

# LA VOCE DEL DIABETICO



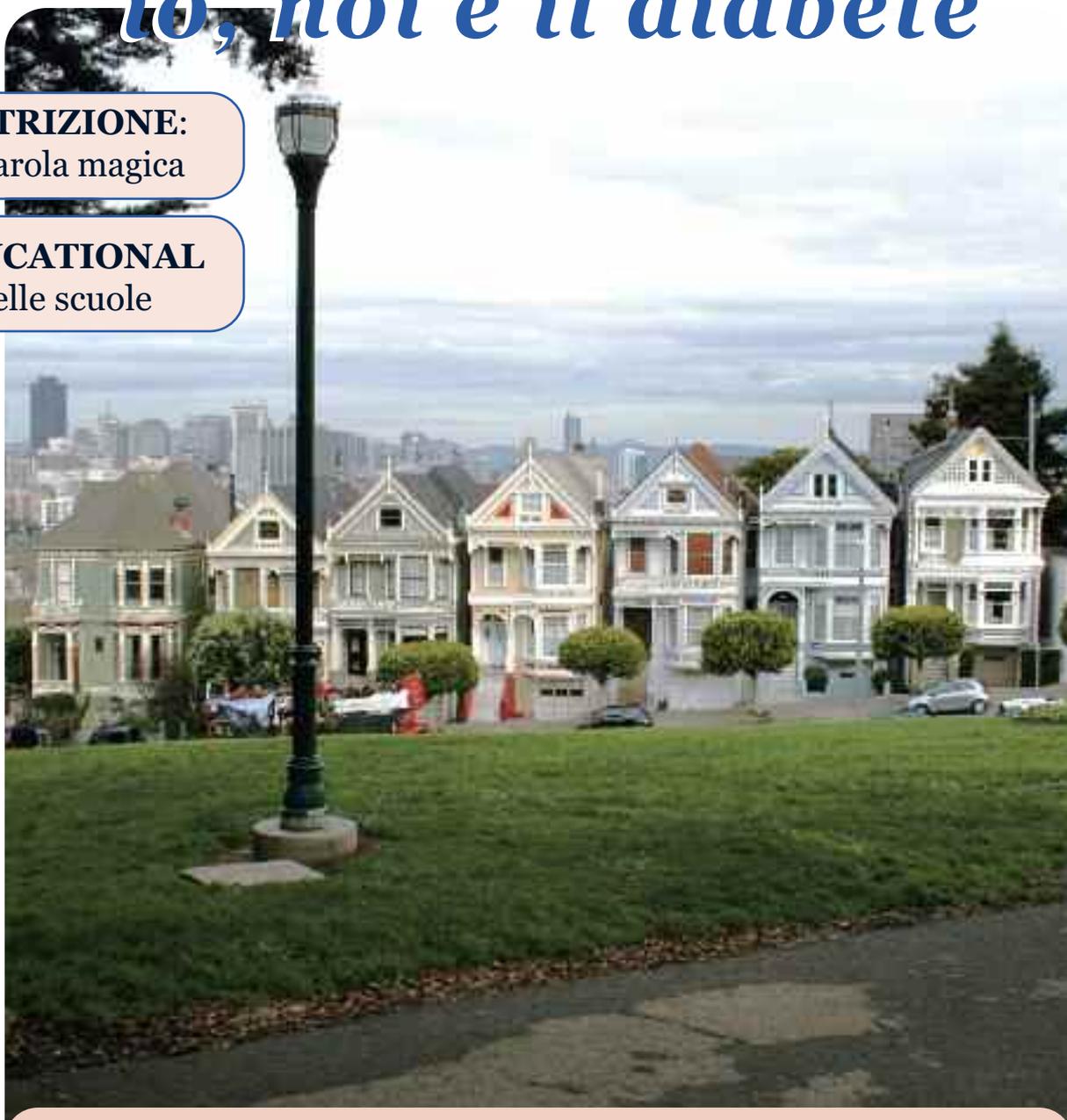
PERIODICO DELL'ASSOCIAZIONE DIABETICI DELLA PROVINCIA DI BRESCIA  
Anno XXVI n° 53 - Giugno 2015 semestrale - Spedizione in abbonamento postale 70% Filiale di Brescia

[www.associazionediabeticibrescia.it](http://www.associazionediabeticibrescia.it) [info@associazionediabeticibrescia.it](mailto:info@associazionediabeticibrescia.it)

## *io, noi e il diabete*

**NUTRIZIONE:**  
la parola magica

**EDUCATIONAL**  
nelle scuole



**ASSEMBLEA ANNUALE 14 marzo**  
**La gestione della cronicità in Lombardia**  
**PSICHE e diabete**

# 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

	<b>indirizzo</b>	<b>orari</b>
<b>Brescia</b>	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
<b>Gardone VT</b>	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
<b>Montichiari</b>	presso presidio Ospedaliero Montichiari	giovedì dalle ore 10,00 alle ore 12,00
<b>Palazzolo</b>	presso Presidio Ospedaliero di Palazzolo s/O	lunedì - mercoledì - venerdì dalle 8,00 alle 12,00 e dalle 14,00 alle 16,00
<b>Leno</b>	presso presidio ospedaliero di Leno	Lunedì pomeriggio dalle ore 14,30 alle ore 16,30
<b>Sabbio Chiese</b>	presso Palazzo Comunale Via Bertella	Mercoledì dalle 9,00 alle 11,00
<b>Gavardo-Salò</b>	presso Ospedale (piano terra)	Giovedì dalle 14,00 alle 16,00

*I Soci in possesso di indirizzo e-mail sono pregati di comunicarlo all'Associazione.*

# SOMMARIO

## CARI LETTORI,

La fotografia in copertina ritrae le Seven Sisters di Alamo Square, a San Francisco. Le Seven Sisters sono sette case vittoriane perfettamente restaurate, tutte uguali per forma e dimensioni, ma di colori diversi, che hanno sullo sfondo i grattacieli di San Francisco.

Ciò che più balza all'occhio è il contrasto tra lo stile classico delle abitazioni e la modernità dei grattacieli in secondo piano, e allo stesso tempo la loro perfetta integrazione.

Anche l'Associazione Diabetici della Provincia di Brescia è così: le sue basi solide affondano le radici nel 1982, e la sua storia trentennale non è che il punto di partenza per lo sviluppo e il raggiungimento di obiettivi sempre nuovi, e per il coinvolgimento di un pubblico sempre più ampio in ottica di prevenzione e di cura.

Federica Limone

## INTERVISTA

Diabetologia a Chiari con il Dott. Etori

## ASSEMBLEA ANNUALE

La gestione della cronicità

Psiche e diabete

Giornata mondiale alla Poliambulanza

## EVENTI

Golositalia

L'ospedale dei Pupazzi

Diabete a colori

## ATTIVITÀ FISICA

Mille passi per Brescia

Camminata Utile

StraBrescia

Corso base di Nordik Walking

Attività fisica in ospedale

## EDUCATIONAL

Allo Sraffa, al Cossali, al Mantegna,

al Leonardo da Vinci e

alla Galilei si parla di diabete

## SALUTE

Glicemia e autocontrollo

Leggere le etichette

## NOI E LE NOSTRE SEZIONI

Vallio Terme, Salò, Inzino, Villanuova, Chiari

## UTILITY

Esenzioni, Rinnovo patente,

Piano terapeutico, Tesseramento

LA VOCE DEL DIABETICO  
anno XXVI - n. 53 - Giugno 2015  
iscrizione Tribunale di Brescia  
n.5 del 10/02/1989

Direttore Responsabile  
Simone Firmo

Responsabile Redazione  
Federica Limone

Presidente dell'Associazione  
Edelweiss Ceccardi

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

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

Grafica - Stampa  
Com&Print Srl - Brescia



Presidente  
Edelweiss Ceccardi

Carissimi,

ho seguito tutte le attività dell'Associazione con molta energia. Anche questi mesi sono stati ricchi di progetti ed eventi legati alla prevenzione: nelle scuole siamo stati vicini alle nuove generazioni con interventi formativi, nelle piazze con screening sulla popolazione, con conferenze legate alla medicina e al rapporto medico-paziente, con le istituzioni con le quali abbiamo collaborato ed espresso le nostre perplessità, con eventi come Golositalia dove si sono unite attività legate alla dieta e al movimento fisico del paziente diabetico e con progetti di attività motoria in vari ambiti, anche quelli ospedalieri.

Di notevole impatto è stata la nostra Assemblea Annuale che ha avuto come argomento della tavola rotonda la gestione della cronicità nel nuovo assetto della sanità in Lombardia assetto e come argomento legato alla patologia diabetica "Psiche e diabete".

Un ringraziamento caloroso a tutti coloro che hanno collaborato con noi del Direttivo, medici, sanitari e volontari.

Spero che la nostra famiglia continui ad allargarsi sempre più per poter essere a disposizione dei diabetici che sono sempre più numerosi: il volontario aiutando ci arricchisce, ci rafforza e ci allunga la vita di otto anni.

Un caro abbraccio.

La vostra Presidente  
Edelweiss Ceccardi



Dottor Stefano Etori Diabetologo  
Dott.ssa Chiara Lecchi Dietista

**Dottor Etori da quanto tempo dirige l'ambulatorio di diabetologia di Chiari?**

Ecco il mio percorso: laureato presso l'Università degli studi di Brescia e successivamente diplomato presso la Scuola di Specializzazione in Medicina Interna diretta dal Professor Grassi presso al prima Divisione di Medicina degli Spedali Civili di Brescia, ho ricoperto per tale azienda l'incarico dapprima di medico di pronto soccorso e successivamente di Dirigente Medico presso la Divisione di Medicina Generale del presidio di Gardenie Val Trompia; dal 2007 lavoro presso la Divisione di Medicina dell'Ospedale di Chiari, dove ho intrapreso, dapprima per necessità e poi per passione, l'attività presso l'Ambulatorio di Diabetologia allora diretto dal Dr Waifro Colosio.

**Com'è organizzato l'ambulatorio di diabetologia?**

L'ambulatorio di Diabetologia è organizzato su più presidi territoriali dell'azienda; personalmente mi occupo dei presidi di Iseo e Rovato oltre che di quello di Chiari. L'attività clinica dell'ambulatorio si rivolge a pazienti adulti affetti da diabete mellito di tipo 1 (circa il 2-3%) e di tipo 2 e risponde, o almeno tenta di farlo, a tutte le esigenze di questa eterogenea popolazione: le visite me-

# DIABETOLOGIA a Chiari

a cura di Luisella Rossi

diche sono l'attività principale, e vengono svolte grazie all'apporto professionale di infermieri esperti e dedicati che forniscono ai pazienti un'ampia gamma di strumenti di assistenza per quanto riguarda la terapia, lo stile di vita, l'utilizzo dei glucometri e il monitoraggio glicemico, la gestione della terapia iniettiva, le problematiche comportamentali, assistenziali e psicologiche tipiche del paziente affetto da questa importante malattia cronica

**A cosa si dedica principalmente?**

La mia attività di medico è spesso dedicata all'approccio con problemi clinici ampiamente variabili e che vanno ben oltre la gestione della sola terapia antidiabetica; la presenza di numerosi pazienti anziani e polipatologici mi impone spesso di attingere alle mie radici di internista e di occuparmi dei mille problemi grandi e piccoli con i quali i nostri pazienti devono fare i conti, dalle infezioni ai periodi di ospedalizzazione e convalescenza, dai problemi di ipertensione e di dislipidemia alla gestione delle gravi complicanze cardiovascolari e renali. Non ultimo citerei inoltre il problema burocratico-normativo (piani terapeutici, esenzioni, certificati patente) che per un servizio medio-piccolo come il nostro rappresentano un carico di lavoro non sempre facile da sbrigare e sempre, almeno per me, noioso e complicato.

**Come funziona l'ambulatorio per il piede diabetico?**

Nell'ambito dell'ambulatorio abbiamo da poco istituito un ambulatorio di primo livello per il piede diabetico, ispirato alla precedente attività della Dr.ssa Maria Luisa Belotti, che mi ha preceduto e istruito, e che indegnamente proseguo grazie alla collaborazione delle eccellenze che abbiamo la fortuna di avere a Chiari: una Unità di Chirurgia Vascolare, un Laboratorio di Emodinamica e un Servizio di chirurgia plastica con i quali collaboriamo quotidianamente per assistere i pazienti affetti da problematiche podologiche.

Ricordo inoltre l'ambulatorio di Diabete gestazionale gestito dalla collega ginecologa Dr.ssa Pamela Moretti che in questo anno ha gestito circa 90 donne gravide

**Quali sono gli specialisti a cui potete ricorrere?**

Il nostro ambulatorio non ha ancora uno status ufficiale di servizio o di unità autonoma nell'organizzazione ospedaliera, di fatto però è strettamente legato all'ospedale e ne è emanazione diretta; questo ci consente di avere un dialogo privilegiato con le specialità presenti in azienda (Nefrologia a Dialisi, Neurologia, Cardiologia, Chirurgia, Oculistica) a tutto vantaggio del paziente che trova facilmente assistenza specialistica quando sia necessario farvi ricorso. Recentemente si è aggiunta una nuova risorsa rappresentata da una giovane capace dietista

che ci aiuta, grazie ad un programma di tirocinio, ad incontrare i bisogni dei pazienti in un campo delicato che in precedenza non era inquadrato come meritava, e che incontra la soddisfazione mia, del personale infermieristico e dei diabetici che vi accedono.

**Qual'è l'attività sui tre presidi di Rovato, Iseo e Chiari?**

L'attività sui tre presidi (Iseo, Rovato e Chiari) comprende un totale di 2000-2200 pazienti gestiti all'anno, numero che per le proiezioni del 2015 è già in netto aumento; le prime visite sono in totale circa 500 all'anno; di questi il 5-7% sono diabetici di primo tipo, mentre in totale il 30-35% sono i pazienti in necessità insulinica.

La realtà della diabetologia di Chiari è particolare soprattutto nelle sue potenzialità: il bacino d'utenza è molto vasto, relativamente distante da altri grandi centri di livello superiore, la popolazione è nume-

rosa e con un'elevata prevalenza di malattia e di fattori di rischio; non mancano infatti i problemi e le "criticità": le liste d'attesa per i controlli sono molto lunghe (in certi casi anche 9 mesi) e sono all'ordine del giorno forzature e inserimenti fuori lista per i pazienti che hanno bisogno di un controllo più ravvicinato, spesso si vorrebbe avere a disposizione più tempo per la nostra attività anche quando non compatibile con le esigenze di servizio ospedaliero dei medici e degli infermieri, tutti i giorni i pazienti ci chiedono di più per far fronte ai loro problemi e spesso le risorse non sono in aumento...

**E per il futuro?**

Guardando però con ottimismo al futuro abbiamo dei progetti di crescita per gli anni che ci aspettano: prima di tutto informatizzare il nostro sistema di cartelle cliniche e referti, in modo da velocizzare e razionalizzare il servizio e non

rischiare di perdere importanti informazioni di continuità per la gestione del paziente, secondariamente allargare gli spazi di intervento sull'educazione al paziente con l'istituzione di momenti lavoro di gruppo con dietista e infermiere; infine, mio desiderio personale sarebbe giungere ad un'integrazione formativa e informativa con il CAD degli Spedali Civili di Brescia cui ci riferiamo per l'impostazione della condotta clinica e che rappresenta la guida culturale diabetologica di maggiore rilievo per la nostra realtà, ma da cui in passato però è stata un poco distante.



*Infermieri Valerio Trifoglietti e Maria Luisa Uberti*



## Ospedale dei Pupazzi

Nella giornata di domenica 3 maggio in piazza Duomo a Brescia il Sism Segretariato italiano studenti Medicina ha organizzato una manifestazione durante la quale i bambini hanno portato i loro peluches e bambole che sono state curate dai Pupazzologi, studenti di medicina e medici neolaureati, ed hanno potuto così assistere all'intera visita in un ospedale simulata senza essere loro stessi i pazienti. I bambini hanno inventato le malattie dei loro piccoli amici e è stato spiegato loro come prendersene cura. Il punto focale del programma dell'Ospedale dei Pupazzi è il comportamento dei bambini riguardo all'argomento "ospedale e malattia". Con questo progetto, usando i giochi e recitando, si è cercato quindi di diminuire le paure dei bambini, nei confronti dei dottori e degli ospedali. La giornata tra salute, informazione e divertimento ha visto la partecipazione dell'Associazione Diabetici della Provincia di Brescia che sotto il suo gazebo ha organizzato il test di prevenzione alla patologia diabetica di tipo 2. La manifestazione ha avuto un grande successo e i nostri volontari si sono dimostrati attenti e disponibili a dare ogni informazione richiesta.

# ASSEMBLEA ANNUALE

## *La gestione della cronicità nel nuovo assetto della sanità regionale*



### *In foto:*

*Dott.ssa Angela Girelli  
Dott. Umberto Valentini  
Dott.ssa Marisa Mottes  
Dott. Augusto Olivetti  
Edelweiss Ceccardi  
Dott. Ezio Belleri  
Dott. Gianantonio Girelli*

Medico diabetologo Spedali Civili Brescia  
Direttore UOD Spedali Civili di Brescia  
Presidente Coordinamento Lombardo Associazioni Diabetiche  
Direttore del Dipartimento cure primarie dell'Asl  
Presidente dell'Associazione  
Direttore generale Spedali Civili di Brescia  
Consigliere terza commissione Sanità Lombardia

*Come convivere dovendo fare i conti con il diabete in tempi di crisi, e tra le possibili-probabili difficoltà burocratico-amministrative, e qual è il peso delle ripercussioni psicologiche nell'affrontare la malattia cronica:* in sintesi, sono state queste le interessanti, e coinvolgenti, tematiche dell'assemblea annuale dell'Adpb, Associazione diabetici della provincia di Brescia, svolta a metà dello scorso marzo. In un'affollata aula B della Facoltà di medicina, numerosi gli spunti d'approfondimento emersi nel corso degli interventi, a partire da quello del **dottor Ottavio Di Stefano**, presidente dell'Ordine dei medici di Brescia, che ha aperto la seguitissima discussione, sottolineando l'importanza dell'empowerment del paziente, ovvero l'importanza del fare di tutto affinché il paziente acquisisca le capacità per autogestire, in modo consapevole ed efficace, la malattia.

Su questa linea è stato il **dottor Francesco Rastrelli**, presidente dell'Ordine dei farmacisti di Brescia, che ha posto l'attenzione sul ruo-

lo educativo del farmacista che mette a disposizione competenze e professionalità per far applicare le cure nel migliore dei modi.

All'introduzione dell'assemblea ha partecipato anche il **dottor Roberto Ferrari**, segretario dell'Ipasvi (Federazione nazionale collegi infermieri) di Brescia, che spiegato la necessità di creare gruppi di lavoro per sviluppare validi strumenti d'aiuto per i pazienti; nei gruppi di lavoro, occorre che gli infermieri abbiano un ruolo di primo piano.

La prima parte del convegno si è chiusa con la **dottorssa Donatella Albini**, capogruppo consiliare nel Comune di Brescia e membro, tra le altre, della Commissione servizi alla persona e sanità, che, oltre a portare i saluti del sindaco, ha rimarcato l'impegno dell'Amministrazione comunale sul fronte del piano sociale indirizzato all'organizzazione del territorio con strutture capillarizzate al fine di fornire servizi adeguati: l'incidenza delle malattie croniche è peggiorata a causa della crisi economica, e, an-

che per questo, la partecipazione dei cittadini diventa fondamentale per il welfare dei servizi. Dopo di che, l'assemblea è entrata nel vivo con la prima *tavola rotonda*, intitolata "La gestione della cronicità nel nuovo assetto della sanità regionale" e incentrata sul recepimento, appunto, da parte dell'Amministrazione della Lombardia, del Piano sanitario nazionale: tra le peculiarità del Piano, l'inserimento, per la prima volta, di una rete integrata di normative dedicate al diabete, che – si spera – consenta di dare omogeneità alla regolamentazione rivolta ad una sempre migliore gestione della malattia.

Il dibattito è stato aperto da Edelweiss Ceccardi, presidente dell'Adpb, pronta a far emergere le preoccupazioni, diffuse in tutta la provincia, riguardo l'attuazione del Piano sanitario: nello specifico, la signora Ceccardi ha portato al centro dell'attenzione questioni molto concrete come quella relativa alle modifiche previste nella distribuzione delle strisce per i controlli di glicemia e glicosuria, e quella a proposito della presa in carico dei pazienti, da parte dei medici condotti (sono tutti all'altezza della situazione?)

Di fondo, l'inciso della presidente dell'Adpb, è riassumibile nella domanda "Cosa comporteranno i tagli ai fondi destinati alla sanità pubblica?".

Di seguito, **Marisa Mottes**, presidente del Clad, Coordinamento lombardo fra le associazioni dei diabetici, ha fatto il punto sulle modalità di cura attuate in Lombardia, concludendo che è sempre più necessario aumentare la qualità dei servizi in tutte le province, nella speranza che la futura gara relativa ai presidi, garantisca i migliori strumenti a tutti i pazienti. Il lato economico della gestione del diabete, è stato ripreso dal direttore generale dell'Azienda Spedali Civili di Brescia, Ezio Belleri, che ha rimarcato il notevole impatto della malattia dal punto di vista finanziario: basti dire che il costo annuo per un paziente con micro complicanze, è di circa 3 milioni di euro.

Il **dottor Belleri** ha continuato dando risalto alla fattiva integrazione tra ospedale e territorio di Brescia, e riportando quelle che sono le priorità dell'azienda, ovvero riequilibrare e riorganizzare la distribuzione delle risorse e dei servizi. Brescia come riferimento nazionale

nella cura del diabete: è stata questa la considerazione che ha introdotto l'intervento del **dottor Augusto Olivetti**, direttore del Dipartimento cure primarie dell'Asl bresciana.

L'eccellenza della locale Unità operativa di diabetologia deriva da una precisa definizione dei compiti all'interno dell'Uod, con altrettante precise indicazioni sulle azioni da effettuare. Il direttore Olivetti ha proseguito ricordando come la motivazione dei medici di medicina generale, e l'educazione terapeutica, siano passi fondamentali nella cura del diabete; inoltre, a proposito dei tempi di crisi, Olivetti ha affermato che l'Asl farà di tutto per utilizzare al meglio le risorse disponibili, e si è detto fiducioso riguardo i cambiamenti previsti dal Piano sanitario.

L'analisi del tema è andata avanti con il **dottor Umberto Valentini**, direttore dell'Uod degli Spedali Civili di Brescia, che ha spiegato quanto sia fondamentale, da parte dei medici specialisti, una buona organizzazione delle attività, con una particolare attenzione alle esigenze del territorio e alle strutture di cura.

Riguardo al Piano sanitario, il dottor Valentini ha osservato che lo scenario di cambiamento coinvolge tutti e che è fondamentale che tutti (amministratori, operatori sanitari, pazienti, associazioni) s'impegnino affinché gli sviluppi delle nuove direttive siano positivi. La chiusura della prima tavola rotonda è stata affidata al consigliere regionale, **Gianantonio Girelli**, che, tra le varie attività, è impegnato nella terza commissione sulla sanità, della Regione Lombardia; Girelli ha esordito dicendo che l'introduzione del Piano sanitario va considerata una conquista, e, presentando il nuovo strumento, ha indicato due importanti linee guida, ossia il fare leva sulla centralità della persona, e il ruolo attivo delle associazioni dei pazienti, che, ha aggiunto, sono uno stimolo a tener sempre presenti i bisogni concreti di chi vive sulla propria pelle la malattia. Il consigliere regionale ha poi esposto quelli che devono essere alcuni dei principali obiettivi (in ambito lombardo): arrivare a mettere nero su bianco i diritti dei pazienti, promuovere una maggiore integrazione tra ricerca e cura (in riferimento agli ospedali e ai rispettivi reparti), spendere bene le risorse esistenti.

Pippo Gussago

# PSICHE E DIABETE

## L'impatto psicologico della malattia diabetica

Quest'anno, l'approfondimento sanitario che di solito si accompagna ai lavori dell'assemblea, ha riguardato il rapporto tra psiche e diabete. A parlarne in maniera chiara ed esaustiva sono stati tre medici operativi presso l'Unità Psichiatria Epidemiologia e Valutativa dell'Istituto Centro San Giovanni di Dio Fatebenefratelli: la dottoressa Viola Bulgari, il dottor Giovanni De Girolamo e la dottoressa Valentina Turra.

Il **dottor De Girolamo** ha evidenziato come esista un elemento emotivo e psichico che condiziona la vita di tutti i giorni, pertanto, bisogna fare i conti con questa nostra realtà. Tutte le malattie croniche hanno risvolti emozionali e psicologici che determinano i nostri atteggiamenti psico-sociali e quindi hanno ricaduta sul lavoro, nei rapporti familiari, nelle attività del tempo libero, ecc. Come in tutte le malattie croniche anche i diabetici possono avere problemi di tipo psichico, riassumibili in due grandi gruppi: reazioni di ansia e reazioni di tipo depressivo.

In quest'ultimo caso si tratta spesso di un abbassamento di umore perché la persona pensa di non essere più in grado di badare a se stessa in maniera propositiva, e quindi non è più in grado di futurizzarsi, cioè di proiettarsi nel futuro in maniera attiva e operativa.

Le reazioni di tipo depressivo vanno seguite con particolare attenzione perché il riconosci-

mento precoce di questa situazione psicologica permette di evitare il deterioramento cognitivo del paziente.

Concludendo, il dottor De Girolamo afferma che tutte le malattie croniche hanno una ricaduta negativa sulla vita psicologica della persona che ne è affetta, perciò la medicina che voglia prendersene cura dovrà fornire non solo un trattamento farmacologico ma gestire anche in maniera appropriata la sfera emozionale e psicologica del paziente.

**La psicologa dottoressa Bulgari**, collaboratrice del dottor De Girolamo, che collabora anche col **dottor Valentini** e la **dottoressa Rocca** nella Diabetologia di Via Biseo, analizza la ricaduta del disagio psicologico sul tono dell'umore del diabetico.

Sottolinea la differenza tra depressione ed emozione tristezza perché essere tristi non coincide necessariamente con l'essere depressi. La depressione si manifesta attraverso sintomi inequivocabili, quali disturbi del sonno, del comportamento alimentare, perdita di interesse per ciò che si fa, mancanza di energia, mancanza di concentrazione, tendenza al pianto. Tutti questi sintomi hanno un riscontro clinico e perciò vanno curati seriamente perché la depressione costituisce un fattore di rischio sia per lo sviluppo del diabete che per l'insorgenza delle complicanze. Infatti il diabetico depresso, ignorando le vere cause del suo

malessere, può avere due atteggiamenti negativi: 1) non ha coscienza del proprio stato depressivo e pertanto non è in grado di gestire in maniera corretta la sua malattia; 2) percepisce i sintomi come un segnale di peggioramento del diabete. In entrambi i casi ha bisogno di essere seguito con particolare attenzione perché può costituire un pericolo per se stesso. A questo proposito si è cercato di intervenire per correggere questa situazione di profondo disagio. Concludendo, rilevare il proprio stato psicologico e attivarsi per correggerlo è necessario per una corretta gestione del diabete.

Dello stress, invece, ci ha parlato la **dottoressa Turra**. Lo stress che è parte integrante della nostra vita può distinguersi in stress positivo, quando ci attende una prova particolarmente impegnativa e quindi mettiamo in atto tutte le nostre capacità ideative e operative per essere all'altezza della situazione, e stress negativo quando avvertiamo intorno a noi una situazione minacciosa e temiamo di non avere le risorse per affrontarla. In questo caso si attiva uno stato di allarme e quindi nel diabetico si verifica un aumento della glicemia e una maggiore resistenza all'insulina. Purtroppo lo stress fa parte della nostra vita e quindi dobbiamo imparare a gestirlo e a riconoscere le emozioni per cercare di governarle.

*Rosanna Delcuratolo*

# Alimentazione salutare e ballo: le armi vincenti per vincere diabete



Presso il Centro Fiera del Garda di Montichiari il 21-22-23-24 Febbraio 2015 va in scena l'enogastronomia italiana.

Golositalia, la quarta edizione della rassegna enogastronomica italiana durante la quale vi sono stati 350 espositori, una cinquantina di eventi fra degustazioni, shoowcooking, corsi e dibattiti. Lo stile di vita occidentale gioca un ruolo importante nello sviluppo di numerose malattie tra le quali il diabete e l'obesità. Spesso gli individui incontrano delle difficoltà nel cambiare il loro comportamento specialmente in un ambiente che ostacola l'adozione di una

dieta salutare e tende ad immobilizzare le persone sia sul lavoro che nel tempo libero. La sfida attuale è la promozione della salute come valore intrinsecamente positivo contrastando il condizionamento mediatico che impone diete alla moda fallimentari e modelli di vita sedentari, frutto del consumismo e della ricerca di ricette facili e senza impegno personale. Queste le premesse dei corsi dietetico-comportamentali ideati dal **dr Felice Mangeri** per educare le persone alla modificazione dello stile di vita e mantenerle motivate nel tempo al cambiamento positivo.

## Dopo l'attività fisica, l'alimentazione è l'aspetto centrale del diabete

- Il diabete non è una sorta di 'allergia' verso gli alimenti dolci. La persona con diabete deve moderare la quantità di carboidrati che mangia (o beve). È vero che i dolci contengono molti carboidrati, ma lo stesso vale per le patate, il pane, il riso e la pasta. D'altra parte moderare non vuol dire annullare. Non si può vivere se non si mangia almeno una porzione di carboidrati a ogni pasto. D'altra parte la persona con diabete deve essere controllata anche nel mangiare cibi ad alto contenuto di grassi (carne rossa, formaggio, salumi).

- Le diete non servono a nulla. Le 'diete' intese come restrizioni alimentari forti e di breve durata non solo non servono a nulla ma spesso peggiorano la situazione. Quasi tutte le diete 'funzionano' per qualche mese o anno. Ma nel 99% dei casi dopo qualche tempo si ritorna alla situazione precedente o a una peggiore. Non si tratta di fare una dieta ogni tanto ma di far evolvere le proprie abitudini alimentari verso una alimentazione sana, moderata e variata.

- Mangiare sano non vuol dire mangiare peggio. Si tratta di giocare sulle frequenze. Portare in tavola meno spesso gli alimenti poco salubri e più spesso gli altri.

- In ciascuno dei tre pasti ci deve essere: una porzione di frutta o verdura, una porzione di carboidrati, ma solo una, un secondo variando e riducendo però al minimo (una/due volte alla settimana) i salumi e la carne rossa o i formaggi, via libera invece alle carni bianche e al pesce alternando a uova o a legumi che sono ricchi di proteine.

- E i dolci? Non sono proibiti? Premesso che il problema si pone soprattutto per chi non usa insulina, un dolce a tavola ogni tanto ci può stare, magari scambiato con il primo o il pane e soprattutto se nel pasto ci sono molte verdure.

- Ovviamente non bisogna esagerare con le porzioni. Non bisogna alzarsi da tavola con la fame ma nemmeno sentirsi troppo 'pieni'. Se si mangia con tranquillità, conversando invece di leggere o guardare la televisione, lasciando passare qualche minuto tra un piatto e l'altro e masticando molto, è possibile saziarsi con porzioni via via più ridotte.

La consulenza di una dietista è importante perché ogni persona deve trovare la 'sua' strada.

Ci sono però dei divieti o comunque delle scelte molto sconsigliabili:

Occorre rinunciare subito e per sempre alle bevande zuccherate. Diciamolo: non dissetano (anzi aumentano la sete), sono piene di sostanze artificiali e rovinano il sapore di qualsiasi cosa si stia mangiando.

- Non mangiare fuori dai pasti. Chi mangia fuori pasto lo fa o per stress (e allora farebbe meglio a fare esercizio fisico) o perché ha mangiato poco nel pasto precedente. I fuori pasto servono a poco e sono quasi sempre alimenti artificiali

## Gestione del paziente diabetico il diabete nella rete ospedale-territorio

Presso l'Università degli Studi di Brescia si è tenuto un corso di 5 incontri organizzato dall'ordine dei Farmacisti e ATF Federfarma sulla gestione del paziente diabetico.

Il corso rientra in un piano di percorsi formativi focalizzati su un'area patologico-terapeutica. Fornisce ai farmacisti il necessario aggiornamento professionale per delineare il loro contributo nei percorsi sanitari, terapeutici e assistenziali condivisi con i diversi attori della sanità sul territorio bresciano riguardo al diabete.

Viene analizzata la categoria nosografica della patologia del diabete, partendo dall'inquadramento fisiopatologico e terapeutico, per passare alla terapia farmacologica, alla collaborazione con il medico di medicina generale nella gestione del

paziente, al fine di agevolare il trasferimento dei servizi sanitari dall'ospedale al territorio.

Vengono inoltre, forniti strumenti per approfondire e rispondere ai bisogni dei pazienti, tramite un linguaggio e dei comportamenti uniformi e appropriati.

Attraverso questi strumenti forniti e la condivisione con le altre figure sanitarie, si può delineare un servizio farmaceutico moderno, caratterizzato da interventi appropriati e integrati nei percorsi di cura, oltre che da contenuti e modalità comunicative standardizzate e comuni tra tutti i farmacisti.

La nostra Presidente ha portato la testimonianza attiva per quanto riguarda i problemi che un paziente diabetico possa incontrare e ringraziare per questo progetto di arricchimento educativo-sanitario.



### RICONOSCIMENTO PREMIO "ING. METELLI"

*Per l'intensa azione di sensibilizzazione e di prevenzione della diffusa patologia diabetica svolta a favore della collettività*

Il 14 maggio si è tenuta la cerimonia di consegna dell'Attestato di Benemerenzza alla sezione di Palazzolo dell'Associazione Diabetici Provincia di Brescia per l'intensa attività svolta in termini di sensibilizzazione e prevenzione della patologia diabetica. Dal 1998 è attiva la sezione di Palazzolo rappresentata dai referenti Giuseppe Fra e Rita Moioli coadiuvati da Patrizia Bertorelli, Modina battista, Silvano Bosetti, Franco Loda e Roberta Fra. Si ricorda anche il Signor Peri Reginaldo (deceduto) il quale è stato il primo responsabile della sezione di Palazzolo.

Da allora i volontari dell'Associazione sono quotidianamente presenti presso l'ambulatorio gestito fino a novembre 2013 con dedizione e professionalità dalla **Dottoressa Marialuisa Belotti** e successivamente dal **Dottor Oladayo Adigun Oladeji** con l'infermiera Michela Turra.



Avv. Gabriele Zanni Sindaco  
Referente Sig. Giuseppe Fra

## mille passi per BRESCIA

Tutti i giovedì sera l'Associazione Sportiva Dilettantistica *Corri per Brescia*, presieduta da Mario Visentini, organizza dei gruppi di corsa divisi per livello di capacità in collaborazione con l'AICS, la UISP, e con il Patrocinio del Comune di Brescia. *Corri per Brescia* vuole rappresentare un'occasione unica e divertente per avvicinarsi allo sport attraverso una disciplina trasversale che, con i giusti

accorgimenti, può essere praticata da tutti. Ogni gruppo è guidato da personale professionista, così da offrire a tutti un'occasione per muoversi, fare nuove conoscenze e godersi la città.

Con tuta, scarpe e voglia di correre in compagnia, anche noi dell'Associazione Diabetici della Provincia di Brescia abbiamo partecipato a tutti gli eventi organizzati da *Corri per Brescia*.



**Camminata Utile**  
PER SCELTERE LA NATURA

Immergiti nella natura incontaminata  
lungo i percorsi di 5 Km e 8 Km

**DOMENICA 24 MAGGIO 2015**  
Partenza alle 9.30 in Largo Erasmelli - 25010

Partecipazione Gratuita



Impara la tecnica e cammina con noi  
per il tuo **BENESSERE**

L'Associazione Akasha in collaborazione con  
l'Associazione Dilettanti della Provincia di Brescia e  
il Centro Diabetologico della Clinica San Rocco di Ome  
(diretto dalla dottoressa Silvia Calebich)

**ORGANIZZA:**  
**CORSO BASE di NORDIC WALKING**  
riservato a tutti i parchetti italiani

al Parco delle Fontane di Ome  
nelle giornate di sabato 16 - 23 maggio e 6 - 13 - 20 - 27 giugno  
dalle ore 09.00 alle 11.30

In collaborazione con la diabetologia della **clinica San Rocco di Ome**, la **Dottorssa Silvia Calebich** ha salutato i partecipanti illustrando quanto l'attività fisica possa essere di prevenzione e cura per il diabete e non solo. La nostra Presidente Edelweiss Ceccardi ha sensibilizzato la cittadinanza invitando tutti a partecipare alle attività proposte.

## straBRESCHIA

L'11 maggio si è svolta la "Strabrescia", il tradizionale appuntamento all'insegna dello sport e della solidarietà, giunto alla 28esima edizione.

Organizzata dall'ASD gruppo podisti Urago Mella con il patrocinio dal Comune di Brescia, la manifestazione ha avuto un gran numero di partecipanti, oltre 3.000 persone. Diversi i percorsi che i partecipanti hanno potuto affrontare: da 6, 14 e 21 km. Tracciati che si snodavano all'interno del territorio bresciano, passando anche per il centro storico. Scaglionati gli arrivi in base alla distanza percorsa. Sudati, ma contenti, i podisti al termine della gara hanno trovato ad attenderli bevande e viveri per recuperare energie. La giornata di sport e solidarietà si è conclusa con la premiazione ai gruppi più numerosi. Anche noi dell'Associazione abbiamo partecipato con un buon numero di iscritti.



# IL DIABETE COMPLICANZE E IMPLICAZIONI PSICOLOGICHE

*Progetto di educazione alla salute rivolto alle classi terze,  
dell'istituto Piero Sraffa di Brescia*



Nella Sala Consiliare del Comune di Brescia, in data 23 maggio, si sono premiati gli studenti delle classi 3Es e 3Fs dell'Istituto Superiore Piero Sraffa, scuola ad indirizzo socio-sanitario con sede a Brescia in Via Comboni 6, per l'attività che la nostra Associazione Diabetici della Provincia di Brescia promuove da sei anni.

Il Diplomato di istruzione professionale dell'indirizzo "Servizi socio-sanitari", possiede le competenze necessarie per organizzare ed attuare interventi adeguati alle esigenze socio-sanitarie di persone e comunità, per la promozione della salute e del benessere bio-psico-sociale.

Il progetto si struttura in alcune fasi ed è coordinato dal medico diabetologo **Dott.ssa Emanuela Zarra**, in collaborazione con la psicologa

**Dott.ssa Turra Valentina**: nelle classi terze lezioni sul diabete, su come si può prevenire mediante una corretta alimentazione e un adeguato esercizio fisico, e qual è l'impatto psicologico della malattia con assegnazione di lavori agli studenti sugli argomenti trattati e scelta dei lavori più significativi da premiare.

In mattinata nella splendida Sala in Loggia sono stati presentati gli elaborati sul diabete: filmati, presentazioni alla presenza del consigliere comunale delegato alla salute

**dott.ssa Donatella Albini**.

Sono stati premiati due elaborati, uno della 3Es e l'altro della 3Fs. Sono intervenuti la Dirigente dell'Istituto Sraffa **Dott.ssa Maria Piovesan** e la Presidente dell'Associazione Edelweiss Ceccardi.



# Alimentazione e attività fisica

## PREVENZIONE ATTRAVERSO UN CORRETTO STILE DI VITA

### Istituto di Istruzione Superiore “G. Cossali”

in Via Milano 83 - Orzinuovi (BS)

In data 20 gennaio il **Dottor Ettore Stefano**, diabetologo dell'ospedale di Chiari, ha tenuto le lezioni agli studenti della scuola superiore approfondendo il tema sul diabete mellito-promozione della salute attraverso stili di vita corretti. Gli studenti si sono dimostrati molto interessati alla conferenza.



### Istituto di Istruzione Superiore di Stato “Andrea Mantegna”

in Via Fura, 96 - Brescia

In data 4 e 5 marzo la **dottorssa Zarra Emanuela**, medico diabetologo presso l'UO degli Spedali Civili di Brescia e la **Dottorssa Grazioli Giuditta** dietista presso la diabetologia degli Spedali Civili tengono lezioni sul tema: 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.

### Istituto Comprensivo di Nave Scuola Secondaria di primo grado “Galileo Galilei”

Via Don Bartolomeo Giacomini, 12 - Nave (BS)

In data 11 maggio le classi terze della scuola media Galilei sono state coinvolte nel progetto proposto dalla nostra Associazione Diabetici Provincia di Brescia su alimentazione e stili di vita con particolare attenzione su Prevenzione del Diabete di tipo 2, I fattori di rischio, Obesità, alimentazione e attività fisica, lo stile di vita.

La **Dottorssa Emanuela Zarra** ha coinvolto gli studenti con filmati e slide mirate all'alimentazione legata all'attività fisica fondamentali in questa fascia d'età.



# LA SCUOLA CHE FA BENE

**Istituto Comprensivo Statale “Leonardo da Vinci”  
Via Rimembranze, 9 - Castenedolo (BS)**

*Lezioni su:*

**Aumentare la consapevolezza del legame alimentazione - salute.**

**Aumentare la consapevolezza del legame movimento - salute.**

**Conoscenza del diabete.**



L'importanza di promuovere e sostenere stili di vita e ambienti favorevoli alla salute, fin dall'età precoce, in un'ottica di prevenzione dei fattori di rischio quali obesità infantile, tabagismo, sedentarietà, uso e abuso di alcool e consumo di sostanze, chiama in causa una molteplicità di attori e istituzioni esterne alla scuola, pur attribuendo ad essa un ruolo fondamentale.

E' stato con grande piacere che in qualità di scuola aderente alla “ Rete di scuole della Regione Lombardia che promuove salute”, abbiamo accolto presso la nostra Aula magna l'Asso-

ciazione Diabetici della Provincia di Brescia.

In data 21 febbraio, alla presenza della Presidente Edelweiss Ceccardi, del **prof. Deodato Assanelli** responsabile e docente del Servizio di Medicina dello Sport degli Spedali Civili di Brescia, del **dott. Paolo Desenzani** responsabile della Diabetologia presso l'Ospedale di Montichiari, si è svolto un interessante momento, con il coinvolgimento attivo dei ragazzi delle classi terze della nostra secondaria di I grado, per ribadire ancora una volta, che la prevenzione del diabete, passa attraverso la promozione alla salute, mediante un corretto “ stile di vita”, aumentando in loro la consapevolezza del legame alimentazione-salute e attività fisica-salute.

La proiezione di numerose slides, gli interventi dei ragazzi, hanno suscitato un vivo interesse, alla luce dei fattori di rischio e delle patologie correlate, presenti nella popolazione giovanile e adulta.

L'incontro nell'ottica anche del progetto che da anni portiamo avanti nel nostro Istituto “ Life-skills training”, ha pienamente confermato la filosofia vincente nell'approccio in tema di salute, ovvero come un processo che mette le persone e le comunità, in grado di assumere decisioni, di fare scelte, ma soprattutto che chiama in causa non solo il Sistema Sanitario, ma anche tutte le istituzioni territoriali e nazionali, partendo dall' associazionismo, dal volontariato,... attraverso l' empowerment delle scuole a 360 gradi.

La valorizzazione delle scuole quali “ luoghi” dove l'adozione di abitudini salutari è “ resa facile”, nella quotidianità, consente il radicarsi nella cultura, oggi più che mai, di comportamenti e stili di vita sani.

Associazione Diabetici della Provincia di Brescia  
Via Carlo Galvani n. 20 - 25128 Brescia - tel. Fax: 030/3782200

**PARLIAMO  
DI  
DIABETE ...**

**VENERDI 27 MARZO ORE 20,30**  
PRESSO SALA CIVICA DI DISCIPLINI (CASTENEDOLO BS)

Ore 20:20 **APERTURA**  
Sig. Edelweiss Ceccardi  
Presidente Associazione (AssoDiab) Provincia di Brescia

Ore 20:40 **SARÀ** istituito dalla parte dell'Amministrazione Comunale  
del Comune di Castenedolo (C. Castenedolo) in collaborazione con  
la Prof.ssa Emma Rossetto (Funzione strumentale alla salute - ambiente)

Ore 20:45 **Dott. Deodato Assanelli**  
Responsabile Centro Assistenza Medicina dello Sport  
P.O. Di Montichiari (Azienda Spedali Civili di Brescia)

**Dott. Paolo Desenzani**  
U.O.S. Diabetologia  
P.O. Di Montichiari (Azienda Spedali Civili di Brescia)

**Dott. Tidiano Scalfini**  
U.O. Medicina  
P.O. Di Montichiari (Azienda Spedali Civili di Brescia)

**SEGUIRÀ DIBATTITO E INTERVENTO DELL'ASSEMBLEA**

*Prof.ssa Emma Rossetto*

Funzione strumentale alla salute-ambiente

# ETICHETTE degli alimenti

Leggere e comprendere le etichette degli alimenti è importante perché ci consente di fare scelte più sane e consapevoli

## Gli errori più comuni

La scelta di alimenti e bevande condiziona la nostra dieta in termini di apporti ed equilibrio nutrizionale.

### Leggibilità

L'etichetta riporta informazioni sul contenuto nutrizionale del prodotto e fornisce una serie di indicazioni per comprendere come i diversi alimenti concorrono ad una dieta corretta ed equilibrata.

Il Regolamento (UE) 1169/2011 relativo alla fornitura di informazioni sugli alimenti ai consumatori aggiorna e semplifica le norme precedenti sull'etichettatura degli alimenti.

Tutte le indicazioni devono essere **stampate in modo chiaro e leggibile** in carattere pari o superiore a 1,2 mm. Nelle confezioni più piccole il carattere deve essere pari o superiore a 0,9 mm.

### Indicazioni obbligatorie

Deve essere indicato lo **stato fisico nel quale si trova il prodotto** o lo specifico trattamento che ha subito («in polvere», «ricongelato», «liofilizzato», «surgelato», «concentrato», «affumicato»).

**Data di scadenza:** nel caso di prodotti molto deperibili, la data è preceduta dalla dicitura

“Da consumare entro il” che rappresenta il limite oltre il quale il prodotto non deve essere consumato.

**Termine minimo di conservazione (TMC):** nel caso di alimenti che possono essere conservati più a lungo si troverà la dicitura “Da consumarsi preferibilmente entro il” che indica che il prodotto, oltre la data riportata, può aver modificato alcune caratteristiche organolettiche ma può essere consumato senza rischi per la salute.

### Elenco ingredienti

È l'**elenco di tutte le sostanze** impiegate nella produzione, in ordine decrescente di peso. Una delle novità più importanti riguarda l'**indicazione degli allergeni** che deve essere evidenziata con carattere diverso rispetto agli altri ingredienti per dimensioni, stile o colore, in modo da permettere di visualizzarne rapidamente la presenza.

Anche i **prodotti sfusi** devono riportare obbligatoriamente l'indicazione della presenza degli allergeni che troveremo segnalata anche sui prodotti somministrati nei ristoranti, mense, bar ecc. Nel caso di presenza di “oli vegetali” o “grassi vegetali” ci sarà un apposito elenco che ne indicherà l'origine specifica (es. olio di palma, olio di cocco, grassi idrogenati ecc).

### RINGRAZIAMENTI

*Si ringrazia la famiglia Vignoni per il contributo dato all'Associazione Diabetici della Provincia di Brescia in memoria della figlia Dottoressa Elisabetta a sostegno dei progetti in corso.*

## INZINO

**3-20 gennaio**  
**CONTEGGIO**  
**CARBOIDRATI**

La **Dottoressa Ricchini** ha tenuto un corso rivolto ai pazienti diabetici a Villanuova sul conteggio dei carboidrati. Chiare e semplici indicazioni ai pazienti. Numerosi sono stati i partecipanti.

## SALO'

**10 febbraio**  
**CORSO DI CUCINA**  
**AI BAMBINI**  
**DELLE PRIMARIA**

A compimento del progetto del ballo si è tenuto un corso di cucina condotto da cuochi professionisti di alto livello dove i bambini hanno potuto sperimentare con attività pratiche i principi per una sana alimentazione. Mentre i bambini imparavano a cucinare, i genitori hanno seguito un corso sull'alimentazione tenuto dal **Dottor Mangeri**

## VILLANUOVA

**17 aprile**  
**PARLIAMO**  
**DI DIABETE**

La **Dottoressa Sandra Rapetti** diabetologa, con il personale infermieristico dell'ambulatorio di diabetologia di GardoneVT unitamente ai referenti dell'Associazione Diabetici Provincia di Brescia sezione Val Trompia ha tenuto un incontro sul tema del diabete, della prevenzione legato allo stile di vita. La conferenza è stata tenuta nella sede dell'Associazione La Pieve cocorganizzatrice dell'evento. Numerosi i partecipanti.

## CHIARI

**23 MAGGIO**  
**DIABETE E**  
**DINTORNI**

Presso l'aula magna dell'Ospedale Mellino Mellini si è tenuto un congresso durante il quale è intervenuta la nostra presidente

Ceccardi per presentare il tema "Dal punto di vista del paziente".

## VALLIO TERME

**8 marzo**  
**DIABETE,**  
**OBESITÀ**  
**E CONDIZIONE**  
**FEMMINILE**

Presso le Terme di Vallio si è tenuta una conferenza affrontando i temi diabete, obesità, cancro al seno, disturbi dell'alimentazione sottolineando lo specifico femminile.

Si sono alternati momenti di riflessione sugli argomenti proposti e sessioni di ballo di gruppo del corso dietetico-comportamentale "Papa Francesco". Sono intervenuti il **Dottor Mangeri** diabetologo, il **Dottor Berardi** Direttore delle Terme, la **Dottorssa Bonetti** oncologa, la **Dottorssa Pagni** psicologa e la nostra Presidente Edelweiss Ceccardi.

## IN AUTUNNO

### AGNOSINE



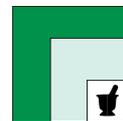
### SALO'

**Messa annuale del diabetico**  
in Duomo di Salò  
14 novembre 2015



**Iscrizioni presso la sede di Brescia**  
tel. 030 3700039 - cell. 366 6657530  
mail: info@assoziazionediabeticibrescia.it

**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 pungi-dito
- 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

# ESENZIONI E30 E40

Come noto, a partire dal 1 giugno 2015 l'esenzione con indicazione in ricetta del codice per patologia cronica/malattia rara e firma del paziente non sarà più valida, bensì l'esenzione totale dalla compartecipazione alla spesa farmaceutica sarà spendibile solo per i cittadini in possesso di E30 (patologia cronica e reddito) e/o E40 (malattia rara e reddito).

Ricordando che il rilascio delle esenzioni E30/E40 è propedeutico alla redazione della ricetta dematerializzata, è importante che i Medici avvisino gli assistiti aventi diritto circa la necessità di acquisire i suddetti codici di esenzione in una delle seguenti modalità:

- **Presso il Distretto ASL di appartenenza**, presentandosi all'Ufficio Scelta/Revoca con la carta dei
- **In Farmacia**, la possibilità di effettuare l'autocertificazione E30 - E40 in farmacia è limitata ai cittadini che siano maggiorenni ed operino in qualità di diretto interessato; non è quindi possibile, in farmacia, effettuare l'autocertificazione in qualità di tutore/amministratore di sostegno di terzi o comunque con delega di terzi.
- **On-line**, sul sito [www.crs.lombardia.it](http://www.crs.lombardia.it), dove è possibile reperire ulteriori informazioni.

## Siamo a Chiari



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

# DIABETE a colori

## L'importanza dello stile di vita: l'attività fisica L'esperienza del Ballo

Il 7 maggio s è tenuta a Sesto Fiorentino la premiazione del progetto "Diabete a colori" giunto alla 7ª edizione. Il concorso di creatività espressiva è organizzato con il patrocinio delle maggiori Associazioni di persone con diabete. La nostra Presidente Edelweiss Ceccardi è stata invitata all'evento come rappresentante della nostra Associazione Diabetici della Provincia di Brescia con il **Dottor Felice Mangeri**, diabetologo presso l'ospedale di Gavardo.

Tango, balli caraibici e hip hop, infatti, sono strumenti utilissimi nella gestione del diabete, sia esso di tipo 1 che di tipo 2, secondo quanto rivela la ricerca "Ballando", portata avanti per tre anni a Brescia, nel centro diabetologico di Gavardo.

Qui i pazienti affetti da diabete mellito di tipo 2 e obesità hanno potuto godere di uno speciale programma che associa corsi dietetico-comportamentali ad attività di ballo.



«L'attività fisica è un'arma terapeutica preziosa nel diabete e nell'obesità», spiega Felice Mangeri, dirigente medico responsabile U.O.S. di Endocrinologia e Diabetologia, A.O. Desenzano d/G, presidio ospedaliero di Gavardo (Bs). «Da circa tre anni il centro diabetologico di Gavardo in collaborazione con l'Associazione Diabetici della Provincia di Brescia, propone programmi di educazione terapeutica in gruppo per persone affette da diabete mellito tipo 2 e obesità. Il ballo è attività fisica in forma ludica che favorisce il controllo glicemico, la perdita e il mantenimento del peso e l'adesione duratura a stili di vita salutare, oltre che assicurare per chi lo pratica un effetto emozionale positivo».

«"Il diabete a colori" è diventato un appuntamento atteso per molte famiglie, per molti bambini e giovani con diabete e anche per gli operatori sanitari che si occupano di diabetologia».

## giornata mondiale POLIAMBULANZA

Nell'ambito della campagna di sensibilizzazione sul diabete, l'Associazione Diabetici della Provincia di Brescia e i medici specialisti di Fondazione Poliambulanza (**dr.ssa Zaltieri, dr.ssa Barbaglio, dr. Candrina e dr.ssa Sleiman**) hanno proposto per il 15 febbraio p.v. dalle 9:00 alle 12:30 una giornata di prevenzione dedicata a tutti i cittadini non diabetici.

Ai partecipanti è stato proposto un semplice test di prevenzione del diabete di tipo 2 col quale viene stabilito se vi è una predisposizione ad ammalarsi nei prossimi 10 anni. Il test effettuato ha previsto la misurazione del peso, altezza, pressione, circonferenza vita e glicemia. Numerose le persone che si sono sottoposte al test.



# GLICEMIA

## Autocontrollo glicemico

- Lavarsi le mani con acqua calda per favorire l'afflusso di sangue
- Utilizzare un pungidito con regolazioni diverse a seconda dello spessore della cute
- Pungere una zona laterale del polpastrello (è la zona meno sensibile)
- Utilizzare un glucometro con gli appositi sensori/strisce
- Inserire il sensore/striscia (senza toccarlo con le dita umide) nel glucometro
- Applicare la goccia di sangue sul sensore/striscia, e leggere il risultato (valore della glicemia) e trascriverlo sul diario giornaliero

## Permette al medico di

- a) stabilire i valori di glicemia da raggiungere e da mantenere;
- b) fornirvi adeguate raccomandazioni per la terapia;
- c) valutare l'efficacia della terapia e l'influenza dell'alimentazione;
- d) fornirvi i limiti entro i quali siete al riparo da situazioni di possibile pericolo;
- e) modificare la terapia in base a variazioni dell'attività fisica o ad altre particolari esigenze (lunghi viaggi, sforzi prolungati, ecc.);
- f) identificare la presenza di livelli alterati di glicemia anche quando non si avvertono disturbi, per poterli trattare adeguatamente.

## Permette al paziente di

- a) adattare la terapia, come indicato dal medico, alle differenti situazioni (sport, cambi di alimentazione, viaggi, ecc.);
- b) accorgersi della presenza di "emergenze" (es. ipoglicemia) e porvi rimedio;
- c) cercare di evitare situazioni che alzino o abbassino troppo la glicemia;
- d) sapere comportarsi di fronte a situazioni che di per sé alzano o abbassano la glicemia (sport intensi, febbre, altre malattie);
- e) correggere immediatamente eventuali errori (nella terapia, nell'alimentazione, ecc.);
- f) gestire al meglio la terapia consigliata dal medico;
- g) evitare le **CONSEGUENZE POTENZIALMENTE GRAVI DELL'IPOGLICEMIA**
  - patologie alle coronarie,
  - problemi vascolari al cervello
  - disturbi alla retina

# DIABETE TIPO 1

**Attività fisica in sicurezza**

**1 Consigli pratici**

- Consultare il medico di base
- Valutare le diverse condizioni: CVD e basale, livello di attività fisica precedente
- Applicare la tecnica corretta
- Evitare i colpi di calore
- Evitare i cambi di tempo
- Monitorare la glicemia prima, durante e dopo
- Evitare l'attività fisica prolungata
- Evitare la fatica e il dolore
- Evitare l'attività fisica prolungata
- Evitare l'attività fisica prolungata
- Evitare l'attività fisica prolungata

**2 Motivazione**

- SPERE
- BENEFICIA
- SODDISFATTA

**3 Organizzazione**

- Pianificazione
- Individuazione
- Scelta dell'attività
- Scelta del tempo
- Programmazione

**4 Precauzione**

- Monitorare la glicemia
- Calcolare acqua e cibi giusti
- Evitare il sole

**5 Start**

- Partire gradualmente
- Evitare i cambi di tempo
- Evitare il sole

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

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

Ma 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, cardiovascolare e cardiovascolare
- Miglioramento a livello psicologico del tono dell'umore, dell'autostima e riduzione dell'ansia e del nervosismo

**Chiedi a noi!!!**

Se sei interessato a sperimentare attività fisica, sport o movimento, **NON SEI SOLO!** L'equipe dell'U.O. Diabetologia degli Spedali Civili di Brescia ti potrà aiutare a gestire l'attività fisica, i carboidrati e la terapia insulinica in sicurezza. Se sei già un atleta, corsa, nuoto, trekking, bike e attività subacquee 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 - Brescia  
U.O. Diabetologia  
UNITA' OPERATIVA DIabetologica

Associazione Diabetici  
Della Provincia di Brescia



***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](http://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](mailto: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; gratuito per gli over 70.

#### **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 tutta altra documentazione in possesso.
- **Per la certificazione dello specialista diabetologo per il rinnovo della patente è dovuto un ticket**

## VISITA MEDICI IGIENISTI DELL'ASL per diabetici senza complicanze

- **Recarsi** ai servizi dei medici Igienisti dell'ASL con il **certificato** rilasciato dal **Diabetologo** che ha in cura il paziente.
- **NON** è necessario che passino in **COMMISSIONE** Diabetici di tipo 1 e 2 in controllo metabolico accettabile e **SENZA COMPLICANZE** e **SENZA ALTRE PATOLOGIE SIGNIFICATIVE** (cardiovascolari, neurologiche o altre)

## VISITA IN COMMISSIONE per diabetici con complicanze

- **È necessario** che passino in **COMMISSIONE** i Diabetici di tipo 1 e 2 in controllo metabolico scadente e **CON COMPLICANZE** e/o **CON ALTRE PATOLOGIE SIGNIFICATIVE** (cardiovascolari, neurologiche o altre)
- **Serve comunque il certificato rilasciato dal DIABETOLOGO che ha in cura il paziente.**

## PRENOTAZIONE DELLA VISITA IN COMMISSIONE

- **Prenotarsi** almeno **5 mesi prima della scadenza** della patente
- Telefonare allo **030 3537133** da lunedì a venerdì ore 8,30-17,30

## INDIRIZZO PER VISITA IN COMMISSIONE

- Via Duca degli Abruzzi, 15 - BRESCIA

## DOCUMENTI RICHIESTI

- Patente scaduta
- Carta di identità



## VERSAMENTI

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

# Accu-Chek Connect. Connessi all'innovazione.

NUOVO



Accu-Chek Connect è un **nuovo sistema per la gestione del diabete**. Misuratore di glicemia, app per smartphone e portale online, **connessi tra loro in tempo reale** tramite wireless e cloud.

- **Misuratore di glicemia Accu-Chek Aviva Connect**, con invio automatico dei dati all'app e al portale online.
- **App per smartphone Accu-Chek Connect**, visualizzazione dei dati glicemici attraverso grafici di facile interpretazione. Invio automatico dei risultati tramite sms a un familiare o alla persona indicata. Consiglio bolo. Possibilità di aggiungere immagini dei cibi ai risultati.
- **Portale online** ([www.accu-chekconnect.com](http://www.accu-chekconnect.com)), accesso in tempo reale a dati e report, condivisibili con il Team Diabetologico.



Scarica l'app gratuita  
Accu-Chek Connect

Numero Verde  
**800-822189**

Numero Verde per ricevere 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 Connect e Accu-Chek Aviva Connect sono dispositivi medici e medico-diagnostici in vitro CE 0088. Leggere attentamente le avvertenze e le istruzioni d'uso. Autorizzazione Ministeriale ottenuta il 17/12/2014.

**ACCU-CHEK®**