion

**Il diabete ha scelto me
ma anche io ho scelto me**

GIORNATA MONDIALE DEL DIABETE 2014

Associazione Diabetici Provincia di Brescia

Tel: 030 3700039

Cell: 366 6657530

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

98007200177



LE NOSTRE SEZIONI

	indirizzo	orari
Brescia	Via Galileo Galilei, 20 - 25128 Brescia	lun, mer e ven dalle ore 09,00 alle ore 12,00 martedì dalle ore 14,30 alle ore 16,30
Gardone VT	presso Presidio Ospedaliero di Gardone V.T.	martedì pomeriggio dalle ore 14,00 alle ore 16,00 mercoledì dalle ore 9,00 alle ore 11,00 venerdì dalle ore 9,00 alle ore 11,00
Montichiari	presso presidio Ospedaliero Montichiari	giovedì dalle ore 10,00 alle ore 12,00
Palazzolo	presso Presidio Ospedaliero di Palazzolo s/O	lunedì - mercoledì - venerdì dalle 8,00 alle 12,00 e dalle 14,00 alle 16,00
Leno	presso presidio ospedaliero di Leno	Lunedì pomeriggio dalle ore 14,30 alle ore 16,30
Sabbio Chiese	presso Palazzo Comunale Via Bertella	Mercoledì dalle 9,00 alle 11,00
Prevalle	presso Palazzo Comunale Morani	2° Mercoledì del mese dalle 15,00 alle 17,00
Gavardo-Salò	presso Ospedale (piano terra)	Giovedì dalle 14,00 alle 16,00

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

SOMMARIO

CARI LETTORI,

L'Associazione Diabetici della Provincia di Brescia è un'associazione sempre attiva: si evolve, coinvolge nuove realtà offrendo progetti significativi, pur restando fedele alla sua natura.

L'immagine in copertina ritrae il nostro lago, un luogo bellissimo ma spesso sottovalutato a causa della sua familiarità. A volte non ci rendiamo conto della bellezza dei luoghi a noi più familiari, o dell'importanza degli affetti più cari per una vita salutare nel corpo e nella mente.

Quest'inverno facciamo uno sforzo: scegliamo di prenderci cura, di noi stessi, della nostra salute e di coloro che ci sono cari. I benefici saranno immediati.

Federica Limone

INTERVISTA

Pancreas artificiale

EVENTI

Giornata Mondiale

Brescia Diabete

E-Motion

EDUCATIONAL

Scuola e stili di vita

SALUTE

Iniezione di insulina

L'ANGOLO DELLO CHEF

La salute vien mangiando

NOI... E LE NOSTRE SEZIONI

Brescia, Verolanuova, Montichiari,

Desenzano, Salò, Chiari

IN REGIONE

Approvato il Piano Nazionale

IN CITTÀ

Tribunale dei diritti del malato

SÌ, VIAGGIARE!!

Crociera della salute

UTILITY

Rinnovo patente

Piano terapeutico

Tesseramento

LA VOCE DEL DIABETICO
anno XXV- n.52 - Dicembre 2014
iscrizione Tribunale di Brescia
n.5 del 10/02/1989

Direttore Responsabile
Simone Fermo

Responsabile Redazione
Federica Limone

Presidente dell'Associazione
Edelweiss Ceccardi

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

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

Grafica - Stampa
Com&Print Srl - Brescia



*Presidente
Edelweiss Ceccardi*

Carissimi,
anche quest'anno ci prepariamo a festeggiare il Santo Natale. La nostra Associazione ha continuato a tutelare i diritti dei diabetici e l'obiettivo che ci siamo posti è stato raggiunto: la Giunta Regionale Lombarda ha deliberato il recepimento del Piano Nazionale Diabete. L'evento principale è stato la **Giornata Mondiale del Diabete**, che ha visto più di mille persone sottoporsi al test di valutazione rischio di diabete di tipo 2 presso le piazze di Brescia e di tutta la Provincia.

Altro importante progetto è stato **E-Motion** con due weekend residenziali, a luglio e a ottobre, mirati al miglioramento della gestione del diabete tipo 1 in relazione all'attività fisica e sportiva; questo progetto rappresenta forse l'esempio più completo e longevo dell'impegno e dell'attenzione alla formazione anche sul campo e all'educazione delle persone con diabete, elementi cardine per garantire una corretta ed efficace cura.

Continua il progetto **rivolto alle scuole primarie e secondarie**, mirato a educare bambini, ragazzi e genitori rispetto agli stili di vita, alimentazione e movimento.

Sempre impegnati con volontari dell'Associazione, personale infermieristico e medici diabetologi nelle giornate di prevenzione con camminate salutari, con screening sulle patologie e interventi di specialisti in diabetologia, vi auguro Feste Serene.

Un abbraccio.

La vostra Presidente
Edelweiss Ceccardi



PANCREAS ARTIFICIALE

IL PUNTO CON DANIELA BRUTTOMESSO

a cura di Pippo Gussago

Dott.ssa Daniela Bruttomesso

La seconda edizione di “Brescia Diabete” – svolta il 7 e l’8 novembre a Villa Fenaroli Palace Hotel di Rezzato (BS) – offre l’occasione di avere un contatto diretto con la dottoressa Daniela Bruttomesso, dirigente medico della divisione malattie del metabolismo dell’Azienda Ospedaliera – Università di Padova e attuale coordinatrice del gruppo interassociativo AMD SID Diabete e Tecnologie, nonché punto di riferimento a livello nazionale, e non solo, per quel che riguarda lo sviluppo e l’applicazione delle tecnologie nella cura del diabete.

L’incontro non può che partire con aggiornamento sullo status quo relativo all’ultima frontiera della ricerca sul trattamento della malattia diabetica, ovvero il pancreas artificiale.

«Partita circa sette anni fa – afferma la dottoressa Bruttomesso – la sperimentazione procede a ritmo serrato ma, anche se l’evoluzione tecnologica è notevole, occorre aspettare ancora qualche anno prima di chiudere il percorso. Comunque, fin dai primissimi test, il pancreas artificiale si è dimostrato efficace, con una percentuale delle ipoglicemie ridotta di cinque volte rispetto alla migliore terapia oggi possibile (pompa di insulina + sensore di glucosio). I progressi resi possibili grazie agli sviluppi della tecnologia fanno ben sperare. Nei primi anni il pancreas artificiale era un sistema molto ingombrante: si materializzava in un computer portatile nel quale era contenuto un algoritmo matematico, vero cervello del sistema, in grado di regolare la somministrazione dell’insulina in funzione della misura di

glucosio rilevata dal sensore. Il tutto con esiti buoni, certo, ma doversi affidare a un portatile non è il massimo della comodità. Dal 2011 il grande salto: è stato possibile inserire l’algoritmo in uno smartphone (deprivato delle funzioni di telefono), in grado di comunicare via bluetooth con pompa di insulina e sensore di glucosio. Il telefono è di facile utilizzo per il paziente e consente anche di inviare ad un server in condivisione i dati relativi al suo funzionamento e al controllo glicemico del paziente. Questo permette, durante le sperimentazioni, un controllo a distanza da parte dell’équipe dedicata allo studio, aumentando la sicurezza del paziente. Il primo studio eseguito con questo sistema della durata di 48 ore è stato condotto contemporaneamente a Padova (responsabile per la parte bioingegneristica è il Prof. Cobelli, per quella medica il Prof. Angelo Avogaro) e a Montpellier su due pazienti ed ha dimostrato che era fattibile usare un cellulare come piattaforma per un pancreas artificiale indossabile. Ancora una volta gli studi hanno confermato la superiorità del pancreas artificiale rispetto alla terapia con pompa di insulina e sensore del glucosio nel controllare la glicemia e nel contempo ridurre gli episodi di ipoglicemia, aumentando il tempo che il paziente trascorre nel target glicemico desiderabile. Questi ottimi risultati ci hanno indotto a prolungare l’utilizzo del pancreas artificiale da cinque giorni a due mesi al domicilio del paziente. A questo studio, iniziato lo scorso giugno, hanno partecipato anche pazienti seguiti presso le Università di Montpellier e di Amsterdam. Lo

studio è ancora in corso, ma i risultati preliminari sono ancora una volta più che soddisfacenti, tanto che tre giorni fa è partita una nuova sperimentazione, che durerà un mese, sull’utilizzo del pancreas artificiale per tutte le ventiquattro ore del giorno, sempre al domicilio del paziente. Insomma, i progressi sono evidenti e incalzanti, però, ora come ora, il problema da risolvere è arrivare ad avere un’insulina che inizi a fare effetto in maniera più veloce delle rapide ora disponibili»

A proposito di ultime frontiere, un commento sul nuovissimo dispositivo Freestyle Libre, è doveroso.

«Senz’altro – dice l’esperta – avere il glucometro combinato col sensore, è un’ottima cosa. Personalmente, ho una grossa fiducia nello strumento, però occorre insegnare ad usarlo bene: almeno per adesso non deve sostituire, a mio parere, il glucometro tradizionale quando si tratta di applicare misure terapeutiche (come somministrare la dose di insulina o trattare un’ipoglicemia)».

«A tutt’oggi – riprende la dottoressa padovana – in Italia il sensore per la misura in continuo della glicemia è usato troppo poco. Una recente indagine nazionale, condotta dal gruppo di studio Tecnologia e Diabete, ha dimostrato che mediamente il sensore viene utilizzato per dodici giorni al mese. Troppo poco, se consideriamo che l’efficacia dello stesso è in funzione del tempo di utilizzo e che le linee guida ne raccomandano un uso continuativo. Se usato meglio, potrebbe essere molto utile e, in questo senso, una svolta potrebbe arrivare quando il Sistema Sanitario Nazionale se ne farà carico».

Brescia **DIABETE**

Il diabete quale paradigma della cronicità Quale ponte tra i modelli di gestione e la vita quotidiana?

Operatore sanitario e paziente a tu per tu, per un momento di confronto che favorisce un reciproco scambio di informazioni che consente, in concreto, una sempre migliore gestione della malattia: è questa la peculiarità, nonché la caratteristica vincente, dell'evento "Brescia Diabete", organizzato dall'Unità Operativa di Diabetologia dell'Azienda

ospedaliera Spedali civili di Brescia, con il patrocinio dell'AMD, della SID, dell'Associazione Diabetici della Provincia di Brescia e di Sostegno 70. Dopo gli ottimi riscontri della prima edizione, al secondo appuntamento – andato in scena il 7 e l'8 novembre, sempre nella suggestiva cornice di Villa Fenaroli Palace Hotel di Rezzato -, "Brescia Diabete" ha registrato un innalzamento dell'indice di gradimento.

Quest'anno, il filo conduttore era "Il diabete quale paradigma della cronicità – Quale ponte tra i modelli di gestione e la vita quotidiana?". L'evento è stato diviso in due sessioni, quella del venerdì dedicata agli operatori sanitari (medici, dietisti, infermieri), quella del sabato aperta a tutti. Conti alla mano, oltre cento sono state le presenze di venerdì, e circa duecento quelle di sabato: numeri decisamente considerevoli per un progetto che punta a diffondere l'importanza del paziente visto non come soggetto passivo, ma come parte attiva e determinante del percorso clinico. Seppur agli inizi, l'idea è piaciuta in fretta e la testimonianza sta nell'arrivo, a Villa Fenaroli, di professionisti e diabetici da tutta Italia.

La centralità della persona affetta da malattia cronica è stata sottolineata dal fatto che è stata proprio la testimonianza di Stefano, giovane avvocato affetto da diabete tipo 1 dal 2000, ad aprire i lavori di venerdì. Quali limiti, difficoltà, ostacoli una malattia come questa può porre nella vita quotidiana, negli aspetti più privati ma anche in quelli sociali e professionali? E quale il peso della burocrazia? E ancora quali i limiti della rete assistenziale? Queste domande, sollevate da Stefano, sono state riproposte ai partecipanti alla tavola rotonda, rappresentanti di Istituzioni ed Associazioni. Di particolare interesse l'intervento del consigliere regionale Fabio Rolfi che ha concretamente risposto ad alcuni quesiti. E so-



prattutto, nonostante la notizia positiva del recepimento del Piano Sanitario del diabete da parte di Regione Lombardia, ha voluto sottolineare che si tratta solo dell'inizio e che il vero lavoro sarà dare concreta attuazione alle direttive contenute nel piano. Il pomeriggio ha visto gli interventi di illustri relatori: di particolare interesse quello del Prof. Emanuele Bosi che ha tenuto

una lettura magistrale sugli studi di prevenzione del diabete autoimmune. Tante cose non sono ancora chiare circa le cause del diabete tipo 1 e seppur sia possibile quantificare il rischio di svilupparlo nei parenti di persone affette dalla malattia, gli studi di prevenzione non hanno finora dato esiti positivi. La ricerca però continua. Risultati ed avanzamenti rapidi si stanno invece registrando sulla strada del pancreas artificiale: la Dott.ssa Daniela Bruttomesso del centro di Padova diretto dal Prof. Angelo Avogaro ha egregiamente illustrato come oramai le sperimentazioni cliniche siano avanzate e che si stia lavorando per dimostrare l'efficacia e la sicurezza del pancreas artificiale utilizzato dal paziente a casa sua. Sabato i lavori sono proseguiti fino alle 13. Le diverse testimonianze sono state fatte a 2 voci: il paziente ed il diabetologo proprio per portare in primo piano i risvolti pratici, le difficoltà e i vantaggi dell'applicazione dei principi teorici. Un convegno riuscito proprio perché quello che è il modello attuale della gestione della cronicità, il paziente al centro è stato messo in atto anche nella realizzazione dell'evento scientifico dove si è cercato di "disegnare" i possibili ponti tra la scienza e la vita quotidiana delle persone affette da diabete tipo 1 partendo dai reali bisogni e dalla concretezza della vita quotidiana. Questo successo conforta i responsabili scientifici dell'evento Dott. Umberto Valentini, Dott.ssa Angela Girelli e il Dott. Antonino Cimino nel continuare una strada iniziata 20 anni fa con l'istituzione dell'Unità operativa di Diabetologia. Questo percorso è sempre stato basato sulla convinzione, supportata scientificamente, che nella gestione della cronicità il paziente debba essere soggetto attivo, centrale. La crescita dell'UOD in questi anni ed i riconoscimenti ottenuti in questo senso rendono la struttura degli Spedali Civili uno dei centri di riferimento di maggior spicco nel panorama nazionale.

Pippo Gussago

GIORNATA MONDIALE

Tutti in piazza per prevenire il diabete di tipo 2

Eccoci in Piazza della Vittoria a Brescia: Giornata Mondiale del Diabete in un clima quasi primaverile.

“Il diabete ha scelto me, ma anch’io ho scelto me”: con questo slogan ci siamo presentati per effettuare il test di valutazione del rischio di diabete di tipo 2 a 10 anni, rivolto a tutti i cittadini NON DIABETICI.

Come tutti gli anni, i solerti **Alpini di Chiesanuova** hanno allestito i gazebo sotto i quali si è svolto lo screening per la prevenzione al diabete. Il presidio medico-diabetologico si è avvalso della presenza di numerosi volontari dell’Associazione dei Diabetici della Provincia di Brescia per accogliere i cittadini, ai quali è stato fornito del materiale informativo sulla patologia.

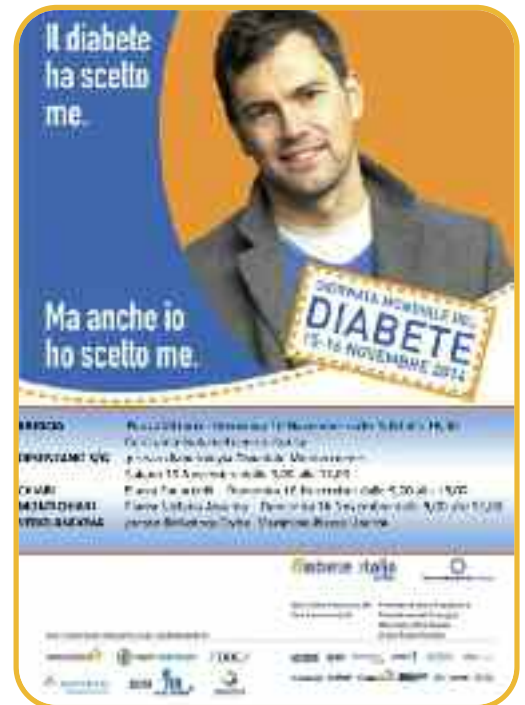
Lo screening si è svolto nel seguente modo: compilazione di un questionario riguardante i fattori di rischio, misurazione di peso, altezza, giro vita e

pressione arteriosa da parte di personale infermieristico e visita finale con un medico diabetologo con la consegna di un responso circa la probabilità, negli anni futuri, di sviluppare il diabete.

Numerosi i cittadini che si sono sottoposti a questo test.

Come ribadito in conferenza stampa, il diabete è una vera epidemia mondiale: infatti anche nella nostra città nell’ultimo decennio si sono raddoppiati i casi di persone con diabete, da 30 a 60 mila e, a livello nazionale, si stima che tra dieci anni vi sarà un italiano su 10 affetto da questa patologia.

Da qui l’importanza della prevenzione a 360° per il diabete di tipo 2: questa malattia si può prevenire promuovendo stili di vita sani che aiutino a mangiare meglio, muoversi



con regolarità e controllare il proprio peso.

In mattinata una buon gruppo di persone ha partecipato a **“Brescia che cammina”**, passeggiata organizzata nel centro della città con un percorso di circa un’ora, progetto che proseguirà a primavera.

Alcuni partecipanti indossavano una pettorina con la scritta **“Stop diabete. Puoi, con noi”**.

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

Luisella Rossi



DESENZANO

L'Azienda Ospedaliera di Desenzano del Garda ha aderito, tramite i Servizi di Diabetologia degli Ospedali di Desenzano e Leno, alla Giornata Mondiale del Diabete, giunta alla tredicesima edizione e dedicata alla sensibilizzazione e all'informazione sulla malattia. I medici e gli infermieri sono stati a disposizione delle persone non diabetiche per il controllo gratuito del peso corporeo e della pressione arteriosa sabato 15 novembre dalle ore 9 alle 12 al Servizio di Diabetologia all'interno dell'Ospedale di Desenzano e domenica 16 novembre dalle ore 8,30 alle 12,30 alla biblioteca comunale di Verolanuova. È stato inoltre somministrato un questionario per la valutazione del rischio di sviluppare il diabete e sono state fornite tutte le indicazioni per la prevenzione primaria della malattia. L'accesso è libero e gratuito. La giornata è organizzata in collaborazione con i volontari dell'Associazione Diabetici della provincia di Brescia. Un ringraziamento a tutto il personale medico sanitario dell'Azienda Ospedaliera e a tutti i volontari che hanno contribuito alla buona riuscita della giornata.



Dottor Formentini e la sua équipe

MONTICHIARI

**Domenica 16 novembre
9° Giornata Mondiale Del Diabete**

La Domenica 16 Novembre si è svolta la Giornata Mondiale del Diabete in Piazza Santa Maria Assunta. 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 e della Protezione Civile. Per tutta la mattinata il personale addetto ha sensibilizzato la popolazione della cittadina Montecolare riguardo le problematiche legate alla patologia diabetica testando i dati antropometrici (altezza, peso, Indice di Massa Corporea, pressione arteriosa) di quasi 100 cittadini e distribuendo materiale informativo riguardo la prevenzione e cura di tale patologia. Un grazie particolare a tutto il personale medico-sanitario e ai volontari sig.ri Renato Perillo, Gabriella Meloni, al Sig. Corona Elio e alla Protezione Civile.

SALO'

**In Duomo
Santa Messa del Diabetico**

Sabato 15 Novembre è stata celebrata nel Duomo di Salò alle ore 18,30 "La Messa del Diabetico" cerimonia molto suggestiva con canti gregoriani. Successivamente è stata organizzata una cena per la raccolta di fondi per il progetto educativo sugli stili di vita rivolto sia ai genitori che agli alunni delle scuole primarie.

CHIARI

**Domenica 16 Novembre
Giornata Mondiale del Diabete**

In piazza Zanardelli, il Dottor Etori e il Dottor Aggiusti, responsabili del reparto di Diabetologia del Presidio Ospedaliero di Chiari e la validissima infermiera Uberti Luisa hanno organizzato lo screening per la valutazione rischio diabetologico sulla popolazione.

Si sono presentate alla valutazione diabetologica numerose persone che sono state sottoposte al test. Si è attuata una valida collaborazione tra le diabetologie di Chiari e Palazzolo.

Un particolare ringraziamento ai volontari della sezione di Palazzolo il cui valido contributo è stato di fondamentale importanza per la buona riuscita della giornata.

VEROLANUOVA

**Domenica 16 Novembre
Giornata Mondiale del Diabete**

Presso la biblioteca civica del Comune di Verolanuova il Dottor Rotondi e l'équipe infermieristica della diabetologia di Leno hanno proposto il test per la valutazione rischio diabetologico sulla popolazione. Un grazie di cuore al Signor Angelo Venturini referente dell'Associazione e alla Signora Luciana che con dedizione non manca mai all'appuntamento.

LA SALUTE *vien mangiando*

CHIACCHIERE A TAVOLA

Bella la serata presso la Trattoria Porteri a Brescia, aperta a tutta la cittadinanza, organizzata dalla nostra Associazione in collaborazione con UO di diabetologia dell'Ospedale Civile di Brescia con il patrocinio del Comune.

Si è pensato di parlare di diabete a tavola con un menù dedicato, costruito ad hoc dalla dietista dell'UO Dott.ssa Giuditta Grazioli coadiuvata dalla Dott.ssa Erika Piccini.

Il menù:

LENTICCHIE E FORMAGGIO DI CAPRA E CROSTINI

I legumi forniscono in parte proteine di medio valore biologico e carboidrati e sono ricchi di ferro. Un antipasto delicato e leggero.

RISOTTO AL TREVISANO

Il riso offre carboidrati che rappresentano energia di pronto utilizzo per il nostro corpo. In questa preparazione è stato proposto il trevisano, verdura di stagione ricca in vitamine B1, B2 e antiossidanti. Un primo piatto gustoso.

FILETTO DI PLATESSA AI CARCIOFI

Questa semplice ma pregiata pietanza è valorizzata dalla presenza dei carciofi. Come gli altri pesci la platessa fornisce fosforo e grassi polinsaturi omega 3, che il nostro organismo non riesce a sintetizzare, e di fondamentale importanza in quanto hanno effetto protettivo sulle arterie.

I carciofi, la cui raccolta è nel mese di novembre, quindi ortaggio di stagione, rappresentano una vera miniera di minerali quali calcio, fosforo, magnesio e ferro. Un secondo delizioso.

MACEDONIA DI FRUTTA DI STAGIONE

La scelta di concludere il menu con frutta fresca di stagione è stata quella di permettere una quantità bilanciata di vitamine.

Quantità di carboidrati totale del menu: 105 CHO.



Ci siamo ritrovati a tavola noi del Consiglio Direttivo e i volontari dell'Associazione con i medici diabetologi Dott. Cimino e Dott. Valentini, con il Dott. Di Stefano Presidente dell'Ordine dei Medici di Brescia e con la Dott.ssa Albini medico ginecologo e Consigliere Comunale alla Sanità.

ALIMENTAZIONE *corretta*

- **Consumare 5 porzioni al giorno tra ortaggi e frutta, variando i colori: verde (verdura), rosso (pomodori), arancione (carote, arance)...**
- **Preferire pane e pasta integrale**
- **Utilizzare spesso, almeno tre volte a settimana, i legumi (fagioli, lenticchie, ceci, piselli)**
- **Consumare almeno due porzioni di pesce a settimana**
- **Preferire carni magre e bianche**
- **Bere una tazza di latte parzialmente scremato o scremato al giorno oppure uno yogurt magro**
- **Assumere formaggi e latticini non più di 2 volte a settimana**
- **Usare l'olio di oliva evitando i grassi "saturi" come burro, strutto, panna, pancetta, etc**
- **Se si usano bevande alcoliche quali vino o birra, limitarne il consumo ad 1 bicchiere al giorno per la donna e 2 per l'uomo, preferibilmente durante i pasti.**

Il diabete è una malattia metabolica caratterizzata da un aumento del glucosio nel sangue (iperglicemia) per l'incapacità dell'organismo di metabolizzare in maniera corretta i carboidrati, a causa dell'insufficiente produzione di insulina da parte del pancreas. Se ne riconoscono diverse forme: il diabete insulino-dipendente o di tipo 1 (le cellule beta del pancreas che producono insulina sono distrutte completamente da un processo di auto-immunità), il diabete non insulino-dipendente o di tipo 2 (la produzione di insulina da parte delle cellule beta è presente ma è inadeguata al fabbisogno, aumentato a causa del sovrappeso), il diabete secondario a malattie pancreatiche (anche le beta cellule sono coinvolte dal processo patologico), ad alterazioni ormonali, indotto da farmaci o sostanze chimiche e ad anomalie dei recettori insulinici e il diabete mellito gestazionale, che insorge nella donna in dolce attesa.

LA DIETA

• La dieta ideale per il diabete deve avere quattro obiettivi: il controllo glicemico, il raggiungimento ed il mantenimento del peso corporeo, la prevenzione ed il trattamento dei principali fattori di rischio cardiovascolare, il mantenimento di uno stato di benessere non solo fisico ma anche psichico. Per cui, la dieta deve essere sempre personalizzata tenendo conto delle abitudini alimentari del soggetto e della forma fisica.

ALIMENTI DA PREFERIRE

• Primi piatti semplici con sughi poco conditi: pasta e riso meglio integrali, con pomodoro o pesce o verdure o legumi, in quantità moderate e cercando di evitare di accoppiare nello stesso pasto due amidacei (pane e pasta, o pane e riso, o pizza e pasta); verdura e frutta ad eccezione di quella molto ricca in zuccheri; acqua minerale non gasata e bevande non zuccherate.

ALIMENTI DA ASSUMERE OCCASIONALMENTE

• Zucchero, marmellata, miele, caramelle, cioccolata, prodotti dolciari raffinati ad alto contenuto glucidico e lipidico (biscotti, snack, merendine, gelati, dolci preconfezionati, cornetti, paste); primi piatti elaborati preparati con condimenti grassi (lasagne, tortellini, cannelloni, risotti, ecc.); pizze, sostituti del pane con grassi aggiunti e sale (crackers, grissini, panini all'olio, focacce); patate; frutta secca (mandorle, noci, arachidi, datteri) e sciroppata, frutta molto ricca di zuccheri (banane, uva, fichi e cachi); succhi di frutta, bevande zuccherate e superalcolici; burro, lardo, strutto, margarine dure, etc.

È importante fare attenzione a rispettare le porzioni consigliate: anche i cibi sani, in quantità troppo abbondanti, possono far aumentare di peso. Viceversa, la dimenticanza di una porzione può provocare la comparsa di ipoglicemia (eccessivo abbassamento dello zucchero nel sangue).

I PASTI

• È bene sapere non solo cosa mangiare, ma anche come. Gli esperti raccomandano infatti di:

• Non saltare mai la colazione. Essa dovrebbe essere composta preferibilmente da una tazza di latte parzialmente scremato o un vasetto di yogurt magro + fette biscottate o pane o cereali o biscotti secchi, integrali + un frutto di medie dimensioni (circa 150 g).

• A pranzo e a cena consumare pasti in cui siano presenti il primo piatto nell'uno e il secondo nell'altro (o viceversa); per esempio: Pranzo: pasta o riso (cotti al dente, almeno nel 50% dei casi integrali) con legumi/verdure, o zuppa di legumi + contorno + un frutto; Cena: pane (almeno nel 50% dei casi integrale) + secondo piatto (carne o pesce o formaggio o salumi o uova) + contorno + un frutto.

ATTIVITÀ FISICA

• L'esercizio fisico, specie se aerobico, è parte integrante del piano di trattamento del diabete e dovrebbe prevedere almeno 30 minuti di camminata al giorno (o altra forma di esercizio fisico) per un totale di tre ore di movimento la settimana. Una regolare attività fisica, infatti, non solo aiuta a combattere lo stress, ma ha anche importanti effetti benefici sul metabolismo: migliora la sensibilità all'insulina, riduce i livelli di trigliceridi e di colesterolo cattivo (LDL) a vantaggio di quello buono (HDL), aiuta il controllo della pressione arteriosa e previene le malattie cardiovascolari.

e..Motion è movimento

e..Motion è un'Emozione

Da anni l'Unità Operativa di Diabetologia degli Spedali Civili di Brescia in collaborazione con l'Associazione Diabetici della Provincia di Brescia sono attivamente impegnate in diverse attività educative e formative rivolte a sanitari, persone diabetiche e loro familiari. E...motion, weekend residenziale mirato al miglioramento della gestione del diabete tipo 1 in relazione all'attività fisica e sportiva, rappresenta forse l'esempio più completo e lungo dell'impegno e dell'attenzione alla formazione anche sul campo e all'educazione delle persone con diabete, elementi cardine per garantire una corretta ed efficace cura.

Il corso è iniziato giovedì 19 giugno con l'arrivo alla sede della Casa di Accoglienza "il Carmine" a S. Felice del Benaco dei 13 sanitari di varie équipe diabetologiche provenienti dalle unità operative diabetologiche d'Italia, prevalentemente di Roma, di Milano e di Reggio Emilia. Questa giornata ha coinvolto dietisti, infermieri, medici, psicologhe, studenti in formazione e istruttori di scienze motorie nella condivisione di conoscenze sull'attività fisica ed effetti sul metabolismo e sull'andamento glicemico in persone con diabete tipo 1. Ai partecipanti sanitari è stato consegnato un diario osservazionale sul comportamento di persone con diabete tipo 1, sugli aspetti di gestione della terapia insulinica e dell'introito di carboidrati, da poter utilizzare nelle successive giornate. Da quest'anno, inoltre, è stato consegnato anche ai sanitari un diario di auto-osservazione per dare maggiore spazio alle proprie emozioni, pensieri, preoccupazioni, impulsi ad agire e intervenire, per migliorare la propria consapevolezza.

Il venerdì sono iniziate le attività con l'unione di tutti i partecipanti, 16 persone di cui 4 accompagnati dalla famiglia (genitori, compagni e figli): lezioni teoriche, lavori di gruppo fra pazienti e sanitari con un tutor supervisore e presentazioni in plenaria con discussione sulle attività esperienziali svolte. Anche ai pazienti è stato consegnato un diario di bordo per permettere loro di appuntarsi glicemie, calcolo dei carboidrati, riflessioni, dubbi, e "il mio check emotivo" per imparare ad esprimere emozioni e paure di fronte ad ogni difficoltà.



E...motion ha coinvolto i suoi partecipanti con un mandato che è stato definito sin dall'inizio del corso: delineare consigli e precauzioni da dare ad un amico diabetico che si vuole avvicinare all'attività fisica. Anche i partecipanti diabetici avevano il loro diario di bordo dove potevano annotarsi glicemie, insulina, carboidrati, prove di attività fisica e perché no....anche emozioni e pensieri per meglio capirsi e conoscersi. Il venerdì pomeriggio gli istruttori di scienze motorie ci hanno coinvolto e "travolto" nelle prove di autovalutazione del proprio livello di forma fisica (attività aerobica, anaerobica e contro resistenza). La novità di quest'anno è stato l'utilizzo del cardiofrequenzimetro che ha permesso il monitoraggio dell'intensità del lavoro fisico e l'integrazione di questa informazione con il dispendio energetico. Questo è l'elemento cardine per una corretta gestione della terapia insulinica intensiva durante l'esercizio fisico. E quindi....pronti alla partenza per il sabato: escursione in montagna, direzione campei de sima. L'escursione come attività fisica di du-

rata medio-prolungata (due ore di salita e altrettanto la discesa) a carico variabile.

La giornata e l'attività è stata particolarmente piacevole, iniziata con stretching condotto dai nostri istruttori e proseguita a ritmo del cardiofrequenzimetro. Questo strumento ha permesso a tutti i partecipanti di avere un miglior monitoraggio dell'intensità del lavoro fisico calibrando in modo migliore energie, velocità e integrazioni. La salita e la discesa hanno richiesto ai pazienti la gestione della glicemia, con variabili come l'insulina e integrazione con carboidrati con l'aiuto del cardiofrequenzimetro come miglior monitoraggio. Ognuno è stato coinvolto nel camminare, nel sentire il proprio corpo, la fatica, le proprie energie, nell'ascolto dei suoni e dei colori della natura, delle parole degli altri imparando gli uni dagli altri.

A fine giornata, i gruppi si sono ritrovati facendo il punto di quanto accaduto prima, durante e dopo la camminata, condividendo difficoltà, strategie, gestione e correzioni.

La domenica è stata dedicata al decalogo e alle linee guida da preparare per l'amico diabetico tipo 1. Il clima nei gruppi è sempre stato molto intenso, preparato, coinvolgente, solare e divertente. A conclusione della giornata e dell'intenso weekend i vari gruppi si sono cimentati in scenette teatrali ironiche sottolineando



Dottor Valentini



Dott.ssa Girelli

i punti cardine, le difficoltà e gli aspetti fondamentali e necessari da consigliare all'amico diabetico di tipo 1 per approcciarsi all'attività fisica in sicurezza e divertendosi. L'esperienza e...motion per me è stata incredibile.

L'unione tra sanitari e pazienti ha ben sottolineato il calore, la partecipazione, l'uguaglianza e l'umiltà.

Ognuno era interessato all'altro, voglioso di imparare e di

partecipare sia alle difficoltà che ai traguardi. Ogni problema, paura sono stati una risorsa per il singolo e per tutti. Sono entrata in punta di piedi in questa esperienza e mi sono sentita travolta da un senso di accoglienza meraviglioso. Un'esperienza così intensa ha confermato una forte fiducia reciproca, una costante e consapevole attenzione a sé stessi e all'altro, in un clima di curiosità, gentilezza e ilarità. Sento un forte senso

di gratitudine verso UO Diabetologia di Brescia, verso l'associazione e soprattutto verso tutti i partecipanti e...motion che hanno scelto di fidarsi, di aprirsi agli altri, di sorridere di fronte alle proprie difficoltà con un atteggiamento di una gentilezza rara. GRAZIE.

Dr.ssa Valentina Turra

Dr.ssa Silvia Bonfadini

A distanza di tre mesi da E..motion 1 si è organizzato un secondo weekend residenziale, più breve rispetto al precedente, ma altrettanto strutturato con lavori di gruppo e prove pratiche sia in palestra che in montagna. Molti dei partecipanti della prima edizione di E...motion hanno aderito anche al secondo incontro, finalizzato proprio alla verifica degli eventuali cambiamenti avvenuti nella gestione del diabete (terapia insulinica e nutrizionale) in relazione all'attività fisica. La presenza di istruttori di scienze motorie ha permesso inoltre la valutazione del livello di performance fisica raggiunto dai diversi partecipanti e confrontarlo con livello di partenza di E..motion 1. In questa seconda edizione abbiamo avuto la fortuna d'avere con noi anche qualche "nuovo" partecipante, diabetico e non, che ha sicuramente contribuito a dare un valore aggiunto ad E..motion 2.

Il weekend residenziale si è svolto in due sole giornate: la prima dedicata ai lavori di gruppo e all'attività di valutazione della performance fisica in palestra, e la seconda con escursione in montagna al monte Comer (1250 metri slm) e pranzo presso il rifugio.

Un week end anche questo carico di esperienza, condivisione, informazioni, verifica... ma soprattutto di emozioni. Forte era la voglia di costruire, l'intenzione da parte dei partecipanti di sentirsi parte di un gruppo, sentirsi l'uno accanto all'altro, essere il sostegno e la spalla l'uno dell'altro. Motore sembra essere la curiosità, la voglia di imparare, l'intenso desiderio di mantenere vive queste emozioni e soprattutto la gentilezza e la gratitudine, l'uno per l'altro.

Non resta che aspettare E..motion 2015... con le sue due edizioni, tappe di un unico percorso formativo ed educativo, esperienziale, ed emotivo... ricordando che "l'attenzione è la forma più rara e più pura della generosità" (cit. Simone Weil).

A SCUOLA

La nostra Associazione fondata nel 1982 da molti anni si occupa di prevenzione della patologia diabetica che negli ultimi anni sta dilagando anche tra i giovani mediante iniziative nelle scuole primarie e secondarie.

Gli interventi nelle scuole hanno come obiettivo la conoscenza del diabete e la sua prevenzione attraverso uno stile di vita corretto nel quale si inseriscono alimentazione equilibrata e movimento.

Alimentazione e attività fisica Prevenzione attraverso un corretto stile di vita

**Il progetto prevede incontri informativi di due ore
tenuti da medici specialisti in diabetologia.**

Destinatari:

- Alunni della scuola primaria e secondaria di primo e secondo grado

Obiettivi generali:

- Promozione della salute attraverso corretti stili di vita

Obiettivi specifici:

- Aumentare la consapevolezza del legame alimentazione- salute
- Aumentare la consapevolezza del legame movimento- salute
- Conoscenza del diabete

Contenuti:

- Importanza per i ragazzi della dieta equilibrata associata al movimento
- Prevenzione del Diabete di tipo 2
- I fattori di rischio
- Obesità, alimentazione e attività fisica
- Lo stile di vita
- Spazio riservato a quesiti da parte dei ragazzi

Metodologia:

- Proiezione di slide
- Coinvolgimento attivo dei ragazzi



BORSA DI STUDIO

In memoria della Signora Tomasina Chittò, il marito Signor Manfredini ha devoluto alla nostra Associazione un importante contributo che verrà destinato a una borsa di studio per l'inserimento di un medico diabetologo presso la diabetologia dell'Ospedale Civile di Brescia.



L'A.I.D.A.P. Associazione Italiana Disturbi dell'Alimentazione e del Peso
L'Associazione Diabetici della Provincia di Brescia (A.D.P.B.) e Diabetec Got Talent

vi invitano alla nuova edizione della:

Crociera educativa nazionale per diabetici

su Costa Fascinosa - 26 aprile - 3 maggio 2015

Premessa

Il diabete mellito è una malattia diffusa ed in aumento. I pazienti diabetici tipo 1 devono praticare quotidianamente multiple iniezioni di insulina o utilizzare l'infusore sottocutaneo; i pazienti diabetici tipo 2 presentano spesso un problema di obesità. In entrambi i casi viene loro richiesto il massimo impegno nell'autogestione della malattia per curarsi meglio, prevenire le complicanze, affrontare con successo gli ostacoli e gli imprevisti della vita quotidiana. Molti pazienti avvertono l'esigenza di una migliore informazione ed educazione orientata alla soluzione dei problemi pratici.

Con la partecipazione di Educatrici Professionali (Medici e Infermieri) e "Life Style Trainers" Ricercati all'Università di Bologna è stata organizzata la

Crociera Educativa Nazionale per Diabetici (e non)

Organizzazione, iscrizioni e prenotazioni
Bubble Viaggi srl
tel. 010 3519077

È iniziato a Lonato un nuovo corso dietetico comportamentale "Papa Francesco" in contemporaneità con quello di Salò con lezioni di ballo anti-diabete. I pazienti partecipano con entusiasmo a sessioni di ballo di gruppo e fitness metabolica a ritmo di musica supervisionati da istruttori specializzati. Si ringrazia la Dott.ssa Rosanna Bampi per la collaborazione alla buona riuscita del progetto.



Compagnia Europea Alimenti e Natura (C.E.A.N. S.r.l.)
Via Copernico, 2 - 20060 Cassina de' Pecchi (MI)
Tel. 02 95299355
www.senzazucchero.it

DOLCI di NATALE e non solo

Senza Zucchero
a basso indice glicemico



Per un dolce Natale senza rinunce

Ordina ora!

Consegna senza spese di spedizione

Per informazioni e ordini

Tel. 030 2583248

INIEZIONE DI **INSULINA**

Le persone con diabete di tipo 1 devono somministrarsi più volte al giorno l'insulina attraverso iniezioni sottocutanee

Come conservare l'insulina

L'insulina è disponibile in flaconi, cartucce e penne usa e getta.

Le confezioni in uso possono essere mantenute a temperatura ambiente; l'unica precauzione consiste nel non esporle a fonti di calore (oltre i 37°C) o al gelo.

L'insulina esposta a temperature estreme continua a svolgere la sua funzione ma potrebbe perdere in parte la sua efficacia. Una volta aperta la confezione l'insulina ha una durata massima di un mese. Le confezioni di scorta vanno tenute in frigorifero, dove possono rimanere fino alla data di scadenza indicata sulla confezione. Meglio scegliere uno scomparto non troppo freddo.

Metodi di somministrazione

Può accadere che la quantità di insulina realmente iniettata sia diversa da quanto prescritto, per esempio se si estrae troppo presto l'ago o se il punto scelto per l'iniezione non è adatto.

Al contrario un prolungato bagno caldo può aumentare la velocità di assorbimento dell'insulina. È necessario quindi fare attenzione a come e dove si pratica l'iniezione.

Gesti quotidiani

Per ottenere gli effetti desiderati, l'insulina deve essere iniettata nello strato di grasso sottocutaneo. Se lo supera e finisce nei muscoli, l'azione dell'insulina non sarà regolare. Lo spessore dello strato sottocutaneo varia da persona a persona e

a seconda delle zone del corpo. L'area ideale per iniettare l'insulina è l'addome, dove spesso la puntura viene avvertita in modo minore, con l'accorgimento di evitare la zona ombelicale (2 cm attorno all'ombelico). Il punto di iniezione deve essere pulito. Entrare perpendicolarmente e con tutto l'ago, premere delicatamente e a velocità costante il pistone e aspettare 3-10 secondi prima di ritirare l'ago. Dopo l'iniezione la parte non deve essere strofinata o massaggiata.

Può accadere che la quantità di insulina realmente iniettata sia diversa da quanto prescritto, per esempio se si estrae troppo presto l'ago o se il punto scelto per l'iniezione non è adatto.

Al contrario un prolungato bagno caldo può aumentare la velocità di assorbimento dell'insulina. È necessario quindi fare attenzione a come e dove si pratica l'iniezione.

L'importanza dell'ago

L'ago della penna va cambiato a ogni iniezione. Mantenere lo stesso ago per l'intera giornata o per più giornate significa rischiare la formazione di bolle o di otturazioni nella penna o di batteri sull'ago. Inoltre gli aghi utilizzati più volte perdono lo strato di silicone che ne favorisce la penetrazione e il profilo dell'ago già utilizzato si modifica, aumentando la lacerazione dei tessuti, responsabile del dolore e causa prima delle lipodistrofie, poco estetici accumuli di grasso e tessuto cicatriziale che si possono formare soprattutto nell'addome.

rotazione dei siti di iniezione

Iniettando frequentemente l'insulina nello stesso punto, si possono formare degli accumuli di grasso chiamati lipodistrofie. Si tratta di tessuti in gran parte cicatriziali, poco innervati e male irrorati. L'insulina iniettata in questi siti agisce quindi in misura minore del previsto e in tempi che possono essere diversi da quelli standard. Per evitare la formazione di lipodistrofie è importante alternare le aree e i siti dove si inietta l'insulina. Un utile ausilio mnemonico è rappresentato dall'orologio: i siti di iniezione nell'arco della settimana sono ruotati descrivendo due ideali archi 'a orologio' intorno all'ombelico. In alternativa si possono associare le somministrazioni ad aree diverse del corpo.

E-RUN

corsa podistica ad Erbusco



Ad Erbusco il 7 settembre l'Associazione Quelli di Erbusco ha organizzato la seconda edizione della corsa podistica non competitiva di Franciacorta. Il desiderio è stato quello riscoprire la bellezza e l'importanza di tornare a percorrere a piedi un territorio di grandi bellezze naturali ed architettoniche e riscoprire gli angoli meno conosciuti di questo splendido angolo franciacortino. Obiettivo è stato quello di promuovere uno stile di vita sostenibile e promuovere il territorio attraverso l'evento sportivo. Due percorsi per i partecipanti: uno di 10 km per i più esperti ed uno di 5 km. Corsa non competitiva nel cuore della Franciacorta pensato soprattutto per principianti è per le famiglie e particolarmente indicato anche a coloro che hanno voluto portare a passeggio i loro amici a quattro zampe. Con la divisa "Stop al diabete" abbiamo partecipato anche noi dell'Associazione Diabetici della Provincia di Brescia.

PASSEGGIATA DEL CUORE

Agnosine e Bione

L'Avis di Agnosine-Bione hanno organizzato in data 14 settembre la passeggiata del Cuore, giornata dedicata alla prevenzione cardiovascolare e della patologia diabetica. Tutto è iniziato con una tranquilla passeggiata con partenza dalla Santella Mora e da Bersenico Sopra. L'arrivo è stato per tutti in località Salto, dove i Fanti bionesi posseggono il loro rifugio che hanno messo a disposizione. Sono poi stati eseguiti test sul rischio cardiovascolare e diabetico. L'intenzione è stata quella di proporre corretti stili di vita per la prevenzione delle malattie cardiovascolari: obesità, diabete, ipertensione, sindrome metabolica. Sono intervenuti i medici Dr. Felice Mangeri, Internista e Diabetologo presso l'Ospedale Civile di Gavardo, del Dr. Alberto Madureri, Cardiologo presso l'Ospedale Civile di Brescia e del Dr. Michele Vitacca, Pneumologo presso la Fondazione Maugeri di Lumezzane e il cardiologo dr. Franco Pasini, primario al "La Memoria" di Gavardo. È intervenuta la Signora Edelweiss Ceccardi come Presidente della nostra Associazione. Grande partecipazione.

MARATONA DELL'ACQUA

Iseo

A Iseo il 30 settembre l'Associazione Diabetici della Provincia di Brescia ha partecipato alla manifestazione con il suo gazebo sotto il quale è stato fatto ai partecipanti il test di valutazione del rischio diabete di tipo 2.

La "Maratona blu" chiamata così dagli organizzatori si è corsa tutta costeggiando il lago su un tracciato spettacolare da punto di vista naturalistico e completamente chiuso al traffico. La conferenza stampa della Maratona è stata organizzata sul tragheto che ha fatto lo spettacolare giro del lago. Per i meno competitivi nel pomeriggio è stata organizzata anche una camminata.

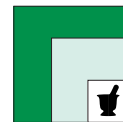


CAMMINATA

Millenium Sport Fitness

Millenium Sport Fitness ha organizzato una camminata di 6 km lungo le strade di Mompiano alla quale hanno partecipato i nostri soci che frequentano i corsi di fitness metabolica proposti dal Dott. Davide Violi presso la palestra. E dopo la passeggiata... spiedo per tutti!!

**Dalla farmacia
a casa tua**



atf - federfarma brescia

associazione dei titolari di farmacia
della provincia di brescia

Infermieri a domicilio



Assistenza semplice

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

Assistenza complessa

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

Iniezioni a domicilio

Assistenza domiciliare



Assistenza domiciliare a ore

Servizio garantito per la città
di Brescia e territori limitrofi

Badante convivente

Servizio garantito in tutti i comuni
della provincia di Brescia

Cosa offriamo: Assistenza per anziani,
disabili e tutte le persone non autosufficienti
e malate che necessitano di essere seguite
assiduamente per periodi brevi o lunghi

Chi interviene:

Personale qualificato
preventivamente formato

ANGEL HOME

Preparazione,
competenza e
professionalità

Ausili sanitari noleggio o vendita



- Carrozzina pieghevole
- Comoda
- Deambulatore
- Letto due manovelle
- Letto elettrico
- Sollevatore oleodinamico
- Sollevatore elettrico
- Materassi preventivi
- Materassi terapeutici

CPAP - Respiratore per il sonno

con maschera facciale o nasale

Pulsossimetro

Dispositivo portatile utile
per misurare la saturazione di ossigeno e
la frequenza cardiaca

FARMACARE

Magnetoterapia noleggio o vendita



La Magnetoterapia è sicura e non invasiva

Benefici:

- aiuta a contrastare l'osteoporosi
- allevia il dolore
- accelera i processi di cura
- stimola lo scambio cellulare
- riequilibra l'organismo
- migliora l'ossigenazione dei tessuti
- migliora la circolazione
- riduce le infiammazioni
- stimola il riassorbimento degli edemi
- migliora il flusso capillare
- rigenera le cellule prive di energia
- rallenta il processo di riduzione della densità ossea
- aumenta l'apporto del calcio nelle ossa

Il valido supporto per i celiaci



Da oltre 30 anni la farmacia propone
prodotti dietetici senza glutine, assicurando:

- la sicurezza degli alimenti
- una scelta sempre ampia ed aggiornata
- un'attenzione speciale alle tue esigenze specifiche

L'eliminazione del glutine dalla dieta è solo
il primo, indispensabile passo
verso un percorso di salute e di benessere.

In Farmacia puoi trovare:

**informazione, supporto, autoanalisi,
alimenti, integratori**

Ausili e presidi per il diabete



Federfarma ha rinnovato con la Regione
l'accordo per l'erogazione di ausili e presidi
per il controllo della glicemia nei diabetici.

I pazienti, in farmacia,
troveranno gratuitamente:

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

**La farmacia è vicina alle persone fragili • Per prenotare questi servizi,
chiedi al tuo farmacista, un professionista sempre a tua disposizione.**



Scegli il benessere,
vai in Farmacia

BRESCIA

1 giugno FESTA DEI POPOLI

La manifestazione "Strada facendo... per sognare i sogni degli altri" si è tenuta presso il Pala Banco di Brescia ed ha riscosso un notevole successo rappresentando un momento di aggregazione e scambio tra persone appartenenti a diverse culture. Hanno partecipato con grande entusiasmo anche i volontari dell'Associazione Diabetici Provincia di Brescia.

22 novembre SALUTE E BENE COMUNE

Presso l'auditorium di S. Barnaba si è tenuta la conferenza sul tema "Verso la riforma della sanità in Lombardia". Sono intervenuti numerosi medici, dirigenti di strutture sanitarie, rappresentanti sindacali, il vicepresidente e assessore alla salute della Regione Lombardia, Mario Mantovani e il sindaco di Brescia, Emilio Del Bono. La presentazione dei lavori è stata affidata a Donatella Albini, consigliere comunale con delega alle politiche della sanità. Riformare la sanità oggi significa rimuovere le principali contraddizioni che si sono accumulate nel tempo a causa delle precedenti riforme. È necessario rinnovare le politiche sanitarie attraverso un ripensamento dell'idea di tutela.

LONATO

30 ottobre PROMUOVERE UNA VITA SALUTARE

Nella Sala Celesti del Comune di Lonato è stata organizzata una

conferenza sulla modificazione dello stile di vita per la prevenzione e la cura delle malattie croniche come il diabete, l'obesità e le malattie cardiovascolari.

Sono intervenuti i medici diabetologi Dott. Mangeri, Dott. Formentini, il Dott. Pecora cardiologo, dott.ssa Bampi nutrizionista.

Presente anche il Sindaco Dott. Bocchio, l'Assessore ai servizi sociali Dott. Prandini, il consigliere Dott. Tardani e la Presidente dell'Associazione Signora Ceccardi.

MONTICHIARI

14 giugno GIORNATA DELLA PREVENZIONE

Si è organizzata una giornata a Montichiari con esame gratuito della vista, test dell'udito, visita odontoiatrica, prova della pressione e diabete-test.

SALÒ

6 luglio MOSTRA DI PITTURA

Artisti "En Plein Air" a Salò, una rassegna estemporanea di pittura patrocinata anche dall'Associazione Diabetici della Provincia di Brescia.

LENO

23 novembre MERCATINI DI NATALE

Le attività della Giornata Mondiale del diabete sono continuate a Leno, con l'aiuto degli amici volontari della Croce Bianca del Do-



minato Leonense, domenica 23 novembre in occasione dell'evento "Aspettando il Natale".

CHIARI

31 maggio GIORNATA DELLA PREVENZIONE

Si è organizzata una giornata a Chiari con esame gratuito della vista, test dell'udito, visita odontoiatrica, prova della pressione e diabete-test.

OFFLAGA

3 ottobre SERATA SUL DIABETE

Alle 20.30 nella sala del consiglio comunale si è tenuta una conferenza di informazione sul tema "Diabete Sindrome metabolica: l'evoluzione dei fattori di rischio". Relatore il dott. Armando Rotondi. È intervenuta la Presidente dell'Associazione Edelweiss Ceccardi mettendo l'accento sul ruolo dell'Associazione nel sostegno e la cura dei diabetici e nel rapporto con le istituzioni.

LA LOMBARDIA

approva

IL PIANO NAZIONALE

Il 31 ottobre la Giunta Regionale Lombarda ha deliberato il recepimento del Piano Nazionale Diabete e ha incaricato la Direzione generale Salute di validare e approvare gli elaborati del Gruppo di Approfondimento Tecnico Diabete «dettando chiaramente e inequivocabilmente l'attuazione degli stessi», afferma Maria Luigia Mottes, presidente del






Coordinamento Lombardia Associazioni Diabetici che lo definisce «un importantissimo risultato da rendere operativo con la collaborazione di tutti, istituzioni e Associazioni delle Persone con Diabete, per il miglioramento della qualità di cura e gestione del diabete in tutta la Lombardia». La Giunta ha accolto una deliberazione unanime della Com-

missione Sanità del Consiglio regionale, effetto a sua volta della pressione delle Associazioni e delle Società Scientifiche.

Diabete Italia si congratula per l'importante risultato. La Lombardia era infatti rimasta la più grande tra le poche regioni a non aver recito il Piano Nazionale Diabete.



Agente per
Findomestic Banca

-  **Prestiti Personali**
-  **Carte di Credito**
-  **Cessione del Quinto**
-  **Mutuo**
-  **Prodotti Assicurativi**



Piazza Martiri della Libertà, 7
030 6880090



Daniele Cirimbelli
335 7607145



IL TRIBUNALE per I DIRITTI DEL MALATO



Con il mese di settembre 2014 l'associazione "Cittadinanza Attiva" Onlus è presente presso il nosocomio cittadino con una delle sue costole principali: **"Il Tribunale per i diritti del malato"**.

Un grazie innanzitutto alla Direzione dell'Azienda ospedaliera che ha autorizzato l'ingresso nella sua struttura, la prima nata delle sue reti, che dal 1980 opera per la tutela e promuove i diritti dei cittadini nell'ambito dei servizi sanitari, assistenziali e socio-assistenziali e contribuisce a far sì che la loro voce sia ascoltata e considerata.

Il Tribunale per i diritti del malato (TDM) attua la sua azione sia a livello locale che nazionale ed internazionale, ed in provincia di Brescia è già presente nelle strutture ospedaliere a Desenzano Del Garda da circa 20 anni ed annovera anche i presidi di Salò, Gavardo e Chiari.

La rete del TDM è costituita da cittadini comuni e da esperti che a vario titolo prestano la loro professionalità per gli scopi del suo statuto, impegnandosi a titolo volontario.

Il Tribunale per i diritti del malato nel suo obiettivo generale si propone di contribuire al miglioramento, alla qualità ed alla umanizzazione dei servizi sanitari, avendo compiti fondamentali di garantire ai cittadini di far valere le proprie istanze, fornendo accoglienza, ascolto, orienta-

mento. Il TDM esegue un'azione di filtro per le strutture pubbliche a cui i cittadini si rivolgono per i servizi vagliando, con i suoi professionisti, la concretezza e lo spessore delle richieste, mettendo quindi a loro disposizione strumenti e opportunità per la tutela e protezione dei propri diritti qualora lesi. Tali strumenti dopo la fase di ascolto da parte dei volontari preposti ed allorquando l'azione di "chiarificazione" attraverso i servizi di tutela degli organismi (laddove esistenti) non diano risposte concrete al cittadino, si identificano in consulenze gratuite di esperti specifici (es. medici legali).

Qualora necessaria, è assicurata e sempre gratuita la consulenza legale da parte di professionisti del settore regolarmente iscritti all'associazione, che operano nel rispetto delle sue finalità.

Il servizio del TDM presso l'ospedale è operativo e, per ora, riceve gli utenti nel pomeriggio del martedì con orario 16/18 e riceve telefonate nello stesso orario al nr. diretto 030 3995474.

L'indirizzo per la posta è:

c/o Ospedale Civile
Piazza Spedali Civili nr.1 - 25123 Brescia

e-mail: tribunalemalatobs@libero.it.

Per urgenze e fuori orario è disponibile anche un cellulare 328 3564025.

Emoglobina glicata	Emoglobina glicata
HbA1c %	HbA1c mmol/mol
5.0	31
6.0	42
6.5	48
7.0	53
7.5	59
8.0	64
9.0	75
10.0	86
11.0	97
12.0	108

A ASSISTENZA DOMICILIARE

ANZIANI, MALATI E DISABILI

ASSISTENZA DOMICILIARE

ASSISTENZA OSPEDALIERA

ASSISTENZA DISABILI

SOSTITUZIONE INTEGRAZIONE BADANTE

SERVIZI INFERMIERISTICI

FISIOTERAPIA A DOMICILIO

Brescia Viale Venezia, 172
Reperibilità telefonica h24 - 365 gg l'anno

030 3367060

Per informazioni visita www.privatassistenza.it

PRIVATASSISTENZA

La prima rete nazionale di assistenza domiciliare

DIABETE TIPO 1

E...Motion

Nel diabete di tipo 1 il ruolo dell'attività fisica per migliorare il controllo metabolico non può essere messo in pratica in maniera standardizzata per tutti i pazienti: la complessità delle variabili coinvolte può rendere difficoltoso il mantenimento del controllo glicemico. La gestione corretta di una disciplina sportiva richiede adeguata preparazione teorico-pratica; riuscire a mantenere un buon controllo glicemico gestendo una pratica sportiva significa migliorare tutti gli aspetti della terapia.

La pratica sportiva può divenire elemento chiave sia nella capacità di gestione del diabete di tipo 1, che nel miglioramento della qualità della vita.

L'UO di Diabetologia degli Spedali Civili negli anni ha investito risorse nella formazione dell'équipe ed accanto all'attività ambulatoriale con percorsi formativi dedicati alla gestione dell'attività fisica realizza dal 1994 corsi residenziali di formazione all'autogestione dedicati a persone coinvolte nella cura del diabete 1 (pazienti, familiari, altri professionisti).

Nasce così E...Motion, corso residenziale che unisce conoscenze teoriche ad esperienze pratiche di attività fisica per controllare e migliorare l'autogestione della terapia insulinica multiiniettiva o con infusore. Quest'anno due sono stati i corsi organizzati in collaborazione con l'Associazione Diabetici della Provincia di Brescia: uno a giugno e l'altro a settembre e vi hanno partecipato, insieme ai pazienti, medici diabetologi, personale infermieristico, psicologi, laureati in scienze motorie e medici dello sport provenienti da tutte le regioni d'Italia.

Per informazioni:
UO di Diabetologia
 tel.: 0303995514
diabetologia@spedalicivili.brescia.it

Attività fisica in sicurezza

- 1 Consigli pratici**
 - Consultare il medico di base
 - Valutare il tipo di attività fisica e la durata, tenendo conto delle condizioni generali
 - Regolare la terapia insulinica
 - Evitare i picchi di glicemia
 - Evitare il sole diretto
 - Mantenere la glicemia prima, durante e dopo
 - Non fumare e bere alcolici
 - Evitare le attività di alta intensità
 - Evitare le attività che comportano un alto rischio di lesioni (es. calcio, tennis, equitazione)
 - Evitare le attività in condizioni di caldo o di freddo
 - Evitare l'attività in condizioni di affaticamento
- 2 Motivazione**
 - SPERA
 - METTI SI AL DIABETE
 - VIVERE MEGLIO
 - SE ALLA PRIMA
 - SODDISFATTO
 - STABILITÀ
 - EQUILIBRIUMO
 - EQUILIBRIO
 - EQUILIBRIO
- 3 Organizzazione**
 - Pianificazione
 - Individuazione
 - Scelta dell'attività
 - Tenere un diario
 - Preparazione
- 4 Precauzione**
 - Monitorare la glicemia
 - Evitare le attività in condizioni di caldo o di freddo
 - Monitorare il benessere
- 5 Start**
 - Iniziare con il riscaldamento
 - Evitare le attività in condizioni di caldo o di freddo
 - ...

Un buon controllo metabolico è condizione **INDISPENSABILE** alla prevenzione delle complicanze

Diabete e attività fisica: perché muoversi... si può!?

Hai mai pensato di fare movimento e attività fisica? Ti sembra impossibile? E come puoi gestire la terapia insulinica o farmacologica? **Si può fare... muoviamoci in sicurezza!**

Perché farlo?!

- Benefici a livello metabolico, osteoarticolare e cardiovascolare.
- Miglioramento a livello psicologico del tono dell'umore, dell'autonomia e riduzione dell'ansia e del nervosismo.

Chiedi a noi!!

Se sei interessato a sperimentare attività fisica, sport e movimento, **NON SEI SOLO!** L'équipe dell'U.O. Diabetologia degli Spedali Civili di Brescia ti potrà aiutare a gestire l'attività fisica, carboidrati e terapia insulinica in sicurezza. Se sei già un atleta, corsa, nuoto, trekking, bike e attività ricreative da noi troverai personale formato e qualificato in grado di aiutarti a migliorare la tua performance atletica.

Mettiti in gioco, divertiti e... **Muovi il diabete!**

Spedali Civili - Ospedale REGIONE LOMBARDA Spedali Civili di Brescia | Associazione Diabetici della Provincia di Brescia

TESSERAMENTO 2015

- 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 glicuria 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 pungidito, 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 - € sul c/c n. 12986253 TD 451 RITRASMISSIONE A ASSOCIAZIONE DIABETICI DELLA PROVINCIA DI BRESCIA VIA GALILEO GALILEI 20 25128 BRESCIA	BancoPosta di Euro <table border="1" style="display: inline-table;"><tr><td> </td><td> </td><td> </td><td> </td><td> </td><td> </td><td> </td><td> </td><td> </td><td> </td></tr></table> importo in lettere _____											ASSOCIAZIONE DIABETICI DELLA PROVINCIA DI BRESCIA VIA GALILEO GALILEI 20 25128 BRESCIA TEL. _____ TESSERA N. _____ DATA NASCITA _____ DIABETE DI TIPO <input type="checkbox"/> A <input type="checkbox"/> B <input type="checkbox"/> NON INSULINO-DIPENDENTE "LA VOCE DEL DIABETICO" CAUSALE _____ ESERCITO DA: _____ RESIDENTE IN VIA - PIAZZA _____ CAP _____ LOCALITÀ _____	BancoPosta di Euro <table border="1" style="display: inline-table;"><tr><td> </td><td> </td><td> </td><td> </td><td> </td><td> </td><td> </td><td> </td><td> </td><td> </td></tr></table> importo in lettere _____ ASSOCIAZIONE DIABETICI DELLA PROVINCIA DI BRESCIA VIA GALILEO GALILEI 20 25128 BRESCIA ESERCITO DA: _____ RESIDENTE IN VIA - PIAZZA _____ CAP _____ LOCALITÀ _____ CAUSALE _____ BOLLO DELUFF POSTALE _____										
		IMPORTANTE: NON SCRIVERE NELLA ZONA SOTTOSTANTE spazio per la firma	BOLLO DELUFF POSTALE _____ IMPORTANTE: NON SCRIVERE NELLA ZONA SOTTOSTANTE																				

***Nuova opportunità
per i pazienti diabetici***

DIABETE TIPO 2

Palestra- SPEDALI CIVILI DI BRESCIA

Piazzale Spedali Civili, 1 - Brescia

2 palestre

Palestra-OSPEDALE MONTICHIARI

Via Ciotti, 154 - Montichiari

2 palestre

Palestra-PRESIDIO NIKOLAJEWKA

Via Nikolajewka, 13 - Brescia

1 palestra

Palestra-CUS UNIVERSITARIO

Viale Europa, Via Branze Mompiano - Brescia

3 palestre

I pazienti con diabete mellito 2 possono effettuare un percorso di attività fisica utile alla salvaguardia del loro stato di salute presso le palestre sopra indicate.

È stato dimostrato che l'esercizio fisico costante migliora il controllo metabolico aumentando la sensibilità all'insulina e favorisce la perdita di peso, contribuendo a diminuire le complicanze legate alla patologia.

L'attività fisica deve essere prescritta e somministrata come un farmaco, adattata alle esigenze del singolo individuo.

Viene offerto all'interno delle varie strutture un percorso personalizzato di circa sei mesi effettuato da personale laureato in Scienze Motorie e con la supervisione di medici specialistici.

Coloro che fossero interessati a questo progetto devono recarsi dal proprio Medico di Famiglia o dal proprio Diabetologo che dovrà compilare la scheda sintetica pubblicata sul sito

www.spedalicivili.brescia.it

riguardante i dati del paziente e inviarla alla segreteria della Clinica Medica 2° Medicina con e-mail: palestra.diabetici@libero.it

o per fax al numero 0303388147

Il percorso ha un costo di 170 euro per la valutazione clinico-funzionale più 50 euro al mese per l'attività in palestra.

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.

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 tutt'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.
- **Euro 16,00** sul conto corrente postale 4028 intestato al Dipartimento Trasporti Terrestri.



NUOVO

Accu-Chek Aviva: facile fare il test, facile avere fiducia.

Accu-Chek Aviva: misuratore di glicemia pensato per chi ricerca la facilità d'uso.

- Pronto all'uso
- Nessuna codifica da effettuare
- Risultati pre e post prandiali evidenziabili
- Media glicemia 7, 14, 30 e 90 giorni
- Design moderno e discreto

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 è un dispositivo medico-diagnostico in vitro CE 0088.
Leggere attentamente le avvertenze e le istruzioni d'uso.
Autorizzazione Ministeriale ottenuta il 16/04/2014.

ACCU-CHEK®