

LA VOCE DEL DIABETICO



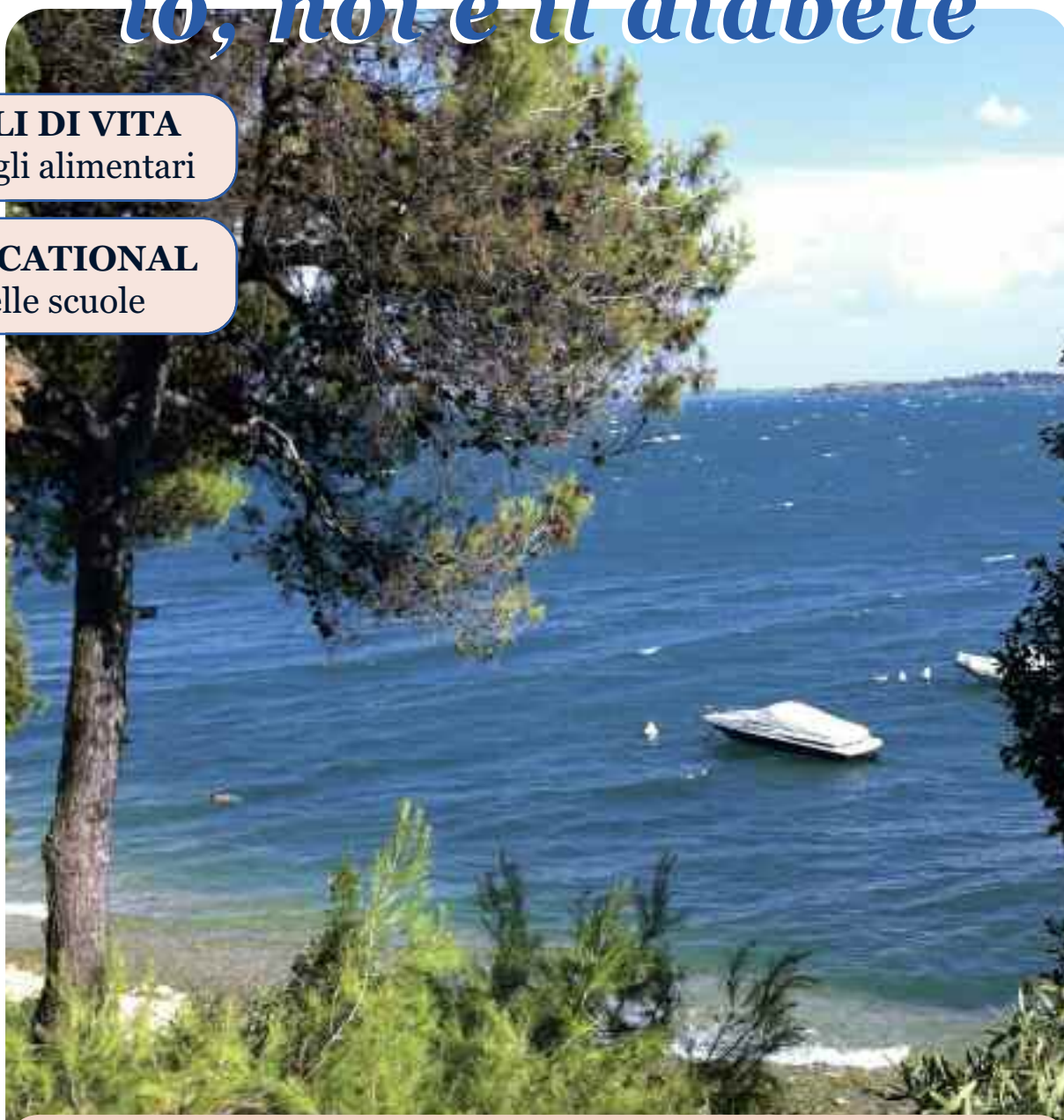
PERIODICO DELL'ASSOCIAZIONE DIABETICI DELLA PROVINCIA DI BRESCIA
Anno XXVII n° 55 - Giugno 2016 semestrale - Spedizione in abbonamento postale 70% Filiale di Brescia

www.associazionediabeticibrescia.it info@associazionediabeticibrescia.it

io, noi e il diabete

STILI DI VITA
consigli alimentari

EDUCATIONAL
nelle scuole



ASSEMBLEA ANNUALE 9 APRILE 2016
Riforma sanitaria Regione Lombardia
Diabete e LAVORO

Associazione Diabetici Provincia di Brescia

Tel: 030 3700039
Cell: 366 6657530

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

98007200177



LE NOSTRE SEZIONI

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

Assistenza glucometri presso le nostre sezioni

SOMMARIO

CARI LETTORI,

la fotografia in copertina ritrae un paesaggio sul lago di Garda nei pressi della punta di San Sivino.

La natura, sempre fonte di ispirazione, con il suo fascino e la sua bellezza ci aiuta a prenderci cura della nostra salute.

La Associazione dei Diabetici della Provincia di Brescia si prende carico della salute in tutti i suoi aspetti puntando sulla prevenzione e sugli stili di vita.

Ancorata alle sue radici che sono il punto di partenza per lo sviluppo e il raggiungimento di obiettivi sempre nuovi, coinvolge un pubblico sempre più ampio in ottica di prevenzione e di cura.

Federica Limone

INTERVISTA

Dottor Valentini Direttore
Spedali Civili di Brescia

ASSEMBLEA ANNUALE

La riforma sanitaria in Lombardia
Diabete e lavoro

EVENTI

Golositalia
L'ospedale dei Pupazzi
Brescia Diabete - terzo convegno
Chiarissima 2016
Progetto Onda

ATTIVITÀ FISICA

Ballando, combattiamo il diabete
StraBrescia
Progetto dietetico-comportamentale
Attività fisica in ospedale

EDUCATIONAL

Allo Sraffa, al Cossali, alla Galilei
si parla di diabete e prevenzione
attraverso un corretto stile di vita

SALUTE

Complicanze del diabete
Consigli alimentari

NOI E LE NOSTRE SEZIONI

Apertura nuova sezione a Ome

UTILITY

Esenzioni, Rinnovo patente,
Piano terapeutico, Tesseramento

LA VOCE DEL DIABETICO
anno XXVII - n. 55 - Giugno 2016
iscrizione Tribunale di Brescia
n. 5 del 10/02/1989

Direttore Responsabile
Simone Fermo

Responsabile Redazione
Federica Limone

Presidente dell'Associazione
Edelweiss Ceccardi

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

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

Stampa
Com&Print Srl - Brescia



Presidente
Edelweiss Ceccardi

Carissimi,
eccomi al vostro fianco per altri tre anni. Il nuovo Direttivo mi ha riconfermato la fiducia come Presidente, ed io mi trovo così a continuare il mio operato affinché i diabetici siano tutelati nel migliore dei modi e per farmi promotrice di nuove iniziative insieme a tutti i volontari, che con grande entusiasmo mi sono vicini in tutti i vari momenti dell'attività della nostra Associazione: siamo sempre animati da quello spirito di solidarietà che ci accomuna e che fa sì che la nostra Associazione cresca sempre di più.

Nello sfogliare il nostro giornalino vedrete come le nostre attività siano numerose. Vedrete il senso di responsabilità che ci vede vicino alle nuove generazioni, specialmente nelle scuole. Vicino alle persone più anziane promuovendo campagne di sensibilizzazione allo stile di vita, invitandole al movimento in ogni sua forma, ed ad una sana alimentazione affinché il diabete di tipo 2 venga finalmente prevenuto e curato al meglio. La famiglia dei volontari si allarga sempre più per poter essere sempre più vicina a tutti, ed anche perché a praticare il volontariato, non solo si aiuta il prossimo, ma soprattutto ci si arricchisce e ci si rasserena.

Un caro abbraccio.

La vostra Presidente
Edelweiss Ceccardi

Il Consiglio Direttivo 2016-2019

Presidente: Edelweiss Ceccardi

Vicepresidente: Manuel Soldi

Presidente onorario: Giuseppe Bonardi

Segretaria: Marina Bravo

Tesoriere: Carlo Gozzi

Consiglieri: Renato Amato, Fausta Bertazzoli, Alessandra Canori, Simone Fermo, Claudia Lombardi, Simona Maraviglia, Mario Mario, Tina Menditto, Fabio Mensi, Efrem Panelli, Renato Perillo, Giulia Rodella, Luisella Rossi, Franco Segantin, Maria Luisa Uberti

Revisori dei conti: Dott. Gustavo Calcagno Baldini, Sig. Rosolino Manfredini

Consulente sanitario: Dott.ssa Angela Girelli



Dott. Umberto Valentini
Direttore U.O.D. Spedali Civili
di Brescia

UNITÀ OPERATIVA DI DIABETOLOGIA a Brescia

a cura di Luisella Rossi

Dottor Valentini, quando è nata la diabetologia degli Spedali Civili di Brescia?

L'Unità operativa di Diabetologia è nata nell'anno 1993 ed io dal 1993 al 1999 sono stato Dirigente di 1° livello; dal 1999 sono Direttore dell'Unità Operativa di Diabetologia dell'Azienda Ospedaliera Spedali Civili di Brescia.

Quali le sue cariche istituzionali?

Dal 1989 professore a contratto presso la Scuola di specializzazione in Endocrinologia e malattie del ricambio della Facoltà di Medicina e chirurgia dell'Università di Brescia;

dal 2003 al 2005 Vicepresidente Nazionale Associazione Medici Diabetologi (AMD);

dal maggio 2005 al maggio 2007 Presidente Nazionale dell'Associazione Medici Diabetologi;

dal 2007 al 2009 Direttore del Centro Studi e Ricerca di AMD; Presidente Nazionale di Diabete Italia dal 2006 al 2007;

dal maggio 2007 al maggio 2009 sono stato Direttore del Centro Studi e Ricerche dell'Associazione Medici Diabetologi;

dal 2010 al 2013 Presidente di Diabete Italia.

Come opera l'UOD?

L'attività assistenziale dell'Unità Operativa di Diabetologia si svolge presso gli Spedali Civili e presso il Poliambulatorio di via Biseo a Brescia: vi opera un'équipe di persone specializzate in campo diabetologico (medici, infermieri, dietiste, psicologo, operatori tecnici) per assicurare una cura adeguata e completa.

Accanto agli Ambulatori "generali", ve ne sono altri dedicati ad attività specialistiche:

- Ambulatorio per pazienti affetti da diabete insulino dipendente instabile
- Ambulatorio per la cura del piede diabetico
- Ambulatorio microinfusori
- Ambulatorio diabete e gravidanza
- Ambulatorio nefropatia diabetica.

Per una corretta gestione del diabete è indispensabile la partecipazione attiva del paziente alla sua cura. E' per questo che parte dell'attività dell'équipe dell'U.O. di Diabetologia è incentrata sul processo di formazione del paziente e della sua famiglia.

L'Educazione Terapeutica viene svolta con diverse modalità (individuale, collettiva); in particolare da anni presso l'U.O. di

Diabetologia vengono realizzati corsi di Educazione Terapeutica specifici per alcuni aspetti della malattia (ad esempio per diabetici in terapia insulinica, diabete all'esordio, gestione terapia insulinica, terapia con microinfusore, ecc.).

Quali sono i compiti dell'UOD?

I compiti dell'U.O.D. sono:

- L'accertamento della patologia diabetica e delle altre patologie metaboliche correlate (obesità, ipertensione, dislipidemia)
- Attività ambulatoriale specialistica
- Consulenze per i diabetici ricoverati all'interno del Presidio Spedali Civili
- La diagnosi e la terapia delle complicanze croniche della malattia in eventuale collaborazione con altre UO dell'Azienda Ospedaliera
- L'Educazione terapeutica dei pazienti diabetici
- La collaborazione con le Associazioni dei Diabetici per realizzare iniziative di educazione e di sensibilizzazione della popolazione
- L'integrazione con l'attività dei Medici di Medicina Generale
- L'integrazione con gli altri

specialisti (oculista, nefrologo, ginecologo...) che si occupano della malattia diabetica

- L'attività certificativa correlata allo stato diabetico
- L'esenzione dal pagamento del ticket relativo a queste patologie

Qual è l'obiettivo principale?

Obiettivo generale dell'U.O.D. è migliorare la qualità di vita delle persone affette da diabete attraverso la prevenzione e il trattamento delle complicanze (acute e croniche), migliorando così la qualità della vita delle persone che ne sono affette e dei loro famigliari, l'educazione terapeutica finalizzata all'autogestione consapevole della malattia, il lavoro interdisciplinare con altre U.O. Specialistiche.

L'U.O.D. offre ai cittadini diabetici un programma diagnostico terapeutico personalizzato, realizzato in parte con la collaborazione di altre U.O. Specialistiche. Il percorso clinico è finalizzato ad assicurare prestazioni specialistiche appropriate ed efficaci.

La nostra vision è quella di mantenere un'attività clinica di eccellenza, orientata all'evoluzione della cura del diabete (innovazioni tecnologiche e farmacologiche) stabile nel tempo e riconosciuta come

modello per la cura della cronicità; avere un riconoscimento di ruolo all'interno del mondo scientifico attraverso la produzione di lavori di ricerca clinica; realizzare un modello organizzativo che garantisca e migliori la continuità assistenziale attraverso il lavoro interdisciplinare specialistico, l'integrazione tra assistenza primaria e specialistica diabetologica, la misurazione dei risultati ottenuti.

L'U.O. Diabetologia si propone di contribuire al miglioramento continuo della qualità dell'assistenza delle persone affette da malattie metaboliche e diabete ambulatoriali e ricoverate, attraverso un'attività specialistica efficace, in sintonia con le linee guida delle società scientifiche nazionali e internazionali.

I presupposti professionali che permettono di identificare gli obiettivi generali della Mission sono determinati dalla cronicità della malattia diabetica, dall'evoluzione dell'assistenza, dalle innovazioni tecnologiche.

Da quali figure è composta l'équipe diabetologia?

La cura di una malattia cronica, rispetto alla malattia acuta che dura per un periodo definito, prevede precisi percorsi diagnostico terapeutici con controlli clinici periodici ed un

processo di cura ben definito nel tempo, con una forte integrazione tra l'équipe diabetologica (medico, infermiere, dietista) e le altre figure sanitarie (medico di medicina generale, oculista, cardiologo, neurologo, ecc.) che concorrono alla cura del paziente. Un buon controllo metabolico può infine essere conseguito solo attraverso il coinvolgimento del paziente all'autogestione della propria malattia e di tutte le figure sanitarie del PDT.

Sono in aumento le persone con diabete?

In questi ultimi anni il contesto in cui opera l'U.O. Diabetologia è cambiato: è aumentato il numero delle persone con diabete in carico, sono aumentate le richieste di consulenze per persone con diabete ricoverate, si è assistito ad una importante evoluzione tecnologica.

Quali sono i valori su cui si basano le attività dell'UOD?

Sono la centralità della persona, l'integrazione con il Territorio e le altre U.O. Specialistiche coinvolte, il miglioramento continuo delle prestazioni e l'acquisizione di metodologie e strumenti necessari a sviluppare l'attività specialistica.

Giornata internazionale dell'infermiere

“Infermieri e innovazione: nuovi modelli organizzativi più vicini al paziente”

L'Associazione ha partecipato al convegno rivolto ad infermieri ed assistenti sanitari sabato 14 maggio nella sede dell'Università degli Studi di Brescia facoltà di Economia; molti giovani sono stati coinvolti dai nostri volontari affinché venissero a conoscenza del **diabete**; sono stati sensibilizzati sullo stile di vita sano ed equilibrato per prevenire la patologia in età adolescenziale che vede il diabete di tipo due in grande crescita. La figura dell'INFERMIERE è fondamentale per l'educazione terapeutica e la cura dei pazienti diabetici.

ASSEMBLEA ANNUALE

La riforma sanitaria in Lombardia: i diabetici danno la sveglia alla Regione



In foto:

Edelweiss Ceccardi

Dott. Francesco Rastrelli

Dott. Umberto Valentini

Dott.ssa Annamaria Indelicato

Dott. Stefano Bazzana

Dott.ssa Marisa Mottes

Dott. Ezio Belleri

Dott. Gianantonio Girelli

Dott. Fabio Rolfi

Presidente dell'Associazione

Presidente Ordine dei Farmacisti

Direttore UOD Spedali Civili di Brescia

Direttore sanitario AST

Presidente IPASVI

Presidente Coordinamento Lombardo Associazioni Diabetici

Direttore generale ASST Spedali Civili di Brescia

Consigliere Commissione Sanità Regione Lombardia

Presidente Commissione Sanità Regione Lombardia

«La diabetologia è in pericolo, e a farne le spese rischiano di essere i pazienti diabetici, che sono in continua crescita».

E' un allarme che vuole scuotere la politica, quello lanciato da **Edelweiss Ceccardi**, presidente dell'Associazione Diabetici della provincia di Brescia, e **Marisa Mottes**, presidente del Coordinamento Lombardo Associazioni Diabetici, in occasione dell'annuale assemblea dell'Associazione diabetici bresciana.

«Solo chi soffre di diabete può capire fino in fondo la difficile situazione in cui ci troviamo: servono più medici diabetologi, meno liste di attesa, maggiori attività di prevenzione – dice Ceccardi -. Non abbiamo bisogno di parole, ma di soluzioni».

Due anni fa era stato annunciato il recepimento in Lombardia del Piano nazionale diabete, *«ma ad oggi non è ancora stato fatto niente, e il progetto tanto auspicato di costituzione di una “rete” per la malattia diabetica è ancora*

lì sulla scrivania – afferma Mottes -. Siamo stufo di promesse, alla Regione chiediamo concretezza. Serve mettere risorse sul tavolo: su chi basiamo la rete di cui tanto si parla? Bisogna implementare i medici e sostituire quelli che vanno in pensione, impegnarci nella prevenzione e cura delle complicanze, insegnare a ciascun paziente la corretta gestione quotidiana della malattia, ma non è possibile fare tutto questo se non possiamo disporre di servizi integrati e team diabetologici». In Lombardia non esiste un'uniformità di trattamento fra i pazienti, *«Brescia in questo è un'isola felice»*, ammette Mottes, ricordando che quella sul diabete è la “madre” di tutte le battaglie per la cronicità, perché la malattia porta con sé il rischio di pesanti complicanze e di invalidità.

«Chiediamo che ciò che si risparmia venga reinvestito nella diabetologia, che ne ha estremo bisogno, se non vogliamo che l'unica rispo-

sta sia mandare i pazienti dal privato: serve un piano individuale di assistenza che definisca con chiarezza per ogni paziente dove andare, cosa fare e come farlo».

Una sollecitazione, quella delle associazioni di pazienti, raccolta da **Umberto Valentini**, direttore della Diabetologia del Civile, che lancia l'idea di sperimentare proprio sul diabete «un modello di gestione delle criticità, delineando a livello regionale un esempio da estendere alle altre malattie croniche».

Le risposte della politica, interpellata per l'occasione sul tema della riforma sanitaria lombarda e dei cambiamenti che interesseranno i pazienti diabetici, arrivano da **Fabio Rolfi**, consigliere regionale della Lega e componente della commissione Sanità al Pirellone: «Siamo in una fase complicata di riassetto di funzioni fra Ats e Asst, ma la direzione è quella giusta – dice -. Il sistema sanitario lombardo era di qualità, ma era do-

veroso cambiarlo per renderlo al passo con i cambiamenti sociali e demografici, anche alla luce del fatto che oggi la gestione dei malati cronici, che rappresentano il 30 per cento, assorbe il 70 per cento delle risorse della sanità regionale».

Confessa invece imbarazzo il collega di Commissione **Gianantonio Girelli**, consigliere regionale di opposizione (Pd), secondo cui la riforma del sistema sanitario regionale introdotta da gennaio «è uno spezzatino che viene avanti in maniera confusa e non dà risposte ai problemi veri della sanità lombarda. Si sarebbe dovuti partire dall'elenco delle cose che non funzionano, come il rapporto ospedale-territorio, le liste d'attesa, la continuità assistenziale, la prevenzione e diagnosi precoce: queste erano le vere sfide, insieme all'introduzione di efficaci sistemi di controllo della spesa».

L. C.

Cresce la diabetologia del Civile Ambulatori nell'ex 118

Entro l'anno i pazienti seguiti dalla Diabetologia del Civile potranno contare su un ampliamento degli ambulatori: gli ambienti del Satellite lasciati liberi dal trasferimento del 118 verranno ristrutturati per ampliare e modernizzare gli spazi disponibili per gli ambulatori diabetologici. Ad annunciarlo il direttore generale degli Spedali Civili, **Ezio Belleri**, nel corso dell'assemblea dell'Associazione diabetici il cui direttivo, guidato da **Edelweiss Ceccardi** e giunto a fine mandato, ha stanziato una borsa da 15 mila euro per una psicologa a disposizione dei pazienti delle Diabetologie.

Sul territorio dell'Ats di Brescia sono 67.746 le persone in carico per diabete – quelle che hanno usufruito di servizi come ricoveri e specialistica - «ma dai dati di governo clinico trasmessi dai medici di famiglia sono molte di più», dice **Annamaria Indelicato**, direttore sociosanitario di Ats Brescia. Si stima che i diabetici effettivi siano quasi 90 mila.

Fra i pazienti già presi in carico solo il 12 per cento, pari a 12.954, è affetto da diabete isolato, mentre la maggioranza abbina al diabete altre malattie, in primis quelle cardiovascolari (48.506 assistiti). Rimane invece costante la spesa media per malato, che era di 3439 euro nel 2003 ed è stata di 3548 euro nel 2014.

Se l'attuazione della riforma regionale porterà cambiamenti nella gestione ospedaliera, fra cui la riduzione di posti letto al Civile, come preannuncia Belleri, l'assistenza sul territorio verrà incentivata, e offrirà spazio a nuovi servizi come quello dell'infermiere di famiglia, delineato dal presidente Ipasvi **Stefano Bazzana**, e del farmacista che eroga la “pharmaceutical care”, seguendo il paziente per assicurare l'aderenza terapeutica, illustrato da **Francesco Rastrelli**, presidente dell'Ordine dei farmacisti.

In questo contesto in evoluzione serve «riscrivere l'alleanza fra cittadini e governo della città - secondo il consigliere delegato dal sindaco per la sanità, **Donatella Albini** -, ridando un ruolo autorevole agli enti locali, per riaffermare gli obiettivi di un servizio sanitario pubblico, equo e universale».

Lisa Cesco

Da Bresciaoggi del 10 aprile 2016

DIABETE e LAVORO

La **Dott.ssa Elisa Albini**, Medico del Lavoro degli Spedali Civili di Brescia, ha tenuto un intervento esaustivo riguardo Diabete e lavoro dopo la tavola rotonda sulla Riforma sanitaria regionale in Lombardia.

“La malattia diabetica priva di complicanze -afferma la Dottoressa- non rappresenta un motivo di divieto di accesso ai posti di lavoro pubblici e privati tranne casi particolari come ad esempio il lavoro in polizia. I diritti della persona con diabete sono gli stessi, umani e sociali, delle persone senza diabete e ciò è affermato nel *MANIFESTO DEI DIRITTI E DEI DOVERI DELLA PERSONA CON DIABETE*.”

Il documento, presentato alla Camera, è stato promosso da Diabete Italia, Comitato per i diritti della persona con diabete e Italian Barometer Diabetes Observatory Foundation. La prima edizione fu presentata nel luglio 2009. Il Manifesto prevede espressamente che le persone affette da diabete debbano avere tutti quei diritti che spettano alle persone non colpite dalla malattia. Principio scontato, ma spesso disatteso.

Continua la Dottoressa: “Nel mondo lavorativo deve esserci un pieno inserimento della persona con diabete; il diabete non preclude il raggiungimento di obiettivi personali, professionali e educativi.

Il datore di lavoro non è tenuto a sapere se una persona è affetta da una patologia. La valutazione dell'idoneità lavorativa spetta al Medico Competente”.

L'art. 41 del Dlgs. 81/08, al comma 6, stabilisce che il medico competente, sulla base delle risultanze delle visite mediche per la sorveglianza sanitaria, esprime uno dei seguenti giudizi relativi alla mansione specifica:

- idoneità;
- idoneità parziale, temporanea o permanente, con prescrizioni o limitazioni;
- inidoneità temporanea;
- inidoneità permanente.

Cio' precisato, sussiste il diritto del lavoratore giudicato inidoneo di interporre ricorso avverso il giudizio del medico competente, rivolgendosi all'organo di vigilanza territorialmente competente (art. 41, c. 9, D.Lgs. 81/2008), ossia la Commissione Medica.

D'altro canto il diabete dà diritto ad alcuni riconoscimenti nella normativa che riguarda l'invalidità civile.

Il diabete rientra nelle patologie considerate invalidanti. L'invalidità comporta alcuni vantaggi che dovrebbero compensare le limitazioni poste dall'“handicap”, tra questi l'inserimento nelle liste di collocazione obbligatoria. Le ragioni che possono condurre alla presentazione della domanda d'invalidità civile e di riconoscimento dell'handicap per il soggetto diabetico sono:

- Diritto all'inserimento nelle liste per la collocazione obbligatoria
- Elevazione nei limiti di età nei concorsi pubblici
- Diritto a ottenere mansioni compatibili con l'infermità invalidante
- Maggiori garanzie per la conservazione del posto
- Eventuale diritto ad alcune forme di sovvenzionamento

Altri diritti sono sanciti dalla legge 5 febbraio 1992, n. 104 come:

- Diritto per i parenti a particolari agevolazioni per permettere l'assistenza al paziente
- Precedenza nell'assegnazione della sede di lavoro

Sostanzialmente, queste leggi riconoscono tre classi d'invalidità legate al diabete:

- Diabete mellito tipo 1° o 2° con complicanze micro-macroangiopatiche con manifestazioni cliniche di medio grado. Grado di invalidità: 41-50%
- Diabete mellito insulino-dipendente con medio controllo metabolico e iperlipidemia o con crisi ipoglicemiche frequenti nonostante terapia. Grado di invalidità: 51-60%
- Diabete mellito complicato da grave nefropatia e/o retinopatia proliferante, maculopatia, emorragie vitreali e/o arteriopatia ostruttiva. Grado di invalidità: 91-100%

Le definizioni sono piuttosto generiche e lasciano molta discrezione alla commissione che valuta la domanda di invalidità: ne consegue che l'ottenimento dell'invalidità, soprattutto per chi si trova in una condizione “intermedia” di gravità, è a discrezione della commissione.

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



Presso il Centro Fiera del Garda di Montichiari dal 27 Febbraio all'1 marzo 2016 è andata in scena la quinta edizione di Golositalia, fiera dell'enogastronomia italiana. Il grande successo di pubblico ha la nuova formula che ha riunito i consumatori alle degustazioni, ai corsi e ai seminari e gli addetti ai lavori, che hanno potuto apprezzare i numerosi stand di attrezzature professionali di ultima generazione e i workshop di aggiornamento e formazione. 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 attua-

le 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 **dott. Felice Mangeri** per educare le persone alla modificazione dello stile di vita e mantenerle motivate nel tempo al cambiamento positivo. Durante la manifestazione la Presidente dell'Associazione e i suoi volontari hanno effettuato più di un centinaio di test per la prevenzione del diabete di tipo 2 alla presenza del **Dottor Desenzani**, della **Dottorssa Bonfadini** e della **Dottorssa Cimini** con l'aiuto del personale infermieristico della diabetologia di Gavardo e Montichiari.

Ospedale dei Pupazzi



Volontari dell'associazione e del SISM



Dott.ssa Castelletti, Edelweiss Ceccardi, Sindaco Del Bono, Dott. Fondra

Nelle giornate del 7 e 8 maggio in piazza Del Mercato 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. Il progetto si propone di far entrare in contatto i bambini con le più comuni pratiche mediche e con tutto il mondo sanitario attraverso il gioco, per migliorare il rapporto con la figura del medico e l'ambiente ospedaliero, e ridurre lo stress che molto spesso si crea nel bambino. 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. L'A.D.P.B. presente con la Presidente e numerosi volontari ha supportato l'evento con consigli personalizzati per prevenire il diabete. Hanno portato il loro saluto il Sindaco Del Bono, il Vicesindaco Castelletti e l'Assessore Fondra.

Apertura della sezione di OME

La nostra Associazione ha aperto una nuova sezione a Ome presso la clinica San Rocco.

Responsabile diabetologa è la **Dottoressa Calebich Silvia**. Responsabile della sezione è la volontaria Signora **Marisa Campana** che ogni mercoledì mattina è a disposizione dei diabetici e loro familiari.

Si ringrazia la Direzione Sanitaria per averci dato la possibilità di svolgere al meglio la nostra mission.



Movimento dei diritti del malato

via del Medolo, 2 - 25123 BRESCIA - tel. 030 3849256 - m.dirittidelmalato@libero.it

Il Movimento per i diritti del Malato di Brescia ha superato i vent'anni d'attività e l'autorevolezza che gli è riconosciuta si fonda sulla serietà e professionalità dei suoi componenti.

Il compito del Movimento non è quello di sostituirsi alle Istituzioni, ma quello di fare in modo che i diritti dei cittadini in campo sanitario siano tutelati, in modo particolare, esigendo l'applicazione delle leggi, delle norme, delle disposizioni che li riguardano.

Ecco alcuni punti su cui si deve essere informati:

- in ospedale o in un ambulatorio il cittadino che si sottopone ad un intervento chirurgico o strumentale ha diritto, nei limiti del possibile, di non soffrire con l'ausilio d'opportuni interventi farmacologici.
- il consenso informato deve essere firmato solo dopo aver ben compreso a che cosa ci si dovrà sottoporre e se non vi siano alternative. Un medico, e non altri, deve assolvere questo compito.
- alla dimissione da un ospedale, chiedere sempre la cartella clinica: può diventare indispensabile in caso di successivi ricoveri e per essere visualizzata dal proprio medico di famiglia.
- i medici di famiglia devono rispettare la Convenzione che hanno sottoscritto con lo Stato e di conseguenza attenersi ai compiti da questa previsti. Per informare i cittadini su ciò che possono e su ciò che non devono chiedere al loro medico, abbiamo predisposto alcune note informative (Vademecum).
- i contagiati da epatite B e C a causa di trasfusione ed i contagiati da vaccini, possono chiedere, tramite il nostro Movimento, risarcimento alle istituzioni. (vedi Legge 210/90).

L'associato sarà seguito nel suo percorso in modo gratuito fino al momento in cui la nostra Commissione medica accerterà la validità della sua segnalazione. In seguito si passerà ad uno dei nostri professionisti che esprimerà un primo parere in forma gratuita e poi si accorderà con l'associato in regime di libera professione per il pagamento di un onorario.

Ciò che ci pone in posizione privilegiata è che noi non sollecitiamo in alcun modo i bisogni dei cittadini, ma ci poniamo al servizio di questi, accogliendoli quando il loro bisogno è manifesto ed è questo che li induce ad avvicinarsi alla nostra associazione.

Da qualche tempo, i nostri associati, a risultato ottenuto, ci gratificano con donazioni. Non ci interessa l'entità delle stesse, ma più che altro ci gratifica lo spirito con cui sono effettuate. Questa disponibilità economica ci permetterà, come già è stato fatto in passato, di promuovere iniziative utili ed interessanti per tutti, tenendo presente che non beneficiamo, né chiediamo, alcuna sovvenzione istituzionale.

Chi crede nel nostro lavoro può associarsi, indipendentemente dal fatto di aver bisogno del nostro intervento, perché un movimento d'opinione, quale è il nostro, per vivere e migliorarsi, deve attingere a linfe nuove, avere nuovi stimoli, nuove idee.

Ricordiamo che la conoscenza dei diritti e dei doveri è basilare per prendersi cura di sé e dei propri cari, in modo libero e consapevole. La diffusione di questa conoscenza è la ragione per la quale il nostro movimento si è costituito.

*Il presidente
Marisa Clementoni Tretti*

BALLANDO combattiamo il diabete

Il diabete si combatte anche... ballando

Il ballo di gruppo è un'attività fisica in forma ludica che favorisce un maggior controllo della glicemia, la perdita ed il mantenimento del peso raggiunto e l'adesione duratura a stili di vita salutari. Il **dottore Felice Mangeri** del Centro diabetologico di Gavardo è il responsabile del progetto "dietetico- comportamentale Papa Francesco". Sabato 9 aprile in piazza Rovetta, in città, dopo l'assemblea annuale dell'Associazione Diabetici della Provincia di Brescia, numerosi partecipanti ai corsi dietetico-comportamentali hanno tenuto un flash mob confermando la validità del progetto. Sempre più pazienti accettano di ballare 4 ore a settimana. Ecco alcuni risultati: persone in sovrappeso, obese e diabetiche riescono con il ballo a ottenere benefici superiori del 50% rispetto a chi sceglie un'attività fisica individuale.



Gruppo partecipanti corsi dietetico comportamentali

StrabRESCIA

L'8 maggio si è svolta la "Strabrescia", il tradizionale appuntamento all'insegna dello sport e della solidarietà.

Organizzata dall'ASD gruppo podisti Urago Mella con il patrocinio dal Comune di Brescia, la manifestazione ha avuto un gran numero di partecipanti. Diversi i percorsi che i 4.000 partecipanti hanno potuto affrontare: da 6, 14, 21 e 28 km. Tracciati che si snodavano all'interno del territorio bresciano, passando anche per il centro storico. 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.

Vogliamo segnalarvi in questo numero

diab&TECH, un blog dove trovare news utili ad acquisire una maggiore conoscenza e consapevolezza di ciò che può offrire attualmente la tecnologia applicata al diabete, uno spazio web a disposizione di medici, pazienti, esperti con diverse competenze, per condividere contributi ed idee.



diab&TECH è consultabile all'indirizzo
www.diabetotechnology.com

 Facebook: www.facebook.com/diabeTECHnology

 Twitter: twitter.com/diabeTECHnology

DIABETE TIPO 1 DIABETE TIPO 2 IMPLICAZIONI PSICOLOGICHE

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



Anche quest'anno ci siamo riuniti nella Sala Consiliare del Comune di Brescia, in data 4 giugno, per visionare i lavori degli studenti delle classi 3Cs e 3Gs dell'Istituto Superiore Piero Sraffa, scuola ad indirizzo socio-sanitario con sede a Brescia in Via Comboni 6, punto di arrivo del progetto che da più di sei anni la nostra Associazione propone all'istituto.

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.

L'attività è strutturata in varie fasi e coordinata dal medico diabetologo **Dott.ssa Emanuela Zarra**, in collaborazione con la psicologa **Dott.ssa Turra Valentina**: nelle classi terze lezioni sul diabete di tipo 1 e tipo 2, su come si può prevenire mediante una corretta alimentazione e un adeguato esercizio fisico, e qual è l'impatto psicologico della malattia sui pazienti; gli studenti in una seconda fase saranno accolti negli ambulatori di diabetologia.



Le classi coinvolte, divise in gruppi approfondiscono le tematiche sul diabete e producono elaborati.

In mattinata nella splendida Sala in Loggia sono stati presentati i lavori sul diabete degli studenti alla presenza del consigliere comunale **Dott. Pozzi**, Presidente della commissione "Ecologia ed ambiente", che ha portato i saluti dell'Amministrazione Comunale di Brescia. Molto interessanti le sei presentazioni su diabete di tipo 1, diabete di tipo 2 e implicazioni psicologiche, esposte in modo chiaro dalle due classi. Hanno toccato tutti gli aspetti del diabete: cause, sintomi, cura, prevenzione, stili di vita, movimento, ed hanno presentato testimonianze di pazienti e dei loro famigliari.

Sono stati premiati gli elaborati di tutte e due le classi perchè ritenuti significativi. Un particolare ringraziamento alla **Prof.ssa Rosalba Livigni**, docente dell'istituto Sraffa che ha coordinato il

progetto e alla **Prof.ssa Luisa Rossi** referente dell'Associazione. Hanno partecipato la nostra **Presidente Edelweiss Ceccardi** con numerosi consiglieri e i Guardia City sempre presenti alla manifestazione.

Alimentazione e attività fisica

PREVENZIONE ATTRAVERSO UN CORRETTO STILE DI VITA



RIFLESSIONE SULL'INCONTRO "ALIMENTAZIONE E ATTIVITÀ FISICA"

Il 14 aprile 2016 si è tenuto nella nostra scuola, **PI.I.S. "G. Cossali"**, un incontro con l'Associazione Diabetici della provincia di Brescia dal titolo: "Alimentazione e attività fisica. Prevenzione attraverso un corretto stile di vita".

Il progetto è stato organizzato e coordinato dalla nostra prof.ssa di scienze, **prof.ssa Filomena Sardone**, in collaborazione con il presidente dell'Associazione Diabetici di Brescia, la sig.ra Edelweiss Ceccardi e il **dott. Etori**, diabetologo presso l'Ospedale di Chiari (BS). L'obiettivo di questo progetto è stato quello di metterci a conoscenza della patologia Diabete e relativa sua prevenzione attraverso uno stile di vita corretto, sottolineando la consapevolezza dei legami alimentazione-salute e movimento-salute.

Il presidente ha presentato l'Associazione Diabetici di Brescia e come essa si muove sul territorio, sottoline-

ando l'importanza della promozione della salute attraverso corretti stili di vita. Molti ragazzi erano già a conoscenza della sua scritta associazione per la presenza in casa di familiari già affetti dal diabete, mentre altri hanno riflettuto molto sull'importanza di prevenire tale malattia in merito alla sua non guarigione una volta presentatasi.

Il **dott. Etori** ha poi parlato dell'importanza per noi ragazzi della dieta equilibrata associata al movimento, della prevenzione del diabete di tipo 2, dei fattori di rischio, dell'obesità, alimentazione e attività fisica; la sua presentazione è risultata molto chiara e diretta nel trasmettere informazioni in merito. Abbiamo compreso le possibili cause scatenanti il diabete e molti di noi hanno dimostrato sensibilità al riguardo, sia perché testimoni diretti nelle proprie famiglie di parenti che convivono con il diabete sia perché sono state ben illustrate le conseguenze negative a cui si potrebbe andare incontro una volta sopraggiunta tale patologia.

Abbiamo ben appreso che il diabete è una malattia cronica che obbliga la persona che ne è colpita a gestirla giorno dopo giorno, quotidianamente si deve confrontare con terapie continuative e non risolutive, perché non c'è possibilità di guarigione e con limitazioni fisiche che la porta ad un difficile processo per far fronte in modo positivo ai profondi cambiamenti che la malattia impone, sul piano fisico, psicologico e sociale.

Verificato l'interesse dalla maggior parte degli allievi, proponiamo alla nostra scuola di procedere ad effettuare un ulteriore incontro sul tema del diabete per il successivo anno scolastico.

Gli alunni dell'IPSIA (Istituto Cossali) Orzinuovi

Istituto Comprensivo di Nave Scuola Secondaria di primo grado "Galileo Galilei"

Via Don Bartolomeo Giacomini, 12 - Nave (BS)

In data 18 maggio le classi terze della Scuola Secondaria di primo grado 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, in sintesi lo stile di vita.

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



CONSIGLI ALIMENTARI



La frutta è una importante riserva di vitamine, in particolare la C e il betacarotene (un precursore della Vitamina A). Queste sostanze sono essenziali per l'organismo perché agiscono come antiossidanti, rallentando i processi di invecchiamento delle nostre cellule.

Mangiate almeno 3 porzioni al giorno.

La verdura è ricca di vitamine A e C e di fibre che regolano il transito intestinale e riducono l'assimilazione dei grassi. La verdura contiene anche un elevato contenuto di acqua che garantisce una buona idratazione dei tessuti.

Ricordati di mangiarne almeno 2 porzioni al giorno.

I cereali sono alla base della nostra dieta mediterranea. Sono una delle fonti principali di carboidrati complessi, e

rappresentano la percentuale principale di energia giornaliera: è importante mangiarne almeno 4 porzioni al giorno.

Ricordati di bilanciare sempre il tuo pasto con gli altri gruppi di alimenti e preferisci sempre i cereali integrali.

L'olio d'oliva è uno dei capisaldi della cucina mediterranea, ricco di grassi insaturi essenziali tra cui l'acido oleico. Grazie a questa composizione è uno dei condimenti migliori per tenere sotto controllo i livelli di colesterolo LDL nel sangue. Ricordati di condire regolarmente i tuoi cibi con olio extra vergine di oliva (3 cucchiaini al giorno), preferibilmente a crudo. Preferisci sempre l'olio d'oliva ai grassi animali da condimento (burro, strutto, ecc).

Utilizza le spezie per limitare l'utilizzo di sale.

Nell'adulto, la quantità totale di sale prevista come dose giornaliera (compresa quella già di base presente negli alimenti) è di 6 gr al giorno.

Il pesce, come la carne e le uova è ricco di proteine di alta qualità, oligoelementi, vitamine ma contiene una quantità maggiore di acidi grassi insaturi. Ricordati di mangiarne almeno 2 porzioni a settimana e dai la preferenza al pesce azzurro.

Le carni bianche come il pollo, tacchino, coniglio e maiale (quest'ultimo considerato carne bianca se non stagionato, come gli affettati) contengono meno acidi grassi saturi e pertanto sono da preferire alle carni rosse. Ricordati di mangiarne fino a 2 porzioni a settimana.

Se sei vegetariano ricordati di integrare la tua dieta con proteine di origine vegetale: i legumi possono essere un'ottima fonte di proteine. Se soffri di qualche allergia/intolleranza, prediligi le fonti proteiche da alimenti da te tollerati.

I legumi, soprattutto secchi, sono un'ottima fonte di proteine, ne contengono infatti più del doppio dei cereali e più delle carni stesse, ma di valore biologico inferiore. Si possono ottenere proteine di alto valore biologico combinando insieme cereali e legumi (es. riso con i piselli, pasta e ceci, pasta e fagioli). È raccomandato consumarne 2 o più porzioni alla settimana.

Le uova sono un'ottima fonte di proteine ad alto valore biologico. Preferisci una cottura a ridotto contenuto di grassi, come ad esempio bollito in acqua o cotto in padella antiaderente.

I salumi fanno parte della nostra tradizione culinaria e forniscono proteine di ottima qualità, vitamine (gruppo B) e minerali (ferro e zinco).

Ricordati però di non eccedere: per il loro contenuto di grassi, consumali al massimo 2 volte a settimana.

Gli zuccheri sono una fonte di energia molto importante per la nostra giornata, ma non bisogna mai eccedere!

COMPLICANZE del diabete

Il rischio per i pazienti affetti da diabete mellito è la possibilità che la patologia possa degenerare nelle “COMPLICANZE”, spesso legate alla durata e al compenso metabolico

OCCHIO

Il disturbo oculare più frequente è la retinopatia emorragico-essudativa, mentre il più importante è la retinopatia proliferativa, responsabile della perdita o di una grave riduzione della vista e che richiede, data la sua gravità, interventi tempestivi.

La retinopatia è l'aspetto più conosciuto della microangiopatia diabetica e costituisce un problema di notevole rilevanza: secondo alcuni dati, dopo circa 20 anni di malattia, un'alta percentuale di pazienti affetti da diabete mellito di I tipo (insulino-dipendente) e un certo numero di quelli con diabete mellito di II tipo (non-insulino-dipendente) hanno un qualche grado di retinopatia, portando il diabete mellito tra le principali cause dei disturbi della vista e della cecità legale nella società occidentale.

RENE

La nefropatia diabetica colpisce il rene al punto che questo organo non filtra adeguatamente le scorie del metabolismo. Si verifica in alcune persone con il diabete. In alcuni casi i filtri dei reni, i glomeruli, si danneggiano. A causa di ciò, vi è una quantità anomala di proteine che viene riversata nelle urine. La proteina principale che trapela dai reni danneggiati è l'albumina. Nei reni sani, solo una piccola quantità di albumina è presente nelle urine. Un livello elevato di albumina nelle urine è il primo segno che indica il danneggiamento dei reni a causa del diabete. Quando la quantità di albumina persa nelle urine è compreso tra 30mg e 300 mg al giorno. A volte è chiamata “nefropatia incipiente”.

SISTEMA NERVOSO

La neuropatia è invece una malattia del sistema nervoso: si presenta sotto forma di intorpidimento e formicolio agli arti con dolori ai polpacci simili a un crampo, specialmente notturni, diminuita sensibilità e comparsa di ulcerazioni alla pianta dei piedi.

La causa è l'influsso negativo diretto dell'elevata glicemia sulle fibre nervose. D'altro lato, la glicemia elevata può anche determinare una lesione dei vasi sanguigni che portano nutrimento alle fibre nervose. Dato che le fibre nervose più lunghe reagiscono in modo più sensibile a questi influssi, solitamente i primi sintomi si manifestano nei piedi.

Il rischio, per un diabetico, di sviluppare una neuropatia diabetica, è purtroppo relativamente alto.

PIEDE DIABETICO

Il piede diabetico, come tutte le altre complicanze croniche della malattia diabetica è dovuto ad un cattivo controllo della glicemia e degli altri fattori di rischio cardiovascolare (pressione arteriosa, colesterolo, fumo, ecc.), che rappresenta il cardine della prevenzione. Una adeguata e quotidiana cura ed igiene del piede, oltre alla prevenzione ed al corretto stile di vita, sono fondamentali per i diabetici, poiché questi pazienti sono soggetti a vari problemi quali: perdita di sensibilità ai piedi, alterazioni nella forma del piede e ulcere o piaghe al piede che non cicatrizzano.

SALÒ'

Messa annuale del diabetico
in Duomo di Salò
13 novembre 2016 ore 11,00

Seguirà il pranzo presso il Ristorante Conca d'Oro di Salò. Si raccoglieranno fondi per i progetti dell'Associazione del 2017

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

AGNOSINE - BIONE

PASSEGGIATA DEL CUORE
19 settembre 2016

In collaborazione con l'Associazione Fanti di Bione, i Gruppi dietetico-comportamentali di ballo dell'Associazione Diabetici della provincia di Brescia e diabetologia di Gavardo.

Seguirà simposio su "Alimentazione salutare".

CHIARI

19 aprile
H OPEN WEEK
DI ONDA

Si è svolta la settimana nazionale per la salute della donna. La Direzione Sanitaria dell'Ospedale Mellini di Chiari ha organizzato diversi incontri. Il Dottor Etori durante il convegno a Villa Mazzotti ha esposto come argomento "Donne, età, diabete e gravidanza" ponendo l'attenzione sulle problematiche che la donna diabetica può avere nel percorso della sua vita.



15 maggio
CHIARISSIMA
2016

Si è svolto il festival del BEN-ESSERE E DELLA VITALITA' nel parco di Villa Mazzotti. I nostri volontari in collaborazione con i volontari dell'Associazione Sebino-Camuna hanno effettuato i test di rischio diabete di tipo 2 sensibilizzando così la cittadinanza. Ringraziamo la Direzione Sanitaria dell'ASST della Franciacorta, il Dottor Etori e la Dott.ssa Richini per l'opportunità di aver potuto fare attività di prevenzione su questa seria patologia.

IN LOMBARDIA



Il Coordinamento Lombardo Associazioni Diabetiche ha eletto i componenti del Consiglio Direttivo 2016-2020 nell'Assemblea Ordinaria dei Soci tenutasi il 5 marzo 2016. Nella durata del 30 aprile 2016 gli eletti hanno proceduto alla definizione delle cariche in seno al Consiglio che sono state così determinate:



MARIA LUISA BORTI	PRESIDENTE	ASSOCIAZIONE DIABETICI DELLA PROVINCIA DI MONZA
FABIOLA PAPPALÀ CURSATO	VICIPRESIDENTE	ASSOCIAZIONE ESCURSIONISTI DI VIGEVANO AL BAMBINO GIULIETTO
LORENZO ANDRE	CONSIGLIERE	ASSOCIAZIONE DIABETICI BERGAMOSSI
ATILIO CHIRIA	CONSIGLIERE	ASSOCIAZIONE DIABETICI DELLA PROVINCIA DI MILANO
CATERINA CALZADANO	CONSIGLIERE	ASSOCIAZIONE DIABETICI DELLA PROVINCIA DI BRESCIA
ERISWISS CECCHARDI	CONSIGLIERE	ASSOCIAZIONE DIABETICI DELLA PROVINCIA DI VARESE
LAURA CROSCI	CONSIGLIERE	ASSOCIAZIONE DIABETICI COMASATI
FRANCESCO MARTINI	CONSIGLIERE	ASSOCIAZIONE DIABETICI DEL TERRITORIO CRIVASCO
MARCO MORELLI	CONSIGLIERE	ASSOCIAZIONE DIABETICI VALD'AOSTA

Consulenti sanitari: Prof. Umberto Vassallo, Prof. Franco Alessari, Dr. Franco Rinaldi
Revisori del conto: Dr. Francesco Franzoni, Dott. Michele Chini
Prof. Dr. Giuseppe Tonello, Orlando Basselli

La farmacia che vogliamo



**La salute non ha orari:
i farmacisti al fianco dei diabetici
ad ogni ora e in ogni luogo**



atf - federfarma brescia

un ringraziamento al **ROTARY CLUB DI FRANCIACORTA**







L'Associazione Diabetici della Provincia di Brescia ringrazia il Rotary Club di Franciacorta, il cui Presidente è il **Dottor Gustavo Calcagno Baldini**, per il contributo devoluto all'Associazione per sostenere tutti i progetti rivolti alla prevenzione e alla sensibilizzazione della patologia.

L'evento si è tenuto presso l'Hotel Touring di Coccaglio con la Presidente dell'Associazione Edelweiss Ceccardi, il Dottor Umberto Valentini Direttore dell'UOD Spedali Civili di Brescia, il Presidente Dottor Gustavo Calcagno Baldini, il Direttore Sanitario ASST Franciacorta Dottor Besozzi Valentini.

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

BRESCIA DIABETE

Una costante crescita di adesioni, e riscontri più che positivi, per un evento che conferma Brescia come riferimento nell'ambito diabetologico: con partecipanti arrivati, ancora una volta, da tutta Italia, è andata in archivio in maniera molto positiva anche la terza edizione di "Brescia Diabete", rassegna tornata in scena a Rezzato, nei prestigiosi e accoglienti spazi di Villa Fenaroli Palace Hotel, negli scorsi 4 e 5 dicembre. "Brescia Diabete" è organizzato dall'Unità Operativa degli Spedali Civili di Brescia – responsabili scientifici i dottori Umberto Valentini e Angela Girelli -, con il patrocinio dell'Associazione dei pazienti diabetici della provincia di Brescia (Adpb), di Sostegno 70 (Associazione dei genitori di bambini con diabete mellito) e con il patrocinio dell'Azienda Spedali Civili, del Comune di Brescia, dell'Ordine dei Medici della Provincia di Brescia e delle Società scientifiche di diabetologia (SID e AMD). Come espressamente indicato dagli organizzatori, la principale caratteristica della manifestazione sta nel fatto che "Professionisti e persone con diabete si incontrano", e, ogni anno, viene proposto un tema: quello dell'ultima edizione era "Un approccio globale alla cura del diabete: dalle nuove opzioni terapeutiche alla gestione delle emozioni". Il format prevede una prima giornata dedicata ai professionisti - diabetologi, dietisti, infermieri, psicologi -, mentre, nella seconda, il dibattito è aperto a tutti (previa iscrizione) e, al centro dell'attenzione, è, appunto, il confronto tra gli operatori e le persone che devono fare i conti con la malattia cronica. Nell'appuntamento dello scorso dicembre, se gli approfondimenti del venerdì sono stati davvero affollati di professionisti, la giornata del sabato ha fatto registrare oltre 300 presenze, roba da tutto esaurito. Filo conduttore dell'edizione 2015 riguardava il peso delle emozioni nella gestione della malattia. Per il raggiungimento di un buon controllo glicemico, alla persona con diabete è costantemente richiesta attenzione, impegno e focalizzazione sui diversi aspetti della gestione della sua patologia, quali autocontrolli della glicemia capillare, valutazione del cibo, dell'attività fisica e della terapia in corso. A questo, si aggiungono le diverse emozioni che fisiologicamente emergono nella quotidianità di ognuno di noi ma che possono rendere ancora più complessa e difficile la gestione della patologia diabetica. Diventa quindi importante per la persona con diabete apprendere tecniche e strategie mirate a restare ancorati nel presente, senza essere travolti dalle emozioni del quotidiano, finalizzate al poter effettuare scelte consapevoli e mirate ad una corretta gestione della pro-

giugno 2016



pria patologia. Numerosi studi hanno dimostrato l'importanza nelle patologie croniche di migliorare i livelli di consapevolezza, di autoresponsabilità delle persone coinvolte, per un approccio centrato sul paziente e sulla sua capacità di gestire la patologia. Nell'UO di Diabetologia di Brescia, nel corso degli ultimi due anni, grazie alla presenza della psicologa Valentina Turra, sono stati affrontati questi concetti sviluppando attività in grado di aiutare le persone in difficoltà attraverso interventi individuali, o di gruppo, sull'analisi e migliore gestione degli aspetti emozionali. Inoltre è stato condotto un primo corso sperimentale di mindfulness, tecnica che mira ad aumentare la consapevolezza che emerge nel prestare attenzione intenzionalmente al momento presente con una modalità non giudicante. Andando più nel dettaglio, al venerdì, sono state proposte tre sessioni: la prima "Diabete tipo 1: quali le sfide all'orizzonte?", moderata dai dottori Franco Meschi e Umberto Valentini, la seconda "La terapia del diabete tipo 2: tra opportunità e complessità", coordinata dai dottori Liliana Rocca e Gianluca Perseghin, la terza "La condivisione pediatra-diabetologo dell'adulto: non solo transizione", gestita dai dottori Alessandro Plebani e Patrizia Ruggeri, e dalla signora Patrizia Pappini Oldrati (presidente di Sostegno 70). Due le sessioni che hanno tenuto banco al sabato: "Le tecnologie: punti di vista a confronto", moderata dall'atleta diabetico Marco Peruffo e dalla dottoressa Emanuela Zarra, e poi, "La persona con diabete al centro: quanto pesano le emozioni?", con moderatori il dottor Valentini e la signora Pappini Oldrati.

Come per tutte le manifestazioni ottimamente riuscite, da tempo, l'UOD bresciana si sta dando da fare per la prossima edizione e l'appuntamento – segnarsi bene la data – è per venerdì 25 e sabato 26 novembre, sempre a Villa Fenaroli Palace Hotel.

Pippo Gussago

GLICEMIA

DIABETE TIPO 1

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 (lungi 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.

Attività fisica in sicurezza

- 1 Consigli pratici**
 - Consultare specialisti di Diabete
 - Consultare il diabete (insulina e diabete) e avere il medico di riferimento
 - Riscaldarsi in tempo (10-15 min)
 - Bere acqua (1 litro ogni 15-20 min)
 - Monitorare la glicemia prima, durante e dopo
 - Monitorare i segni di ipoglicemia
 - Evitare il sole e l'umidità
 - Evitare i cibi ad alta carboidrati
 - Evitare i cibi ad alta grassi, zuccheri, sale
 - Evitare i cibi ad alta fibre
 - Evitare i cibi ad alta proteine
- 2 Motivazione**
 - GRUPPI
 - RINFORZAMENTO
 - VITA DA VIVERE
 - ESSERE ALLA PRIMA
 - SOCIALI
 - COSTANZA
 - DIVERSITÀ
 - COMUNITÀ
 - COLLABORAZIONE
 - COMUNICAZIONE
- 3 Organizzazione**
 - Pianificazione
 - Individuazione
 - Scelta dell'attività
 - Programmazione
- 4 Precauzione**
 - Evitare il sole e l'umidità
 - Evitare i cibi ad alta carboidrati
 - Evitare i cibi ad alta fibre
 - Evitare i cibi ad alta proteine
- 5 Start**
 - Iniziare gradualmente
 - Evitare i cibi ad alta carboidrati
 - Evitare i cibi ad alta fibre
 - Evitare i cibi ad alta proteine

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

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

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

Perché farlo?!

- Benefici a livello metabolico, osteoarticolare e cardiovascolare.
- Miglioramento a livello psicologico del tono dell'umore, dell'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.D. 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.D. Diabetologia
Associazione Diabetici della Provincia di Brescia

TESSERAMENTO 2016

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

PIANO TERAPEUTICO

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

DOCUMENTAZIONE NECESSARIA

- **PIANO ANNUALE** compilato dal medico di base che riporti:

- 1 dati anagrafici utente
- 2 marca reflettometro per misurazione glicemia
- 3 numero settimanale di pungidito e strisce reattive
- 4 numero giornaliero di siringhe o aghi per penna necessari
- 5 numero settimanale reattivo per glisuria se necessario

- TESSERA SANITARIA

- **ESENZIONE TICKET PER DIABETE (013.250)**

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

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

Per il Comune di Brescia

- ASL in Via Duca degli Abruzzi, 11
- Padiglione H
- Ausili per diabetici
- Orario da lunedì a venerdì dalle 8,30 alle 13,30
- il mercoledì orario continuato 8,30-16,00
- senza appuntamento**
- All'entrata prelevare il biglietto per il proprio turno.

CONTI CORRENTI POSTALI - Ricevuta di Versamento - € sul c/c n. 12986253 TD 451 RITRASMISSIONE A:		BancoPosta di Euro <input type="text"/>	
ASSOCIAZIONE DIABETICI DELLA PROVINCIA DI BRESCIA VIA GALILEO GALILEI 20 25128 BRESCIA		ASSOCIAZIONE DIABETICI DELLA PROVINCIA DI BRESCIA VIA GALILEO GALILEI 20 25128 BRESCIA	
ABBONAMENTO AL NOTIZIARIO DIABETE DI TIPO <input type="checkbox"/> A <input type="checkbox"/> B <input type="checkbox"/> C <input type="checkbox"/> D <input type="checkbox"/> E <input type="checkbox"/> F <input type="checkbox"/> G <input type="checkbox"/> H <input type="checkbox"/> I <input type="checkbox"/> J <input type="checkbox"/> K <input type="checkbox"/> L <input type="checkbox"/> M <input type="checkbox"/> N <input type="checkbox"/> O <input type="checkbox"/> P <input type="checkbox"/> Q <input type="checkbox"/> R <input type="checkbox"/> S <input type="checkbox"/> T <input type="checkbox"/> U <input type="checkbox"/> V <input type="checkbox"/> W <input type="checkbox"/> X <input type="checkbox"/> Y <input type="checkbox"/> Z		DATA NASCITA: _____ TESSERA N. _____ TEL. _____	
ESERCIZIO DA: _____ RESIDENTE IN VIA: PIAZZA _____ CAP _____ LOCALITÀ _____		IMPORTANTE: NON SCRIVERE NELLA ZONA SOTTOSTANTE spazio per la nota	
BOULEVARD DELUFF POSTALE ufficio amministrativo		BOULEVARD DELUFF POSTALE	
CAUSALE: _____		12986253< 451>	

*Nuova opportunità
per i pazienti diabetici*

DIABETE TIPO 2

Palestra

SPEDALI CIVILI DI BRESCIA

Piazzale Spedali Civili, 1 - Brescia
2 palestre

Palestra

OSPEDALE MONTICHIARI

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 telefonare alla nostra Associazione al numero 030 3700039 negli orari di apertura (lunedì - mercoledì - venerdì dalle 09:00 alle 12:00, martedì dalle 14:30 alle 16:30) oppure al numero di cellulare 366 6657530.

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 in tempo utile 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**: Elettrocardiogramma con visita cardiologica, Fondo oculare fatti entro l'anno, esami ematochimici ed in particolare HbA1c, assetto lipidico, esame urine con microalbuminuria, creatina ed autocontrollo delle glicemie, esami recenti.
- 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 di guida e documento d'identità valido
- 2 fotografie formato tessera.



VERSAMENTI

Per informazioni:

<http://www.aslbrescia.it/bin/index.php?id=1556>

ASSISTENZA DOMICILIARE

SERVIZI QUALIFICATI PER ANZIANI, MALATI E DISABILI



AFFIDATI AL
GRUPPO LEADER

175 CENTRI
IN ITALIA

CHIAMACI QUANDO VUOI, RISPONDIAMO SEMPRE



ASSISTENZA
DOMICILIARE



ASSISTENZA
OSPEDALIERA



SERVIZI
INFERMIERISTICI



TRASPORTO
ASSISTITO



SOSTITUZIONE
INTEGRAZIONE
BADANTE



FISIOTERAPIA
A DOMICILIO

24
ORE
SU 24

CENTRO DI BRESCIA

Reperibilità telefonica h24 - 365 gg l'anno

030 3367060

365
GIORNI
ANNO

Viale Venezia, 172 · brescia@privatassistenza.it

PRIVATA**A**SSISTENZA®

La Prima Rete Nazionale di Assistenza Domiciliare dal 1993

