

REALTÀ
E PROPOSTE



ANNO XXIII - N.1 - GIUGNO 2011

Spedizione in abbonamento postale 70% Filiale di Brescia

LA VOCE DEL DIABETICO

NOTIZIARIO DELL'ASSOCIAZIONE DIABETICI DELLA PROVINCIA DI BRESCIA

www.associazionediabeticibrescia.it - e-mail: info@associazionediabeticibrescia.it





ASSOCIAZIONE DIABETICI
PROVINCIA DI BRESCIA
TEL. 030 3700039

Quest'anno ci puoi aiutare
destinando
all'Associazione il tuo 5 %.

Come?????

Indica nella tua
dichiarazione dei redditi
il codice fiscale
98007200177

GRAZIE PER IL TUO AIUTO



Presidente
Edelweiss Ceccardi

Carissimi,

L'attività intensa di questi primi sei mesi del 2011 ha fatto sì che non mi accorgessi del passare del tempo. Gli eventi si sono succeduti con così tanta frenesia ed entusiasmo, che mi ritrovo già ad augurarVi una buona estate.

Dopo i vari incontri di sensibilizzazione nelle Circostrizioni cittadine, all'auditorium S.Bar-naba, a Lumezzane, Prevalle, Padernello e Ghedi, agli screenings di prevenzione nelle piazze di Gussago, Marmentino, Salò, ai convegni -lezioni agli studenti dello Sraffa, alla partecipazione alla Marathon e alla Strabrescia, alle varie escursioni coi gruppi di cammino, sicuramente l'evento più importante è stata la nostra Assemblea Annuale, molto interessante e stimolante, di cui diamo ampio spazio più avanti.

Mi scuso con i Soci che non hanno ricevuto la lettera di convocazione. Ne sono state spedite migliaia, ma purtroppo, dopo tanto lavoro, questo è stato per tutto il Direttivo una nota dolente ma involontaria. Sono molto dispiaciuta per quanto avvenuto, e sarà premura di tutti noi che ciò non possa più accadere.

Per chi ne abbia la possibilità, invito a visitare il nostro sito internet, sul quale trovate notizie e testimonianze di ogni evento o a telefonarci: siamo sempre a vostra disposizione per qualsiasi evenienza e informazione.

Sono lieta di comunicarVi che con il vostro contributo siamo riusciti a sostituire la vecchia auto con una nuova. Questo ci permette di trasportare il materiale per tutti i nostri eventi con maggiore tranquillità e praticità.

Grazie di cuore da parte di tutto il Direttivo. Con la speranza che continuerete a sostenerci anche nel futuro Vi abbraccio e un arrivederci a presto.

La vostra Presidente
Edelweiss Ceccardi



Vice Presidente
Efrem Panelli

Dal 1° marzo 2010

non si prende l'appuntamento al Call Center per:

- Piano Terapeutico per diabetici
- Piano Terapeutico per celiaci
- Piano terapeutico per ritiro pannoloni

Rivolgersi direttamente

in Viale Duca degli Abruzzi, 11

ritirando il biglietto allo sportello dalle

8.30 alle 12.00

dal lunedì al venerdì.

Resta in vigore l'appuntamento

per il Piano Terapeutico per colostomizzati.

Dal 24/2 si va

in V.le Duca degli Abruzzi, 11 - Pad. H



LA VOCE DEL DIABETICO
anno XXIII- n.1 - giugno 2011
iscrizione tribunale di brescia
n.5 del 10/02/1989

Direttore Responsabile
Simone Firmo

Presidente dell'Associazione
Edelweiss Ceccardi

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

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

Grafica - Stampa
Tipolitografia S.Eustacchio -Capriano del Colle (BS)
Tel +39 0309747832 - Fax +39 030 9748062

LA RICERCA SUL DIABETE

*IERI
SI MORIVA*

*OGGI
SI CURA*

*DOMANI
SI GUARIRÀ?*

La posizione delle Associazioni

Sui reali contenuti del nuovo Decreto che modifica, fra le altre cose, le modalità di concessione e rinnovo della patente di guida alle persone con diabete, circolano allarmismi e informazioni parzialmente errate. Facciamo chiarezza.

Avevamo una buona legge e l'abbiamo cancellata!

«Avevamo una buona legge e c'erano voluti almeno tre anni di lotte e di richiami anche da parte delle Associazioni fra persone con diabete per farla applicare in modo corretto!». Doriana D'Attilio, presidente della AGD Abruzzo parla della legge che nel 2006 aveva riformato i criteri per il rilascio e il rinnovo della patente alle persone con diabete. In pratica la legge permetteva al Diabetologo di suggerire (in pratica di decidere) la durata della validità della patente. «Il Diabetologo poteva decidere che il rischio per la sicurezza alla guida era basso e quindi proporre un rinnovo senza limitazioni», spiega la D'Attilio che fa parte del Direttivo della AGD italiana «oppure che esisteva un rischio medio e quindi proporre una scadenza di rinnovo più breve. In questi due casi la persona con diabete non doveva più passare per la 'Commissione'. Il Diabetologo riportava il caso in Commissione solo per il rilascio delle patenti 'professionali' come la C oppure se esisteva a suo parere un rischio 'alto'».

«Certo c'erano ancora dei limiti: alcune Asl facevano finta di niente e, ignorando la legge, cercavano di mandare tutti in Commissione», ricorda Doriana D'Attilio, «ma un giovane in buon compenso metabolico, istruito e attento – penso a mio figlio che per lavoro viaggia in auto tutto il giorno e che ha sempre a portata di mano un succo di frutta e l'occorrente per misurare la glicemia – poteva vedersi rinnovare la patente per dieci anni tranquillamente. E c'è anche un altro aspetto», prosegue la combattiva presidente della AGDA, «io ho cresciuto mio figlio dicendogli che a parte la necessità di fare insulina, lui era e sarebbe stato esattamente come gli altri. Mi ricorderò sempre lo sguardo che mi ha rivolto quando per avere la patente ha dovuto entrare nella sala di attesa per la 'visita' della Commissione insieme a persone con gravi e palesi handicap. Ero così felice che tutto questo fosse divenuto un ricordo!».

Doriana parla al passato perché il Decreto legge emanato in applicazione di una Direttiva europea sulla sicurezza stradale ha stravolto la normativa italiana vigente. «L'unico punto che sembrerebbe chiaro», spiega la D'Attilio, «è che alla persona con diabete che usa farmaci ipoglicemizzanti o insulina la patente può essere rinnovata al massimo per 5 anni».

Il limite al rinnovo è una discriminazione

«La legge impedisce al Diabetologo di esprimere il suo giudizio, ne limita l'autonomia e introduce una palese discriminazione», sottolinea Roberto Cocci presidente di Diabete Forum che con l'appoggio di Diabete Italia ha fatto ricorso contro il Decreto presso il Tar del Lazio sottolineando proprio questo aspetto incompatibile con la Costituzione Italiana e la Carta Europea dei diritti dell'uomo.

Il ricorso è stato accompagnato da una relazione tecnico scientifica firmata dal Presidente e dal Vicepresidente della Associazione Medici Diabetologi, Sandro Gentile e Carlo Bruno Giorda.

Il ricorso delle Associazioni

Il ricorso è stato presentato in tempo utile (entro 60 giorni dalla data di inizio di validità del decreto) e sarà presto preso in esame dal Tar del Lazio (competente per gli atti del Governo centrale). «Abbiamo ritenuto che il ricorso fosse una strada preferibile rispetto alle interrogazioni parlamentari che in passato non avevano avuto successo», nota Cocci.

Si tratta sicuramente di una strada costosa soprattutto se si dovesse proseguire l'azione legale presso altre sedi (Corte Costituzionale, Corte europea dei diritti dell'uomo, Garante della privacy solo per elencare alcune possibilità). Per finanziarlo Diabete Forum ha aperto una campagna di sottoscrizione ad hoc.

Non esiste un problema diabete al volante

Secondo Diabete Forum e in generale secondo l'intero mondo delle Associazioni fra persone con diabete e delle Società scientifiche della diabetologia italiana, è curioso porre il problema del 'diabetico al volante'. «Quando i dati dell'ACI-Istat confermano che solo lo 0,02% degli incidenti è causato da 'altre cause relative allo stato psico-fisico del conducente' all'interno del quale possono essere inserite le ipoglicemie. Cento volte più frequenti sono gli incidenti causati dall'alcool», ricorda Cocci, per non parlare dei numerosi farmaci che come effetto secondario inducono sonnolenza e minore attenzione e prontezza.

Troppa attenzione all'ipo

Uno dei tanti passi indietro di questa 'controriforma' della legislazione in materia di patente alle persone con diabete è l'attenzione data alla frequenza di ipoglicemie 'gravi'. La legislazione precedente invece incaricava il Diabetologo di dare un giudizio globale sul paziente sia sullo stato delle sue complicanze sia sulla sua capacità di tenere sotto controllo il diabete. Nella nuova legge invece il discrimine è la presenza di ipoglicemie 'gravi'. A parte che non è chiaro cosa si intenda per ipo gravi nè tantomeno per 'ricorrente' va ricordato che le ipoglicemie non sono la conseguenza del diabete ma del desiderio della persona di trattare il suo diabete mantenendo la glicemia il più vicino possibile ai livelli di norma. Il modo migliore per evitare le ipoglicemie è... non curarsi. E non è una battuta. Esiste il rischio che per evitare il rischio di perdere la patente un domani una persona preferisca 'auto-ridurre' le dosi e la frequenza dei farmaci e rimanere in uno stato di tendenziale iperglicemia.

D.I.

MediCOOLER™

Mini frigorifero portatile per insulina

Avere un frigo portatile per la vostra insulina è ora possibile grazie a MediCooler™. Con questo piccolo refrigeratore, potrete conservare in fresca sicurezza fino a 9 flaconi o 3 penne precaricate di insulina delle più comuni marche in un'unità refrigerante compatta e leggera.

MediCooler™ è idoneo alla conservazione dei medicinali termosensibili (insulina, interferone, ormoni di crescita, vaccini) a temperature comprese tra 2°C e 8°C

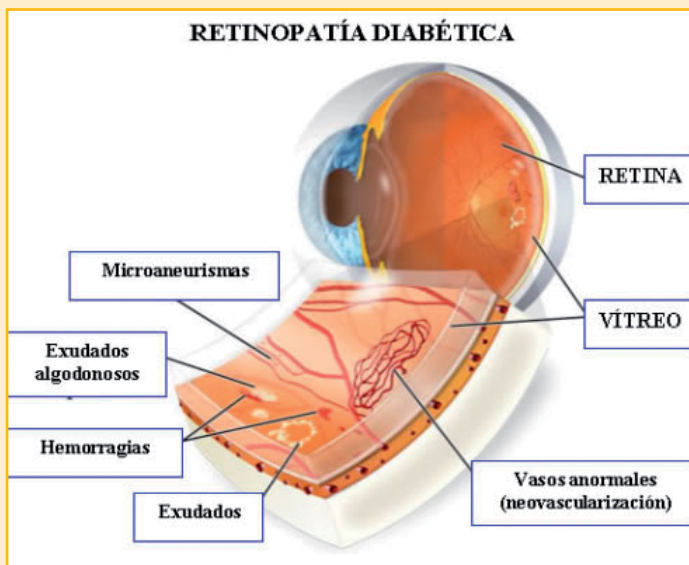
MediCooler™ è fornito con alimentatore ed adattatore per auto per permettere la conservazione dei vostri medicinali alla temperatura ideale al lavoro, nella vostra vettura o in viaggio.



Disponibile presso la sede della
ASSOCIAZIONE DIABETICI DELLA PROVINCIA DI BRESCIA
Tel. 030 / 3700039



Distribuito da Exergetica Srl • Tel +39 0331 025143 Fax +39 02 30133942 info@exergetica.com



L'occhio è lo specchio dell'anima, si dice, e si potrebbe aggiungere anche del corpo. È noto che l'esame del fondo dell'occhio, per esempio, dà la possibilità di valutare i vasi retinici e, conseguente-

I vasi di piccolo calibro sono, è bene ricordarlo, quelli in cui più precocemente si manifestano alterazioni legate alla ipertensione arteriosa la quale, a sua volta, è un determinante importante di salute.

La RETINOPATIA è un segnale particolarmente importante

mente, permette di farsi un'idea sulla condizione dei vasi di piccolo calibro dell'organismo.

La retinopatia diabetica, non ha importanza quanto grave sia, è un segnale molto preoccupante, sia nel diabete tipo-2 che nel diabete tipo-1, ed è associata ad un aumento significativo di complicanze cardiovascolari e di mortalità. Lo sostiene uno studio che ha messo insieme (meta-analisi) i dati raccolti dai altri ricercatori per complessive 19mila persone con diabete.

D.I.

Associazione Diabetici della Provincia di Brescia

Diabete: prevenzione attraverso uno stile di vita

Progetto di educazione alla salute rivolto alle classi quinte e terze dell'Istituto Piero Sraffa di Brescia Anno Scolastico 2010-2011



Prof. Luisella Rossi col gruppo e i City Angels

In questi anni abbiamo rivolto la nostra attività di prevenzione alla patologia diabetica agli studenti dell'istituto superiore Piero Sraffa di Brescia con interventi in classe di educazione alla salute, con particolare attenzione all'alimentazione corretta associata al movimento.

Supportati da un'equipe di specialisti quali:

la **Dottorssa Emanuela Zarra** diabetologa Unità Operativa-Spedali Civili di Brescia, Consulente medico dell'Associazione Diabetici della Provincia di Brescia,

la Dottorssa **Sivia Ciaccio** Psicologa Unità Operativa di diabetologia, consulente psicologico dell'Associazione Diabetici della Provincia di Brescia,

la Professoressa **Rosalba Li Vigni** Insegnante istituto Sraffa e responsabile scolastico del progetto e coordinati dall'Prof.ssa **Luisella Rossi**, membro del direttivo e promotrice del progetto, si sono fatti degli interventi nelle varie classi.

Gli studenti, molto attenti ed interessati, hanno prodotto dei lavori multimediali e cartacei sul tema "Diabete: prevenzione attraverso uno stile di vita".

La Dottorssa **Emanuela Zarra** ha trattato il tema del diabete sia di tipo 1 che di tipo 2 con riferimento agli aspetti dell'eziologia, terapia, strumenti tecnologici, e soprattutto della pre-

ASSOCIAZIONE DIABETICI DELLA PROVINCIA DI BRESCIA

ONLUS

Via Galileo Galilei, n. 20-25/128-Brescia - Tel e fax 030 3700039



Assessore Dott. Maione Giorgio, Prof. Assanelli Renato, Dott.ssa Silvia Ciaccio, Dott.ssa Emanuela Zarra, Prof. Livigni Rosalba, Prof. Maria Piovesan

In seguito alle lezioni, è stato **indetto un concorso** e gli studenti hanno prodotto del materiale multimediale che è stato visionato dall'apposita commissione.

In data 21 maggio, nella Sala Consiliare del Comune di Brescia, in Piazza della Loggia, alle ore 11, alla presenza dell'**Avvocato Giorgio Maione** Assessore ai servizi e sociali del Comune di Brescia, della Presidente **Sig.ra Edelweiss Ceccardi**, del Professor **Deodato Assanelli** Medico dello sport, docente dell'Università di medicina di Brescia, della Preside dell'istituto Sraffa **Dott.ssa Maria Piovesan** e dei responsabili del progetto, si sono tenute le premiazioni degli elaborati.

Gli studenti sono stati accolti dai **City Angels**, i volontari d'emergenza che aiutano i cittadini e che con le loro magliette rosse hanno rallegrato questo importante evento.

Luisella Rossi

venzione con particolare riguardo all'alimentazione corretta e al movimento, mentre la Psicologa Dott.ssa **Silvia Ciaccio** si è soffermata sulle problematiche degli adolescenti legate all'età e al disagio, mettendo in risalto i comportamenti a rischio, alimentazione, fumo, alcool e sostanze.

Entrambe le lezioni sono state svolte in maniera interattiva ed adeguata all'età degli allievi. Al termine di ogni relazione vi è stato uno spazio di discussione e commenti da parte dei partecipanti. In

PRIMA FESTA DELLE ASSOCIAZIONI

Sabato 14 Maggio 2011 – presso il Museo diocesano - Via G. da Salò n. 13, la Circostrizione centro ha organizzato una festa alla quale partecipassero tutte le associazioni che a vario titolo hanno svolto attività a favore della cittadinanza bresciana.

Anche la nostra Associazione, che aveva già organizzato presso il Salone di via san Faustino un incontro informativo e di prevenzione al diabete, attraverso una conferenza che non solo informasse sulle caratteristiche della patologia ma puntasse innanzitutto alla diffusione di buone prassi e stili di vita finalizzati alla prevenzione della sua comparsa ha ritenuto questa un'ulteriore occasione favorevole alla divulgazione della prevenzione in ambito diabetologico.

La giornata si è svolta in modo estremamente positivo perché ha permesso anche di creare contatti con altre Associazioni e stringere legami di collaborazione e solidarietà reciproca, potendo in questo modo contribuire ad offrire nuovi e migliori

servizi alla cittadinanza oltre ad una più capillare diffusione delle informazioni.

Le occasioni di incontro con la popolazione svoltesi anche presso la circostrizione Nord il 24 febbraio e la circostrizione ovest il 27 maggio per informare sul tema della conoscenza e della prevenzione della patologia diabetica sono avvenute in collaborazione con due dottoresse dell'Unità operativa diabetologica degli Spedali civili di Brescia: Dott.Emanuela Zarra, la Dott.ssa Agosti Barbara oltre alla collaborazione della psicologa che segue la stessa unità: Dr.ssa Silvia Ciaccio. Siamo infatti convinti che stimolare e diffondere la conoscenza di sani stili di vita sia parte integrante e fondamentale della prevenzione al diabete mellito non insulino dipendente/ o di tipo adulto/senile.

Concludendo speriamo che questa sia la prima di una serie di giornate rivolte alla diffusione delle iniziative di volontariato, estremamente favorevoli e proficue per l'intera città e Provincia di Brescia.

Alessandra Canori

GIORNATA DI SCREENING DIABETE A GUSSAGO

Nel bel spazio di verde attrezzato in fregio a viale M.Bazzani ed antistante la Chiesa Parrocchiale si è svolta domenica 29 maggio 2011 la giornata di screening diabete a Gussago.

La giornata è stata organizzata dal personale medico e infermieristico della Clinica San Rocco di Ome e dalla sezione provinciale diabetici della Valle Trompia, che già in precedente occasione aveva in sinergia con gli operatori della clinica S.Rocco organizzato la giornata a Rodondo Saiano.

Nella bella cornice panoramica, e nella bella giornata di sole, allietata dal canto degli uccellini e dal suono delle campane, già alle prime "luci del giorno" i volontari (Bruno, Ilario, Federico Efrem), sotto lo sguardo imperioso di Enzo hanno allestito la postazione, osservando con orgoglio la nuova struttura (gazebo) fornito dall'Associazione. All'orario fissato in locandina tutto era pronto.

Puntualissimi i medici (dottoressa Silvia Calebich resp.diab. Clinica Ome e il dr. Alfonso Piccoli) e le graziose infermiere (Cinzia e Iviana) e la regia di Fausta e Sara, sono iniziati i lavori.

Per tutta la mattinata si sono succedute in modo costante e continuo circa 200 persone per chiedere informazioni e a raccogliere materiale illustrativo, e n.120 persone non diabetiche si sono sottoposte allo screening.

La percentuale di maschietti (70%) ha superato le femminucce (30%).

In queste note positive, purtroppo si deve segnalare che sono stati rilevati n.10 "nuovi esordi" alla malattia.

Questo, se da un lato ci rattrista, dall'altro ci incoraggia maggiormente ad effettuare queste giornate che ci dimostrano veramente che questa è l'unica strada da percorrere nella prevenzione della malattia.

Non dimentichiamo anche il nostro caro collaboratore medico podologo dr. Davide Palini, sempre presente in tutti i nostri screening a disposizione per controlli e consigli.

Speriamo di fare già dal prossimo anno il "bis" in collaborazione con i fantastici medici e infermieri della Clinica S.Rocco di Ome, che ringrazio per la sensibilità verso i diabetici e la nostra Associazione. Non può mancare un caloroso grazie ed



Dott.ssa Silvia Calebich, Dott. Alfonso Piccoli, Cinzia, Ivana e Fausta.



Volontari Sez. Valtrompia

un saluto alla nostra "sergente di ferro", onnipresente presidente Edelweiss, confortata dal marito Flavio che ci è sempre di stimolo, nell'organizzazione di giornate anche "fuori dai confini di valle". Nuovo appuntamento già da domenica 5 giugno a Marmentino.

La malattia va combattuta anche sul tempo.

Approfitto nell'imminenza della stagione estiva ad augurare a tutti gli amici dell'Associazione "Buone Vacanze"

Efrem

ASSOCIAZIONE DIABETICI PROV.BRESCIA SEZ.VALLE TROMPIA INCONTRO INFORMATIVO.



Intervento del presidente A.D.P.B.

Il giorno 9 marzo 2011 a Lumezzane S.A. dalle ore 15 alle ore 17,30 presso la sala comunale Don Angelo Rovetta in Piazza Paolo VI si è tenuto un incontro informativo sulla malattia diabetica con tema: malattia diabetica :educazione-prevenzione-alimentazione.

Puntualmente alle ore 15, il Presidente dell'Associazione Diabetici sig.ra Edelweiss Ceccardi unitamente al Responsabile della Sezione di Valle Efrem Panelli ed i componenti il direttivo della sezione sig.ra Fausta e sig.Valeria, con la relatrice sig.ra Cecilia Rizzini (operatrice in-

fermieristica del reparto di diabetologia dell'ospedale di Gardone V.T), accolti dal sig. Zavaglio Esilio pres. Gruppo Amici Anziani di Lumezzane S.A. hanno aperto l'incontro.

Inutile nascondere la meraviglia nell'entrare nella sala conferenze della sala comunale "don Angelo Rovetta", per il colpo d'occhio circa il numero di persone presenti. Infatti si potevano contare un centinaio di persone che ci hanno accolto con calore e simpatia. Dopo il benvenuto del pres. sig. Zavaglio la relatrice Cecilia ha introdotto i lavori. Ha informato in modo chiaro ed esaustivo tutte le problematiche inerenti una corretta applicazione dei modi di prevenzione e successivamente tutte le problematiche inerenti l'educazione alimentare. Ho notato una particolare attenzione, e, l'interesse nel porre domande e situazioni personali nel merito del tema discusso.

La sig.Edelweiss ha illustrato l'attività dell'Associazione Provinciale, le

problematiche sociali dei diabetici e la campagna di sensibilizzazione. Ha fatto cenno all'attività della sezione di Valle, a cui va il merito di organizzare incontri sul territorio.

Dopo due ore di dibattito e di spiegazioni, per mancanza di altro tempo, si è chiuso l'incontro, con piena soddisfazione da entrambe le parti, e con l'augurio di rincontrarci a settembre.

Ringrazio a nome del Presidente e di tutta l'Associazione Provinciale per il calore e la sensibilità manifestata.

Efrem

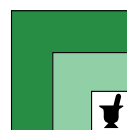


Sig.ra Cecilia Rizzini Sig. Zavaglio e volontari



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

LA FARMACIA VICINA A TE, SEMPRE.



atf-federfarma
Brescia

I CITTADINI DI PREVALLE IMPARANO A MISURARSI...

Oggi saper fare bene la Raccolta Differenziata ha un significato fondamentale per i residenti di una comunità. Perché vuol dire aver compreso che le nostre azioni individuali hanno un impatto sia sulla qualità della nostra vita che sulla disponibilità di risorse comuni per migliorarla.

È una questione di consapevolezza: il nostro futuro dipende anche dalle nostre scelte individuali.

E a maggior ragione perché non applicare questa (rinovata) consapevolezza anche per il proprio stato di salute?

Il Sistema Sanitario Nazionale, Lombardo e Bresciano sta o no attraversando un periodo di...austerità che ci coinvolge individualmente?

Sono alcuni mesi che la sede di Prevalle della nostra Associazione ha avviato le sue attività, grazie alla perfetta disponibilità dell'Amministrazione comunale e

Iniziativa promossa dalla Associazione Diabetici della Provincia di Brescia - sede di Prevalle	
con la graziosa collaborazione delle infermiere Signora Elena Leali Signora Teresa Maiocchi	Prevalle Antenna Diabete LE MISURE DEL MIO BEN - ESSERE
Prevalle - Palazzo Morani ogni 2° mercoledì del mese dalle 8:30 alle 10:30	Nome _____
 Associazione Diabetici della Provincia di Brescia prevalle@associazioneidiabeticibrescia.it www.associazioneidiabeticibrescia.it C.F. 98807290177	Cognome _____
	Medico di base dott. _____

sicuramente alla sensibilità del Sindaco Sig. Amilcare Ziglioli.

In particolare, le attività promosse sono state: 19 marzo 2011, la Serata Diabete a Palazzo Morani, sede del Comune di Prevalle; poi, il secondo mercoledì di ogni mese grazie alle infermiere Signora Elena Leali e Signora Teresa Maiocchi, l'Associazione eroga sempre presso la sede ubicata in Palazzo Morani un servizio dedicato a far crescere quella CONSAPEVOLEZZA di cui si parlava sopra: alle persone che si presentano.

E ancora, il 22,23,24 luglio l'Associazione sarà presente per la prima volta con il suo stand al Festival delle Associazioni di Prevalle (sono presenti ben 54 Associazioni di ogni genere)! Vi aspettiamo!



La Presidente dell'A.D.P.B., il Referente di Serle - Prevalle, Sig. Tiziano Sorsoli

Tiziano Sorsoli

SALÒ

Nella stupenda cornice del Golfo di Salò, sul lungolago Zanardelli, il 2 giugno abbiamo allestito il nostro gazebo per offrire ai passanti uno screening molto accurato sensibilizzando le persone alla conoscenza ed alla prevenzione del Diabete. In collaborazione col Centro Diabetologico dell'Ospedale di Gavardo diretto dal Dott. Felice Mangeri sono stati circa 160 i controlli effettuati e, come sempre accade, circa un 5%, avendo valori oltre la norma, sono stati invitati ad effettuare controlli più approfonditi. Un grazie di cuore alla signora Elena, Antonella, Eleonora e Alida del servizio infermieristico della Diabetologia di Gavardo, ai volontari dell'Associazione Diabetici della Valsabbia per aver lavorato con tanta sinergia per tante ore. Alla sera era-



In riva al lago

vamo tutti abbastanza stanchi, ma felici che tante persone abbiano apprezzato il nostro "lavoro", ringraziandoci di vero cuore. E sono proprio questi sorrisi e strette di mano che ci danno la forza per non demordere. La festa della Repubblica noi l'abbiamo passata così.....stanchi, ma contenti.

E.C

Franco Di Mare, dott. Fulvio Lonati,
dott. Gerardo Medea, dott. Umberto Valentini
e Edelweiss Ceccardi



IN PRIMA FILA CONTRO IL DIABETE

Il 18 febbraio 2011, nell'elegante cornice dell'Auditorium San Barnaba, si è tenuta una piacevole serata volta ad informare e a sensibilizzare il pubblico su una patologia sempre più presente nella nostra società: il diabete. Il talk-show ha affrontato il tema del controllo del diabete in modo insolito con medici, esperti e pazienti. Conduttore e moderatore è stato Franco Di Mare, giornalista RAI, accompagnato da Pierfrancesco Poggi che con la sua chitarra ha sottolineato garbatamente e con ironia i momenti salienti del dibattito. La serata ha avuto inizio con un buffet che aveva il compito di suggerire una corretta alimentazione senza mortificare il gusto. E in effetti i presenti hanno avuto modo di apprezzare la bontà e la varietà del cibo e convincersi che si può ugualmente godere dei piaceri della tavola senza privarsi di nulla, ma con moderazione. Nel dibattito che è seguito, dopo questa parentesi conviviale, hanno preso la parola la signora Edelweiss Ceccardi, presidente dell'Associazione Diabetici della Provincia di Brescia, il dottor Fulvio Lonati della ASL di Brescia, il dottor Gerardo Medea medico di famiglia SIMG (società italiana di medicina generale) di Brescia, il dottor Umberto Valentini, direttore del reparto di diabetologia degli Ospedali Civili di Brescia. Il dibattito si è incentrato sul diabete di tipo 2, cioè quella patologia la cui insorgenza, al di là di una certa predisposizione genetica o della familiarità, può essere procrastinata o addirittura evitata se si comincia a controllare l'alimentazione e si assumono stili di vita corretti.

Di questo, purtroppo, non si parla mai abbastanza e spesso si è inclini ad accettare fatalisticamente la malattia come evento ineluttabile. Ma non è così. Infatti tutti i medici presenti hanno sottolineato la necessità di introdurre nella nostra giornata pochi minuti di attività motoria (bastano 20 minuti al giorno di camminata fatta di buon passo) e di ripensare all'alimentazione: equilibrata ma non eccessivamente severa, per scongiurare il pericolo di una malattia cronica la cui ricaduta sulla nostra società è molto pesante sia in termini di costi sanitari sia in termini di efficienza fisica. Si è poi parlato di "gestione integrata" del diabete, sottolineando la necessità di una stretta collaborazione tra medici di famiglia e medici ospedalieri. Questi ultimi, ovviamente, sono responsabili della cura del paziente quando questi si veda costretto al ricovero per l'insorgenza del male o per le sue complicanze, ma è il medico di famiglia che gioca un ruolo fondamentale nella veste insostituibile di consigliere del soggetto affidato alle sue cure. Egli infatti, conoscendo la storia familiare e pregressa del suo paziente, è in grado di intervenire opportunamente suggerendo stili di vita e comportamenti virtuosi. Il dibattito si è arricchito di contributi del cinema, della poesia e del teatro dando, in tal modo, una dimensione di levità all'incontro, pur nella serietà e nella profondità delle argomentazioni trattate. Grazie a Takeda per il bellissimo incontro.

Rosanna Delcuratolo



Associazione Diabetici Provincia di Brescia Assemblea annuale dei soci

Il 12 marzo 2011 alle ore 9,00 si é tenuta l'assemblea annuale dell'Associazione Diabetici della Provincia di Brescia presso l'Aula "A" della Facoltà di Medicina. E' un doveroso appuntamento che si ripete ogni anno con un crescente concorso di medici, di iscritti all'Associazione e di cittadini comuni interessati all'argomento oggetto del dibattito: "L'assistenza alla persona con diabete" e "Diabete: dal dire...al fare."

Presenti la signora Edelweiss Ceccardi, presidente dell'A.D.P.B., la dottoressa Ermanna Derelli, direttore sanitario dell'Azienda Ospedaliera Spedali Civili di Brescia, il dottor Francesco Vassallo, direttore sanitario dell'Azienda Sanitaria Locale di Brescia, la dottoressa Margherita Peroni, presidente della Commissione Sanità della Regione Lombardia, la dottoressa Angela Girelli dell'U.O. di Diabetologia degli Ospedali Civili di Brescia, nella veste di moderatrice, il dottor Felice Mangeri, diabetologo U.O. dell'Ospedale di Gavardo, la dottoressa Emanuela Zarra, diabetologa U.O. Spedali Civili di Brescia e consulente medico dell'A.D.P.B., la dottoressa Silvia Ciaccio psicologa U.O. Spedali Civili di Brescia e consulente psicologo dell'A.D.P.B.

Apprendo i lavori dell'Assemblea, la signora Ceccardi ha presentato brevemente gli argomenti che sarebbero stati trattati: patenti, manifesto dei diritti del diabetico, chronic care model (modello per la malattia cronica).

La dottoressa Derelli ha incentrato la sua partecipazione al dibattito su un tema di grande attualità, la presenza sempre più numerosa nella nostra società di malati cronici e quindi la necessità di un approccio diverso a tale problema: una valutazione attenta delle risorse della comunità

spendibili su questo fronte, una nuova gestione delle malattie croniche da parte delle organizzazioni sanitarie, il supporto dell'auto-cura, l'organizzazione del team assistenziale.

Le malattie croniche hanno un impatto significativo sulla salute e sull'assistenza socio-sanitaria. Il 70-80% delle spese sanitarie sono stanziati proprio per queste patologie e quindi i costi sanitari e il rischio di ricoveri ricorrenti aumentano, visto anche il progressivo invecchiamento della popolazione europea. In quest'ottica è necessario fare due valutazioni: 1) è cambiato il ruolo del medico che, da "unico" protagonista della cura, è entrato a far parte di un

team multiprofessionale più rispondente ai molteplici bisogni dell'assistito; 2) è cambiato il ruolo del paziente che da soggetto passivo diventa il protagonista attivo dei processi assistenziali. Nel caso del diabetico, per esempio, la gestione della sua malattia può essergli insegnata, e una gran parte di questa gestione (la dieta, l'esercizio fisico, il monitoraggio della pressione, del glucosio ecc.) può essere trasferito sotto il suo diretto controllo.

Ne consegue la necessità di gestire in maniera nuova le malattie croniche e di disporre diversamente dei finanziamenti destinati all'assistenza sanitaria. Quindi per amministrare in maniera virtuosa le risorse della comunità è opportuno che le organizzazioni sanitarie stabiliscano solidi collegamenti con gruppi di volontariato, gruppi di auto aiuto, centri per anziani autogestiti. In tal caso si potranno liberare risorse spendibili sul fronte della degenza per problemi acuti. È questo il Chronic Care Model, progetto avviato dalla Direzione Generale con l'intento di realiz-

zare all'interno dell'Azienda Ospedaliera Spedali Civili di Brescia un modello di cura e di gestione delle malattie croniche per migliorare la qualità della vita del malato cronico e dei suoi famigliari.

Al dottor Vassallo la Presidente ha rivolto la richiesta di recepire il manifesto dei diritti dei diabetici. Il Manifesto è il primo documento al mondo realizzato per tutelare i diritti della persona col diabete. Si tratta di uno strumento che contribuisce ulteriormente a fornire preziose indicazioni agli operatori sanitari, alle associazioni dei pazienti, ai politici, alle istituzioni ed ai mezzi di comunicazione, con l'obiettivo di migliorare la cura del diabete, la qualità della vita delle persone con diabete e di contenere i costi della sanità pubblica. (n.d.r.).

La Presidente, inoltre, ha sollevato l'annosa questione della richiesta di un numero congruo di striscette per i pazienti affetti da diabete di tipo 1. La competenza è, sì della ASL, ma coinvolge anche la Regione a cui è già stata fatta la proposta di aumentare il numero delle striscette, corredando ovviamente la richiesta con un piano terapeutico che la giustifichi, per periodi transitori e casi occasionali. Attualmente tale richiesta va inoltrata ogni 3 mesi ma, come tutti i diabetici di tipo 1 sanno, non è possibile regredire nel numero delle misurazioni pro die, semmai il contrario, e quindi è inutile sottoporre il paziente al continuo stillicidio della visita medica presso il proprio medico curante o il diabetologo e successivamente dell'introduzione della richiesta all'apposito ufficio. Parrebbe molto più opportuno estendere il numero delle striscette da utilizzare in modo che il diabetico di tipo 1, in pri-



Dott. Angela Girelli, Edelweiss Ceccardi, Dott. Ermanna Derelli, Dott. Vassallo Francesco e Dott. Margherita Peroni.

mis, e poi il medico curante e infine gli uffici appositi siano sgravati da questo inutile superlavoro.

La dottoressa Peroni, riferendosi al piano socio-sanitario approvato a fine dello scorso anno, ne ha illustrato le caratteristiche principali: una prevenzione intelligente, l'utilizzo delle risorse migliori, l'educazione agli stili di vita corretti. Ha quindi lodato il ruolo dell'associazione perchè è in grado di educare, di informare in maniera assidua e offrire al paziente un sostegno oltretutto medico anche psicologico. Il piano, dunque, riconosce alle associazioni e al volontariato un ruolo del tutto sussidiario.

Si è parlato poi del Creg, un modello organizzativo da sperimentare da fine aprile in poi in Milano, Milano 2, Bergamo, Lecco, Sondrio. Per evitare discontinuità nel percorso diagnostico-terapeutico, verrà assegnato un badge a un soggetto sanitario, ospedaliero per seguire il paziente con serietà.

Alla richiesta di uno spot televisivo per illustrare la parola DIABETE nell'ambito della campagna di prevenzione e sensibilizzazione, la dottoressa Peroni risponde che nel piano socio-sanitario è già inclusa questa attività, ma poichè bisogna fare i conti con le risorse è opportuno servirsi

della radio e della TV per rendere più incisiva l'attività educativa. E alla proposta di far intervenire l'associazione nel processo decisionale del modello organizzativo che si va a sperimentare, la dottoressa risponde che condivide la sollecitazione e s'impegna a renderla più cogente.

Si è infine parlato del rinnovo delle patenti di guida evidenziando una contraddizione che frequentemente ha luogo tra la certificazione del medico specialista che conferma l'idoneità per 5 anni e il rinnovo effettivo del medico igienista di una durata spesso inferiore. Anche a questo quesito la dottoressa Peroni ha dato una risposta esauriente: la direttiva europea è troppo vincolante, però la Regione è aperta alla possibilità di snellire le procedure per evitare un'inutile penalizzazione del diabetico alla guida. Ha precisato, inoltre, che la direttiva europea non è una legge ma un decreto e perciò se arrivano suggerimenti fattibili, la Regione s'impegna a prenderli in considerazione.

La "tavola rotonda" si è arricchita anche degli interventi e dei contributi del dottor Mangeri che ha illustrato un suo lavoro condotto sul diabete di tipo 2 e che insiste sull'importanza di una giusta alimentazione; della dotto-

ressa Zarra che esalta l'importanza dell'attività fisica, utilissima nella prevenzione primaria (per evitare il diabete) e nella prevenzione secondaria (per curarlo) e quindi ne parla come di un farmaco; della dottoressa Ciaccio che ha parlato dell'approccio psicologico alla malattia, sostenendo l'opportunità di trovare motivazioni personali accanto a quelle esterne, di proporsi piccoli obiettivi da raggiungere uno dopo l'altro, in continua successione sino all'obiettivo finale. A tal proposito ha documentato con filmati il progetto Muovi e Cura, un'esperienza condotta dal dicembre 2008 al marzo 2010 insieme a 16 pazienti diabetici (8 di tipo 1 e 8 di tipo 2) e 10 operatori sanitari. Questa esperienza ha dimostrato che gente di varia età, accomunata dal medesimo problema, con un giusto sostegno motivazionale, competenza tecnica e supporto psicologico è stata in grado di partecipare a diversi eventi podistici di vario impegno e difficoltà (da 10 ai 42 chilometri).

Da ultimo si è passati al reconto delle attività svolte nel 2010, alla verifica del bilancio annuale, approvato dall'assemblea, e all'indicazione dei programmi e delle iniziative per l'anno 2011.

Rosanna Delcuratolo

"La mia VITA cominciò come l'ERBA, come un FIORE..."

...citava una canzone. Fu così anche per me fino a 40 anni, finché un bel dì, dopo i gozzovigli delle feste natalizie, iniziarono strani sintomi: sete intensa, affaticamento, bisogno di urinare frequentemente.

Memore della storia di mia madre e di due zie diabetiche, mi rivolgo al medico il quale mi prescrive degli esami che gli porto qualche giorno dopo, senza troppa preoccupazione poiché forte della mia vigoria e salute, "Avrò esagerato con il cibo" pensavo.

Ed arriva il giorno del responso: diabete mellito tipo 2! Ammutolito ascoltai quella che suonò come una sentenza di condanna, per uno come me, sedentario cronico che viveva di dolci e mangiate goliardiche.

Mi documentai e compresi le non trascurabili conseguenze del non curarsi. Nonostante ciò, l'assenza di sintomi evidenti e qualche pillola presa senza molta convinzione e costanza mi permisero di mantenere per lungo tempo l'illusione di star bene. "Non sento nulla ... allora non è poi così grave... forse a me le complicazioni non verranno... e poi meglio un giorno da leoni che cento da pecora" pensavo.

Così passai circa otto anni di completa negazione, in cui, pur sapendo di essere diabetico, proseguì la mia vita normalmente, senza pensare a ciò che avrei dovuto fare, ai consigli dei medici ed ai rimproveri di mia moglie che, preoccupata, di continuo mi ricordava che avrei dovuto pensare alla malattia prima che fosse troppo tardi.

Così facendo sono arrivato al capolinea: non regevo più fisicamente, una stanchezza cronica, una svogliatezza fisica e mentale infinita, una discesa lenta verso una totale apatia, sempre giustificata da mille scuse "Lavoro troppo... ho bisogno di ferie ... i figli stressano" e così via finché di forza mia moglie mi trascinò al centro diabetologico dell'ospedale Civile di Brescia, insistendo perché vedessi anche la psicologa che lì lavorava.

Di nuovo esami, prove, test. Avevo una glicata di 10,5, ricordo che stavo seduto davanti al diabetologo, quando mi annunciò che le pastiglie non servivano più e che avrei dovuto passare all'insulina sentii il sudore sulla fronte, impietrito non sapevo cosa dire, cosa fare, non riuscivo a seguire quello che il medico mi spiegava su cosa avrei dovuto fare e come.

La cambiale da pagare era arrivata: gli esami del fondo dell'occhio evidenziavano i primi inesorabili seppur leggeri segni di peggioramento, la pressione era alta, così come il colesterolo, i trigliceridi ed altro ancora.

Obbligato da mia moglie accettai di fare un colloquio con la psicologa, con la quale cominciai poi un percorso di qualche mese che mi ha permesso di prendere consapevolezza della malattia, delle mie paure e timori ma anche delle mie risorse, grazie alle quali ho potuto affrontare ciò che fino ad allora avevo cercato di non vedere ed evitare.

Recuperando il mio abituale modo di vedere le cose mi sono detto " Per otto anni ho sbagliato ma adesso il problema c'è e devo affrontarlo".

Nel corso di un incontro la psicologa mi ha proposto di partecipare ad un progetto della diabetologia denominato "Muovi e cura" rivolto sia a persone con diabete che operatori sanitari interessati a sperimentare un programma di allenamento personalizzato finalizzato a far diventare l'attività fisica parte del proprio stile di vita. Incuriosito ed animato da uno spirito di riscossa ho dato la mia adesione. Non avrei mai pensato che questa esperienza mi avrebbe dato tanto: a posteriori posso dire che è stata la nascita di un modo nuovo di affrontare non solo la malattia ma anche la vita in generale.

Il progetto è ambizioso: far muovere i sedentari, scoprire i benefici del movimento ed usarlo come parte della terapia, allenarsi per correre una maratona! La sfida mi prende ... ho deciso, voglio mettermi in gioco: da sedentario alla maratona ma senza perdere di vista i miei limiti ed i miei obiettivi di cura.

In questa sfida non sono solo: il gruppo è formato da 25 persone, pazienti di tutte le età, dai giovanissimi con diabete di tipo 1 ai più datati con diabete di tipo 2, trattati

con dieta, pastiglie o come me, insulina. Insieme a noi ci sono anche medici ed infermieri, interessati a provare sulla loro pelle ciò che di solito prescrivono ai loro pazienti. Il programma inizia con una valutazione medica, sportiva e motivazionale: la dr.ssa Girelli da diabetologa ci monitorerà durante il percorso, per darci indicazioni su come adattare la terapia al programma di allenamento che man mano si fa più impegnativo, la dr.ssa Ciaccio, psicologa, farà sì che il gruppo sia per ognuno fonte di stimolo ad andare avanti, superando le eventuali difficoltà che si potranno presentare, gli istruttori del Marathon Sport Center faranno una valutazione iniziale della nostra performance sportiva, dando ad ognuno un programma di allenamento personalizzato che permetterà man mano di progredire verso l'obiettivo finale.

Inizio quest'avventura con curiosità ed un po' di perplessità: ora pensare di correre una maratona mi sembra un'impresa impossibile ma inizio i miei allenamenti, cammino per tre volte a settimana, senza troppa fatica e man mano che il tempo passa inizio a vedere i primi risultati.

Insieme ai compagni di avventura ci si trova per gli allenamenti, il gruppo si consolida, alcuni diventano amici e dopo quattro mesi siamo pronti ad affrontare la nostra prima gara ufficiale: la Brescia Marathon 2009.

In due anni abbiamo fatto gruppo ed il gruppo ha vinto, portando ognuno di noi a raggiungere l'obiettivo di correre 10,21 o addirittura 42 Km.

La gratificazione sportiva non è stata l'unica soddisfazione: correndo regolarmente ho perso peso, le mie glicemie si sono abbassate, passando da una glicata superiore a 10 ad una poco superiore a 6, ho ridotto le unità di insulina e, cosa più importante, ho capito che curare il mio diabete mi ha permesso di prendermi cura di me, del mio corpo, conoscere persone nuove ed affrontare sfide che mai avrei immaginato.

Giuseppe Accurso



7° assemblea annuale della SEZIONE DI PALAZZOLO S/O della ASSOCIAZIONE DIABETICI della PROVINCIA DI BRESCIA ONLUS

Sabato 9 aprile presso la sala civica del comune e con il patrocinio dell'Assessorato alla cultura, si è tenuta l'assemblea annuale dei diabetici, giunta ormai alla settima edizione e organizzata dalla sezione di Palazzolo S/Oglio.

I temi trattati quest'anno hanno riguardato:

- Diabete e l'importanza delle sue complicanze;
- Patente: certificati presidi;
- Diagnosi: controllo complicanze
- Terapia: cosa c'è di nuovo?

Moderatrice, coordinatrice e grande regista del dibattito durato tutta la mattina è stata la dott.ssa M.Luisa Belotti, coadiuvata dall'infermiere Sig. Michele Turra, che con il supporto di audiovisivi ulteriormente esplicativi dei vari argomenti trattati, li ha resi più comprensibili. Come relatori principali erano indicati il Dott. Nodari, il Dott. Etori e la Dott.ssa Burattin e la partecipazione della Sig.ra Edelweiss Ceccardi presidente dell'associazione Diabetici della Provincia di Brescia e la Dott.ssa Coccaglio Romana direttore sanitario dell'Azienda Ospedaliera M. Mellini di Chiari a cui fa riferimento il presidio diabetico di Palazzolo s/Oglio. Non potendo partecipare di persona per precedenti impegni, il vicesindaco di Palazzolo s/Oglio Dott.ssa Romana Turra ha invitato uno scritto di saluto all'assemblea con i ringraziamenti dell'amministrazione comunale agli organizzatori dell'incontro ed in particolare alla Dott.ssa Belotti animatrice dell'Associazione diabetici per il suo prodigarsi a favore della medesima. È stata molto gradita dai presenti l'assicurazione del direttore sanitario, Dott.ssa Coccaglio, che nessuno dei presenti sul territorio verrà chiuso o ridimensionato evitando così ulteriori disagi agli utenti, mentre si cercherà una omogeneizza-

zione dei servizi coinvolgendo tutti gli specialisti collegati (endocrinologo, oculista, chirurgo, ecc.) facendoli lavorare in coordinamento, fermo restando la centralità del medico diabetologo. Entrando poi nel vivo degli argomenti da trattare, la Dott.ssa Belotti ha illustrato il problema patente di guida e del suo rinnovo riferito al conducente diabetico con particolare riguardo al decreto 30/11/2010 che ha ristretto gli anni di rinnovo per l'età, malattia e obblighi di controllo e di esami in laboratorio. Ha sollecitato la consapevolezza ed il senso di responsabilità del paziente diabetico che a volte con furbizie o, peggio, comportamenti illegali nel

nascondere le proprie condizioni fisiche, rischia di mettere a repentaglio la propria ed altrui incolumità, oltre ad una possibile mancata copertura assicurativa per aver tenuto nascosto la propria diabeticità. Per quanto riguarda il controllo delle complicanze è sempre valido l'invito ad applicare l'autocontrollo in modo rigoroso, tenendo un comportamento di vita virtuoso che, particolarmente nei casi di scompenso ipoglicemico ed iperglicemico, è fondamentale per seguire l'andamento della malattia metabolica ed intervenire con adeguati provvedimenti. Viene poi chiesta la collaborazione di tutti gli utenti perchè le risorse messe a disposizione dalla sanità vengano usate tutte in modo equo ed appropriato, evitando da parte di tutti azioni o comportamenti che determinano aumento dei costi ingiustificati. Il Dott. Etori ha parlato della Retinopatia Diabetica, malattia che aumenta con l'età e peggiora con l'aumento dei fattori a rischio, quali l'ipertensione arteriosa, ma anche per il fumo, l'alcool e la sedentarietà. il controllo glicemico riportato nei parametri normali, ritarda e rallenta la retinopatia diabetica; utile è anche il controllo della pressione arteriosa e per i casi estremi si interviene con il trattamento laser.

Un breve cenno è stato riservato alla nefropatia diabetica che è data da una persistente presenza di proteine nelle urine, perchè il rene non filtra più adeguatamente, ed anche al piede diabetico con l'illustrazione degli appropriati trattamenti da applicare.

Alla fine la Dott.ssa Belotti ha ringraziato le sue infermiere e la Sig.ra Edelweiss Ceccardi, ha ringraziato tutti i volontari del gruppo di Palazzolo e per il lavoro svolto nell'organizzare questa assemblea augurando a tutti un arrivederci al prossimo anno.



Dott.ssa Marialuisa Belotti



Volontari di Palazzolo



Volontari di Palazzolo

Giuseppe Frà

News dall' **AMBULATORIO** di Diabetologia e **MALATTIE** del **RICAMBIO** di **MONTICHIARI** e dall'**ASSOCIAZIONE DIABETICI** della **PROVINCIA DI BRESCIA**

Sezione Nizzola Fernanda

Dopo aver salutato a fine anno 2010 la partenza della dr.ssa Nicoletta Orlandi, trasferitasi per motivi di famiglia nella nativa Parma e attualmente in servizio c/o l'Ospedale di Fidenza, e dell'infermiera Zappettini Caterina (detta Rini), in pensione per raggiunti limiti di servizio, a cui va il nostro sentito ringraziamento per il lavoro svolto, l'attività dell'Ambulatorio di Diabetologia e Malattie Metaboliche dell'U.O. di Medicina è proseguita da parte del Dr Desenzani Paolo, responsabile dello stesso, della Dr.ssa Maria Claudia Tusi e dell'Equipe Infermieristica dei Poliambulatori. Anche per l'anno 2011 la locale Sezione dell'ADPB dedicata alla scomparsa Sig.ra Nizzola Fernanda, madre del dr Desenzani, ha programmato diverse attività per i diabetici afferenti al locale Ambulatorio. Un folto gruppo di pazienti ha avuto l'opportunità di seguire un protocollo di allen-

amento fisico strutturato per un periodo di 6 mesi (da settembre 2010 a febbraio 2011), con una frequenza di 2 volte alla settimana, c/o i locali del Servizio di Medicina dello Sport e dell'U.O. di Medicina Generale del presidio di Montichiari sotto la supervisione di Dottorssa Laureate in Scienze Motorie (Dr.ssa Laura Bulla e Isabella Lorenzetti) coordinate dal prof. Deodato Assanelli (Responsabile del sopracitato Servizio nonché Professore associato di Medicina dello Sport dell'Università degli Studi di Brescia). Al termine del periodo di training I pazienti hanno riportato un significativo miglioramento dei parametri antropometrici (in particolare riduzione del BMI, CV e massa grassa) e di quelli di resistenza all'esecuzione dell'attività fisica isodinamica (aumento medio del 18 per cento della massima capacità aerobica). Sull'onda di tali importanti

e significativi risultati si è deciso di proseguire nell'esperimento di fare eseguire l'attività fisica strutturata, intesa come vero presidio terapeutico, all'interno delle mura dell'Ospedale: lo stesso gruppo di pazienti verrà infatti seguito con una frequenza di tre volte alla settimana sempre dalle fidate personal trainer Laura e Isabella, con programmi disegnati dal Medico dello Sport di concerto col diabetologo, utilizzando gli spazi e le strutture offerte dal Servizio di Medicina dello Sport di Montichiari.

Proseguendo il sodalizio con il Gruppo Podistico Monteclarese un nutrito gruppo di sanitari dell'Ambulatorio e di pazienti diabetici accompagnati dalle sopracitate " Personal Trainer" hanno attivamente partecipato alla XXVII "Caminada Monteclarese (12 km) e alla Camminata di San Pancrazio (6 km) svoltosi rispettivamente la



mattina del 17 aprile e la sera dell'11/5/2011. E' prevista inoltre la partecipazione alla prossima IV Maratonina di Carpenedolo in programma per il giorno 30/10/2011. Nell'ambito dei festeggiamenti del Santo Patrono di Montichiari (San Pancrazio), il Dr Desenzani coadiuvato dal sempre presente Renato Perillo, in rappresentanza della locale ADPB, e dalle infermiere Simona Manenti, Marzia Danesi e Alessandra Filippini hanno partecipato in data 12 Maggio alla giornata delle Associazioni Montecclarensi svoltasi in piazza Treccani degli Alfieri con la finalità di dare visibilità all'operato della ADPB e di sensibilizzare sia la popolazione che l'Amministrazione Comunale nei confronti della patologia diabetica. Sia a quest'ultimo evento che alla camminata dell'11/5/2011 abbiamo avuto la gradita presenza della Presidente dell'Associazione, Sig.ra Edelweiss Ceccardi, accompagnata nel caso della camminata da un nutrito gruppo di soci dell'ADPB. Siamo in attesa che il nostro Team Diabetologico venga implementato dall'arrivo della Dr.ssa Cristina Mascadri, medico specialista in Endocrinologia; il suo arrivo c/o l'U.O. di Medicina e l'Ambulatorio di



Diabetologia del nostro presidio è previsto per la metà di Giugno 2011. Infine stiamo alacremente lavorando per realizzare un evento socio-culturale volto alla presentazione ufficiale della Nostra Sezione: la data dovrebbe essere compresa fra l'ultima settimana di ottobre e la prima di novembre 2011...Sarà nostra cura comunicarvi la data precisa e la location dello stesso attraverso il sito dell'Associazione. Concludo ringraziando il dr Ottavio di Stefano, Direttore dell'U.O. della Medicina Generale del presidio di Montichiari da cui dipende l'Ambulatorio di

Diabetologia, e la dr.ssa Paola Giansiracusa, Direttore Sanitario del presidio e responsabile dei Poliambulatori, che rendono possibile al Team di Diabetologia di poter svolgere il proprio servizio specialistico assistenziale.

Un particolare ringraziamento anche al Prof. Assanelli e alla sua giovanissima equipe di neolaureati e studenti che hanno contribuito non solo a portare una ventata di conoscenza, ma anche di importantissima simpatia e motivazione per i nostri pazienti diabetici.

dott. Paolo Desenzani

LA NOSTRA LEGGE

Una legge dedicata specificamente alle "**Disposizioni per la prevenzione e la cura del diabete mellito**" esiste in Italia dal 16 marzo 1987 e rappresenta una esperienza originale in Europa, alla quale altri Paesi guardano con interesse, inclusa l'Organizzazione Mondiale della Sanità. Grazie ad essa si è sviluppata, sul territorio nazionale, una rete di strutture specialistiche che si fa carico di molti aspetti della gestione della malattia e dell'educazione del malato.

La normativa è una legge-quadro, di principi generali, che indica alle Regioni e alle Province autonome la concreta attuazione del progetto attraverso i Piani sanitari regionali.

La legge 115 definisce il diabete una patologia "di alto interesse sociale" e stabilisce alcuni obiettivi fondamentali da realizzare:

- prevenzione e diagnosi precoce;
- miglioramento della cura attraverso una rete di assistenza specializzata;
- prevenzione delle complicanze;
- inserimento dei diabetici nella scuola, nel lavoro, nello sport;
- miglioramento dell'educazione sanitaria e della conoscenza tra la popolazione;
- aggiornamento del personale sanitario;
- individuazione della popolazione a rischio;

- distribuzione gratuita dei fondamentali presidi diagnostici e terapeutici;
- l'istituzione della tessera personale del diabetico.

La normativa indica, inoltre, le caratteristiche base della struttura della rete diabetologica che le Regioni e le Province autonome sono tenute ad allestire.

L'articolo 8, tra l'altro, chiarisce esplicitamente che il diabete privo di complicanze invalidanti "non costituisce motivo ostacolo al rilascio del certificato di idoneità fisica per l'iscrizione nelle scuole di ogni ordine e grado, per lo svolgimento di attività sportive a carattere non agonistico e per l'accesso ai posti di lavoro pubblico e privato, salvo i casi per i quali si richiedano specifici, particolari requisiti attitudinali".

La legge 115 è stata incorporata nel Piano Sanitario Nazionale 1999.

Proprio per la rilevanza sociale che il diabete ha nel nostro paese, il Ministro della Salute presenta annualmente al Parlamento una relazione di aggiornamento sullo stato delle conoscenze e delle acquisizioni scientifiche in tema di diabete, con particolare riferimento ai problemi concernenti la prevenzione.

I camici si danno una mossa...



... e tu, cosa aspetti???

Un'iniziativa per promuovere il valore di uno stile di vita attivo per la tutela della salute ed il miglioramento del benessere psicofisico attraverso il coinvolgimento e la testimonianza attiva dei sanitari



L'esercizio fisico è una componente essenziale della nostra salute durante tutta la vita. I dati provenienti dalle nazioni industrializzate riferiscono un costante aumento di sovrappeso e sedentarietà. Circa il 30% degli adulti è completamente sedentario anche durante il tempo libero e un altro 30% è attivo al minimo; circa il 10% della popolazione in età geriatrica svolge attività fisica moderata.

L'attività fisica riveste un ruolo fondamentale per il miglioramento complessivo dello stato di salute, ha infatti effetti preventivi e terapeutici su molte delle patologie più ricorrenti (diabete, obesità, malattie cardiovascolari,..) ed incide in modo significativo sulla qualità della vita.

I benefici derivanti dall'attività fisica derivano dalle risposte fisiologiche e metaboliche dell'organismo all'esercizio muscolare, determinando miglioramenti sul sistema cardiovascolare, sul controllo del peso corporeo, sulla prevenzione del diabete mellito di tipo 2, sull'osteoporosi, sul cancro e sul tono dell'umore.

Cambiare abitudini e vincere le iniziali resistenze al cambiamento non è però facile, per i pazienti così come per gli operatori sanitari.

Per tale ragione a partire dal 2008 sono nate due iniziative finalizzate a far conoscere i benefici dell'attività fisica per favorirne la pratica regolare e continuativa promosse dal-

l'ADPB e coordinate dal personale dell'U.O. di Diabetologia degli Spedali Civili di Brescia (dr.ssa Angela Girelli, diabetologa e dott.ssa Silvia Ciaccio, psicologa).

La prima iniziativa è stata rivolta alle persone con diabete ed agli operatori sanitari operanti presso le strutture diabetologiche, Per un periodo di 9 mesi (Luglio 2008-Marzo 2009) 10 operatori sanitari (5 medici, 4 infermiere, 1 psicologa) e 15 pazienti (7 diabetici di tipo 1 e 8 di tipo 2) si sono allenati costantemente seguendo un programma di allenamento personalizzato elaborato dal Marathon Sport Center con l'obiettivo di partecipare alla Maratona di Brescia 2009. I



pazienti sono stati monitorati clinicamente (controllo dei valori ematici di glicemia, HbA1C, profilo lipidico, valutazione dell'insorgenza di complicanze e controllo della terapia) e hanno partecipato ogni 30 giorni circa ad incontri di gruppo condotti dallo psicologo. Per due anni tutti i partecipanti hanno assiduamente condotto il programma di allenamento stabilito e partecipato a tutti gli incontri proposti, riuscendo a correre dai 10 ai 42 km.

Per tutti l'esperienza è stata estremamente positiva sotto diversi punti di vista: miglioramento del tono dell'umore, della socialità, della gestione e controllo del diabete, calo ponderale.

Dagli operatori sanitari l'esperienza è stata ritenuta estremamente formativa sia dal punto di vista personale che professionale.

Per tale ragione si è pensato di creare un altro gruppo composto da tutti gli operatori sanitari interessati a testimoniare in prima persona che svolgere attività fisica in maniera regolare è possibile, gratificante ed utile a tutti. Tale testimonianza si realizza attraverso la partecipazione ad eventi sportivi di varia tipologia ma ad elevato impatto sulla cittadinanza, quali manifestazioni podistiche, ciclistiche o di altra natura durante i quali i sanitari indossano la maglietta aran-

cione "I camici si danno una mossa" appositamente creata.

Il gruppo, in continua espansione, conta ad oggi una sessantina di operatori sanitari di varie specialità provenienti da Brescia e provincia.

I positivi risultati di queste due esperienze testimoniano come sia possibile migliorare in modo graduale e stabile il proprio stile di vita, guadagnando al contempo salute, socialità e benessere.

dott.ssa Silvia Ciaccio, dott.ssa Angela Girelli

UO Diabetologia

Azienda Spedali Civili Brescia



Gruppo partecipanti strabrescia

Le "Favole" del diabete

Essendo una condizione molto diffusa molte persone parlano del diabete. Non sempre però ne parlano in maniera corretta. Circolano luoghi comuni e informazioni spesso superate a volte completamente false. In questa sezione - inseriamo alcuni di questi falsi miti sul diabete spiegando in grande sintesi come stanno davvero le cose.

Alimentazione

- **Chi ha il diabete deve seguire una dieta specifica**

Non è vero. Alla persona con diabete oggi si consiglia quello che si consiglia a tutti, una alimentazione sana, moderata e variata. La persona con diabete ha semplicemente una ragione in più per seguire questo consiglio.

No alle diete draconiane, quindi ma sì al cambiamento gli alimenti meno salubri ad esempio, perché ricchi di grassi animali o zuccheri, dovranno fare la comparsa più di rado sulle nostre tavole. Viceversa una porzione di alimenti ricchi di fibre (frutta, verdura o farine integrali) dovranno essere presenti in ogni pasto, colazione compresa. Andrebbero dimenticati invece i fuoripasto soprattutto del commercio. Ai carboidrati (pane, pasta, patate) non bisogna rinunciare. Una porzione è necessaria a ogni pasto ma solo una (o pane o pasta). Nella maggior parte dei casi la persona con diabete è sovrappeso ed è quindi necessaria una riduzione graduale ma stabile delle porzioni.

- **Chi ha il diabete non deve mai mangiare nulla di dolce**

Il diabete non è una allergia agli zuccheri. La persona con diabete può di tanto in tanto anche 'permettersi' un alimento dolce, meglio se durante il pasto. Potrebbe ad esempio scambiarlo con il primo piatto (la pasta contiene carboidrati come un dolce) e accompagnarlo con un secondo ricco di fibre.

- **Chi ha il diabete deve scegliere gli alimenti 'per diabetici'**

Assolutamente no. Gli alimenti per diabetici non sono né necessari né particolarmente efficaci per il controllo della glicemia.

- **Chi ha il diabete deve seguire una dieta povera di carboidrati e ricca di proteine**

È vero in teoria. Nella pratica però i cibi ricchi di proteine risultano poco consigliabili alla persona soprattutto con diabete di tipo 2. Sono infatti spesso ricchi di grassi e di sale.

- **Chi ha il diabete non deve mangiare frutta dolce solo mele verdi e aspre**

È vero sono in parte. In effetti l'uva e le banane hanno un tenore di zuccheri superiore ad altri tipi di frutta come ad esempio (ma è solo un esempio) le mele verdi. La sensazione di "dolce" non è però direttamente legata alla quantità di zucchero reale introitata. Il concetto è che mangiare frutta fa bene, quale che sia.

D.I.

Comunicazioni ASL per piano terapeutico

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

BRESCIA

Presso L'ASL via Duca delgi Abruzzi, 11
senza appuntamento.

Presso la sede di **Rezzato**

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

LUNEDI

dalle ore 13:30 alle ore 16:00

MARTEDI E GIOVEDI

dalle ore 8:30 alle ore 12:00

Per informazioni telefonare al mattino
al numero 030.2499811

AZZANO MELLA

BORGOSATOLLO

BOTTICINO

CAPRIANO DEL COLLE

CASTENEDOLO

FLERO

MAZZANO

MONTIRONE

NUVOLENTO

NUVOLERA

PONCARALE

REZZATO

S.ZENO NAVIGLIO

Presso la sede di **Gussago**

Via Richiedei, 8

con i seguenti orari:

LUNEDI dalle ore 13:30 alle ore 15:30

MARTEDI E GIOVEDI

dalle ore 8:30 alle ore 12:00

GUSSAGO

RODENGO SAIANO

CASTELMELLA

RONCADELLE

OSPITALETTO

CASTEGNATO

TRAVAGLIATO

TORBOLE CASAGLIA

CELLATAICA

BERLINGO

OME

ASL

distretto socio sanitario N° 6 Montorfano

DIREZIONE PALAZZOLO Sull'OGGIO

Via Lungo Oglio Cesare Battisti, 39

Tel. 030.7439811 - Fax 030.7839811

Comprende i comuni di:

Adro - Capriolo - Cologne

Erbusco - Palazzolo S/O - Pontoglio

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.
- Ospedals 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.

CONTI CORRENTI POSTALI - Ricevuta di Versamento -



sul C/C n. 12986253

di Euro

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

BancoPosta

importo in lettere

INTESTATO A:

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

ESEGUITO DA:

BOLLO DELL'UFF. POSTALE

CAUSALE:

CONTI CORRENTI POSTALI - Ricevuta di Accredito -



sul C/C n. 12986253

di Euro

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

BancoPosta

importo in lettere

INTESTATO A:

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

CAUSALE:
ABBONAMENTO AL NOTIZIARIO
"LA VOCE DEL DIABETICO"

DIABETE DI TIPO A B NON INSULINO-DIPENDENTE
DIABETE DI TIPO A B NON INSULINO-DIPENDENTE
DATA NASCITA
TESSERA N.
TEL.

ESEGUITO DA:

RESIDENTE IN VIA - PIAZZA									
LOCALITÀ									
CAP									

BOLLO DELL'UFF. POSTALE
codice bancoposta

IMPORTANTE: NON SCRIVERE NELLA ZONA SOTTOSTANTE
numero conto

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

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.

PER UN SACCO DI BUONI MOTIVI UNITI OGGI IN



Associazione Diabetici della Provincia di Brescia onlus

via Galileo Galilei, 20 - 25128 Brescia
Telefono +39 030 3700039
e-mail: info@associazionediabeticibrescia.it
www.associazionediabeticibrescia.it

Per realizzare i programmi dell'Associazione Diabetici si invitano tutti i soci a rinnovare la tessera per l'anno 2011: la quota è di € 15,00

IL TUO AIUTO È NECESSARIO E DETERMINANTE

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

DARE È MOLTO SEMPLICE

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

TESSERAMENTO

Tutti i diabetici sono invitati ad iscriversi alla Associazione Diabetici della Provincia di Brescia ONLUS (ADPB ONLUS).

PUOI EFFETTUARE L'ISCRIZIONE:

- 1) presso la Sede di Brescia, presso le Sezioni di Palazzolo sull'Oglio, Gardone val Trompia, Leno;
- 2) tramite il bollettino postale allegato a questo notiziario, Montichiari, Sabbio Chiese, Prevalle, Serle, Salò, Gavardo;
- 3) tramite normale bollettino postale sul Conto Corrente Postale n° 12986253. Il costo della tessera è di 15,00 €uro annuale.

PER INFORMAZIONI:

030-3700039 - 366 6657530

RINNOVO PATENTE DI GUIDA A, B, BE

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

I diabetici di tipo 1 e 2, in controllo metabolico scadente e/o **CON COMPLICANZE** e/o **CON ALTRE PATOLOGIE SIGNIFICATIVE** (cardiovascolari, neurologiche o altre) è necessario che passino in Commissione. Serve comunque portare il certificato rilasciato dal DIABETOLOGO che ha in cura il paziente. Per non incorrere in mesi di aspettativa per la visita in commissione, consigliamo di prenotarsi almeno 5 mesi prima.

COME AVERE IL CERTIFICATO DEL DIABETOLOGO?

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

Per la prenotazione visita in Commissione

via Duca degli Abruzzi, 15 Brescia

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

VERSAMENTI:

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

DOCUMENTI:

Patente scaduta + carta d'identità

Per la certificazione dello Specialista per rinnovo patente il ticket da pagare è di EU 25,00, uniformato per tutta la provincia di Brescia

Accu-Chek Mobile: l'autocontrollo senza striscia.



Accu-Chek Mobile è un **misuratore di glicemia senza strisce reattive**, con 50 test su nastro all'interno dello strumento. Il pungidito, dotato di caricatore con 6 lancette, è integrato nel misuratore. Nulla da smaltire dopo ogni test. Con Accu-Chek Mobile è possibile effettuare l'autocontrollo della glicemia in qualsiasi momento ed in qualunque luogo, con praticità e rapidità.

Numero Verde
800-822189

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

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

ACCU-CHEK®