

# LA VOCE DEL DIABETICO



PERIODICO DELL'ASSOCIAZIONE DIABETICI DELLA PROVINCIA DI BRESCIA  
Anno XXX n° 61 - Giugno 2019 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*

**PREVENZIONE  
STILE DI VITA**

**CAMMINO DI  
SANTIAGO**



**ASSEMBLEA ANNUALE aprile 2019**  
*Diabete e malattie cardiovascolari*  
*L'assistenza alle persone con diabete in Lombardia*

# 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**

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



## LE NOSTRE SEZIONI

	<b>indirizzo</b>	<b>orari</b>
<b>Brescia</b>	Via Galileo Galilei, 20 - 25128 Brescia cell. 366 6657530	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. Referente Panelli Efrem cell: 333 1256731	martedì dalle ore 9,00 alle ore 11,30 martedì dalle ore 14,00 alle ore 15,30 giovedì dalle ore 14,00 alle ore 15,30
<b>Montichiari</b>	presso Presidio Ospedaliero di Montichiari Referente Perillo Renato cell: 392 2441943	giovedì dalle ore 10,00 alle ore 12,00
<b>Palazzolo</b>	presso Presidio Ospedaliero di Palazzolo s/O Referente Fra Giuseppe cell: 339 7624180	lunedì - mercoledì - venerdì dalle 8,00 alle 12,00 e dalle 14,00 alle 16,00
<b>Leno</b>	presso Presidio Ospedaliero di Leno Referente Venturini Angelo cell: 349 1879406	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) Referente Amato Renato cell: 338 7887124	giovedì dalle 14,00 alle 16,00
<b>Ome</b>	presso Clinica San Rocco - Ome Referente Campana Marisa cell: 388 6957258	mercoledì dalle 10,00 alle 12,00
<b>Berlingo</b>	presso Ambulatori comunali - Piazza Aldo Moro, 9 Referente Magoni Giandomenico cell: 333 9131325	primo martedì del mese non festivo dalle 10,00 alle 11,00
<b>Chiari</b>	presso Ambulatorio di Diabetologia Referente Uberti Maria Luisa cell: 340 5682667	martedì dalle 14,00 alle 16,30

# SOMMARIO

## CARI LETTORI,

in questo numero abbiamo scelto come immagine di copertina la Val di Fumo, vallata di origine glaciale posta ai piedi del Carrè Alto in trentino, un luogo di nuvole e di mistero, dove nasce il fiume Chiese. L'ambiente ricco di vegetazione e di fauna è una delle nostre ricchezze, va tutelato e mantenuto incontaminato.

Il nostro corpo è organizzato non per una vita sedentaria né per sforzi troppo intensi: apprendere l'arte del movimento e della sua misura è uno dei segreti per rendere il corpo resistente, associando una dieta equilibrata.

*Luisella Rossi*

## ASSEMBLEA ANNUALE

Diabete e malattie cardiovascolari  
La riforma sulla cronicità

## EVENTI

Brescia: Pomeriggi della medicina  
Brescia: Al cuore del diabete  
Brescia: Lions Week, diabete e disturbi visivi  
Chiari: HOpen Week-salute della donna  
Flero: Parliamo di diabete: diabete e fumo  
Manerbio: Lions Week, diabete e disturbi visivi

## ATTIVITÀ FISICA

Stra Brescia  
Zumba: Informati  
Festival del cammino  
Le 3 C: Condividere, Conoscere, Camminare

## EDUCATIONAL

IC Trezano  
Liceo Bagatta Desenzano  
IISS A.Mantegna Brescia  
IC Leonardo da Vinci Castenedolo

## SALUTE

Diabete e paradontite  
Obesità e diabete

## SI...VIAGGIARE

Il cammino di Santiago: testimonianze

## UTILITY

Il consenso informato  
Esenzioni, Rinnovo patente  
Piano terapeutico  
Tesseramento

LA VOCE DEL DIABETICO  
anno XXX - n. 61 - Giugno 2019  
iscrizione Tribunale di Brescia  
n. 5 del 10/02/1989

Direttore Responsabile  
*Luisella Rossi*

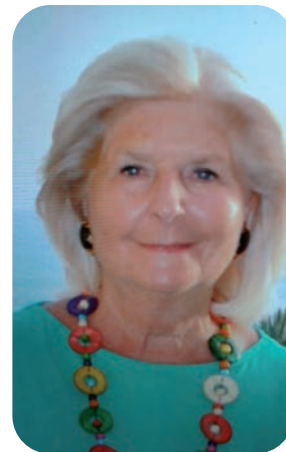
Presidente dell'Associazione  
*Edelweiss Ceccardi*

Sede  
*Via G. Galilei, 20 - 25128 Brescia*  
*Tel. e Fax +39 030 3700039*  
Sito internet  
[www.associazionediabeticibrescia.it](http://www.associazionediabeticibrescia.it)  
Posta elettronica  
[info@associazionediabeticibrescia.it](mailto:info@associazionediabeticibrescia.it)

Stampa  
*Com&Print Srl - Brescia*

giugno 2019

*Presidente*  
*Edelweiss Ceccardi*



Carissimi,  
per altri tre anni sarò al vostro fianco. Il nuovo Direttivo eletto nell'Assemblea Annuale mi ha riconfermato la fiducia come Presidente, ed io mi trovo così a proseguire nel mio operato ponendomi come obiettivo prioritario la tutela di tutti i diabetici e promuovendo 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.

Il nostro giornalino mostra attività sempre più interessanti e importanti. Abbiamo a cuore il senso di responsabilità che ci vede vicino alle nuove generazioni, specialmente nelle scuole. Siamo vicini a tutte le persone 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 a contatto con tutti; infatti praticare il volontariato, non solo aiuta il prossimo, ma soprattutto ci arricchisce e rasserena.

Un caro abbraccio.

La vostra Presidente  
*Edelweiss Ceccardi*

## CONSIGLIO DIRETTIVO

*Presidente:* Edelweiss Ceccardi

*Vicepresidente:* Luisella Rossi

*Segretario:* Franco Segantin

*Tesoriere:* Carlo Gozzi

*Consiglieri:* Barbara Abissoni, Renato Amato, Paolo Attolino, Fausta Bertazzoli, Alessandra Canori, Simone Firmo, Emirena Garaffa, Carlo Gozzi, Claudia Lombardi, Simona Maria Rosa Maraviglia, Mario Mario, Fabio Mensi, Efrem Panelli, Renato Perillo, Giulia Rodella, Luisella Rossi, Franco Segantin, Manuel Soldi, Maria Luisa Uberti.

*Consulente Sanitario:*

Dott. Angela Girelli

*Consulente Legale:*

Avv. Manuel Soldi



## Riunione annuale dell'Associazione presieduta da Edelweiss Ceccardi per fare il punto sulle iniziative in provincia, sulle sfide e sulle prospettive future



*Sig.ra Edelweiss Ceccardi*  
*Dott.ssa Angela Girelli*  
*Dott. Maria Luigia Mottes*  
*Dott. Gianantonio Girelli*  
*Dott.ssa Simona Tironi*  
*Dott. Caludio Vito Sileo*  
*Dott. Camillo Rossi*  
*Dott. Umberto Valentini*

Presidente dell'Associazione  
 Medico UO di Diabetologia ASST Spedali Civili  
 Presidente Coordinamento Lombardo Associazione Diabetici  
 Membro terza commissione sanità Regione Lombardia  
 VicePresidente terza commissione sanità Regione Lombardia  
 Direttore generale ATS Brescia  
 Direttore sanitario ASST Brescia  
 Direttore UOD Spedali Civili di Brescia

### *Focus sull'integrazione dei servizi di assistenza e qualità delle cure La riforma sulla cronicità stenta a decollare: solo il 7% ha aderito*

In Lombardia una persona su 8 ha il diabete o una forma di pre-diabete. In ogni famiglia c'è o ci sarà un componente con questa malattia, che sta diventando un problema sociale, oltre che sanitario. Anche nel Bresciano i casi sono in progressiva crescita, con 75.300 malati diagnosticati (con una prevalenza del 6,2 per cento nella popolazione) e una quota aggiuntiva di persone che non sa ancora di esserne affetta. **DATI IMPORTANTI**, richiamati durante l'assemblea annuale dell'Associazione Diabetici della Provincia di Brescia presieduta da **Edelweiss Ceccardi**, occasione per fare il punto sulle sfide in atto e le prospettive future. «Le criticità non mancano, a partire dalla riforma della cronicità lombarda che ci ha visto impegnati come associazione per spiegarla ai pazienti: in tanti non sapevano neanche che esistesse - dice la presidente -. Ci preoccupa, inoltre, la mancanza di medici che si prospetta, temiamo la carenza di diabetologi e di medici di base, e il conseguente allungamento delle liste di attesa».

Sta creando confusione anche l'introduzione del

nuovo regime per i presidi dei diabetici di tipo 2, in particolare i glucometri per misurare la glicemia, forniti da tre sole ditte dopo la gara effettuata a livello regionale. I malati chiedono integrazione dei livelli di assistenza, qualità delle cure, riduzione dei disagi per adempimenti e certificati. «Vorremmo poter dare più tempo alla nostra vita e meno al diabete, ma ci scontriamo con troppa burocrazia che non semplifica la gestione della malattia e costringe il medico a sottrarre tempo al paziente - sottolinea **Maria Luisa Mottes**, presidente del Coordinamento Lombardia associazioni diabetici -. Manca, inoltre, una sufficiente informazione e formazione dei malati perché possano gestire correttamente la terapia a casa, e anche sul nuovo corso dei glucometri avanziamo qualche dubbio circa gli effettivi risparmi ottenuti».

Brescia rappresenta concordemente un'isola felice, come confermato dal direttore sanitario del Civile, **Camillo Rossi**, e dal direttore generale di Ats Brescia **Claudio Sileo**: la Diabetologia del Civile (di-

retta dal **dottor Umberto Valentini**, prossimo alla pensione, passaggio che sta sollevando qualche preoccupazione dei malati sulla futura gestione del reparto) ha avviato da tempo percorsi innovativi di educazione e «empowerment» dei pazienti. **MOLTI PARTECIPANTI**, in sala, hanno sollevato anche la questione della riforma lombarda della cronicità: «Perché affidarsi a un "gestore" quando c'è già la Diabetologia che ci prende in carico al meglio?», si chiedono. Sul tema della riforma, che stenta a decollare (solo il 7 per cento dei cronici ha aderito sul nostro territorio), i rappresentanti della politica presenti all'assemblea hanno espresso posizioni diverse: se per **Simona Tironi**, vicepresidente della Commissione Sanità in Regione, «la riforma è l'unica opportunità per salvare il nostro servizio sanitario regionale in affanno, ma ci devono credere tutti, a partire dal medico di famiglia che ha un contatto diretto con i pazienti», per **Gianni Girelli**, consigliere di opposizione in Regione, serve invece un ragionamento serio sugli scenari futuri, «come il tema degli infermieri di famiglia e la necessità di discutere una legge sui caregiver, per dare risposte a nuovi bisogni in un contesto di risorse in diminuzione».

Lisa Cesco

Da Bresciaoggi di Domenica 7 Aprile 2019

Associazione Diabetici della Provincia di Brescia  
Via Galileo Galilei n°20 – 25128 Brescia – tel./fax 030/3700039  
e-mail: info@associazionediabetici Brescia.it

www.associazionediabetici Brescia.it

**Diabete:  
ASSEMBLEA  
ANNUALE**

**Sabato 06 Aprile 2019**  
Presso aula "E"  
della Facoltà di Medicina  
via Europa n°11 - Brescia

ore 9,15 Apertura lavori  
Edelweiss Ceccardi, Presidente Associazione Diabetici della Provincia di Brescia  
ore 9,30 Solerti istituzionali  
Dott.sa Donatella Albini, Delegata alla Sanità Comune di Brescia  
Dott.sa Clara Mottinelli, Presidente Federazione della Provincia di Brescia

ore 9,45 Tavola rotonda  
**L'assistenza alla persona con diabete in Lombardia: quali cambiamenti sono in corso?**  
Partecipanti:  
Dott. Gianantonio Girelli, Consigliere II Commissione Sanità Regione Lombardia  
Dott.sa Maria Luisa Mottes, Presidente C.I.A.D.  
Dott. Camillo Rossi, Direttore Sanitario ASST Spedali Civili Brescia  
Dott. Claudio Vito Sileo, Direttore generale ATS Brescia  
Dott.sa Simona Tironi, Vice Presidente III Commissione sanità Regione Lombardia  
Dott. Umberto Valentini, Direttore UOC Medicina indirizzo Metabolico e Diabetologia ASST Spedali Civili Brescia

Moderato:  
Dott.sa Angela Girelli, UOC Medicina indirizzo Metabolico e Diabetologia ASST Spedali Civili Brescia

ore 11:  
**Diabete e malattie cardiovascolari: si possono prevenire? Come?**  
Relatore:  
Dott. Antonio Carlo Bossi, Centro regionale per Diabete ASST BergamoQuest di Treviglio  
a seguire Discussione

TUTTA LA CITTADINANZA È INVITATA A PARTECIPARE

## UN CORSO PER IL RAMADAN E CAMMINO DI SANTIAGO

Il prossimo 5 maggio inizierà il Ramadan, festività religiosa per i musulmani e mese in cui si celebra il tradizionale digiuno dall'alba al tramonto. L'Associazione Diabetici con l'Asst del Garda propone a Gavardo, a partire dal 9 aprile, un corso per i pazienti diabetici di fede musulmana. Una proposta d'avanguardia, nel segno dell'integrazione. Ma il 2019 sarà anche l'anno del cammino di Santiago per un gruppo di diabetici che, sotto l'egida dell'associazione, accompagnati da medici e infermieri, si cimenteranno in questa nuova avventura, con partenza il 26 aprile. **PROSEGUIRÀ**, inoltre, l'impegno nelle scuole per sensibilizzare su alimentazione e corretti stili di vita, gli screening di prevenzione in piazza rivolti a tutta la popolazione, gli incontri di approfondimento per la gestione della malattia, il filone dell'attività fisica con la proposta di lezioni di ballo di gruppo, fitness metabolico e attività fisica nelle palestre degli ospedali di Brescia e Montichiari. «Quest'anno dovremo affrontare anche la ri-

forma del terzo settore, che entro il prossimo 2 agosto ci imporrà di modificare lo statuto dell'associazione - anticipa la presidente Edelweiss Ceccardi -. Non saremo più Onlus ma dovremo decidere se diventare organizzazione volontaristica o associazione di promozione sociale: un adempimento che richiederà ulteriore impegno per una piccola realtà come la nostra che vive del lavoro dei volontari». L'associazione conta dieci sezioni diffuse dalla città a tutto il territorio della provincia. Durante l'assemblea annuale ospitata alla facoltà di Medicina sono stati allestiti anche i seggi per il rinnovo del Direttivo, al termine del mandato triennale. Ventuno i candidati, fra cui la presidente Ceccardi che si ricandida per il quarto mandato, 5500 i soci dell'associazione al voto. Dopo lo scrutinio nelle prossime settimane, il nuovo Direttivo eleggerà il presidente che guiderà l'associazione diabetici per il prossimo triennio.

Lisa Cesco

## IL CONSIGLIO DIRETTIVO



*Presidente:*  
Edelweiss Ceccardi

*Vicepresidente:*  
Luisella Rossi



Durante l'Assemblea si sono tenute le elezioni del nuovo Consiglio Direttivo per il triennio 2019-2022. Il Consiglio Direttivo risulta così costituito:

*Consiglieri:* Barbara Abissoni, Renato Amato, Paolo Attolino, Fausta Bertazzoli, Alessandra Canori, Simone Firmo, Emirena Garaffa, Carlo Gozzi, Claudia Lombardi, Simona Maria Rosa Maraviglia, Mario Mario, Fabio Mensi, Efreem Panelli, Renato Perillo, Giulia Rodella, Luisella Rossi, Franco Segantin, Manuel Soldi, Maria Luisa Uberti.

## BORSE DI STUDIO e CONTRIBUTI

La nostra Associazione assegna anche quest'anno:

### **BORSE DI STUDIO:**

- alla Psicologa presso la diabetologia degli Spedali Civili di Brescia;
- alla Dietista presso l'ambulatorio diabetologico dell'Ospedale di Chiari;
- al Dietista presso l'Ospedale di Palazzolo.

### **A Montichiari**

un apparecchio per la misurazione dell'emoglobina glicata e un corso dell'Università La Sapienza su "Alimentazione e diabete".

**Alla sezione di Gavardo** una pubblicazione/opuscolo su "Alimentazione e stili di vita".



# IL CONSENSO INFORMATO

La tematica sulla quale ci si intende focalizzare quella del Professionista anche

Il 31 gennaio 2018 è entrata in vigore la Legge 22 dicembre 2017, n. 219, contenente "Norme in materia di consenso informato e di disposizioni anticipate di trattamento". Come richiamato all'articolo 1 la Legge 219 "tutela il diritto alla vita, alla salute, alla dignità e all'autodeterminazione della persona e stabilisce che nessun trattamento sanitario può essere iniziato o proseguito

se privo del consenso libero e informato della persona interessata, tranne che nei casi espressamente previsti dalla legge", nel rispetto dei principi della Costituzione (art. 2, 13 e 32) e della Carta dei diritti fondamentali dell'Unione Europea.

Lo stesso articolo afferma il diritto di ogni persona "di conoscere le proprie condizioni di salute e di essere informata in modo completo, aggiornato e a lei comprensibile riguardo alla diagnosi, alla prognosi, ai benefici e ai rischi degli accertamenti diagnostici e dei trattamenti sanitari indicati, nonché riguardo alle possibili alternative e alle conseguenze dell'eventuale rifiuto del trattamento sanitario e dell'accertamento diagnostico o della rinuncia ai medesimi".

## Il consenso informato

Va promossa e valorizzata, secondo la Legge, la relazione di cura e fiducia tra il paziente e il medico che si basa sul consenso informato. Il testo disciplina le modalità in cui tale consenso informato può essere espresso:

"il consenso informato, acquisito nei modi e con gli strumenti più consoni alle condizioni del paziente, è documentato in forma scritta o attraverso videoregistrazioni o, per la persona con disabilità, attraverso dispositivi che le consentano di comunicare. Il consenso informato, in qualunque forma espresso, è inserito nella cartella clinica e nel fascicolo sanitario elettronico".

In ogni momento la persona può rivedere le sue decisioni. Il rifiuto (non inizio) o la rinuncia (interruzione) riguardano tutti gli accertamenti diagnostici e i trattamenti sanitari, tra i quali la Legge include l'idratazione e la nutrizione artificiali.

## Il medico

"Qualora il paziente esprima la rinuncia o il rifiuto di trattamenti sanitari necessari alla propria sopravvi-



venza, il medico prospetta al paziente e, se questi acconsente, ai suoi familiari, le conseguenze di tale decisione e le possibili alternative e promuove ogni azione di sostegno al paziente medesimo, anche avvalendosi dei servizi di assistenza psicologica. Ferma restando la possibilità per il paziente di modificare la propria volontà, l'accettazione, la revoca e il rifiuto sono annotati

nella cartella clinica e nel fascicolo sanitario elettronico".

"Il medico è tenuto a rispettare la volontà espressa dal paziente di rifiutare il trattamento sanitario o di rinunciare al medesimo e, in conseguenza di ciò, è esente da responsabilità civile o penale. Il paziente non può esigere trattamenti sanitari contrari a norme di legge, alla deontologia professionale o alle buone pratiche clinico-assistenziali; a fronte di tali richieste, il medico non ha obblighi professionali".

Nelle situazioni di emergenza o di urgenza "il medico e i componenti dell'équipe sanitaria assicurano le cure necessarie, nel rispetto della volontà del paziente ove le sue condizioni cliniche e le circostanze consentano di recepirle".

La Legge sottolinea che "il tempo della comunicazione tra medico e paziente costituisce tempo di cura".

Terapia del dolore e sedazione palliativa profonda

La legge affronta anche il tema della terapia del dolore, del divieto di ostinazione irragionevole nelle cure e della dignità nella fase finale della vita.

In base all'art. 2, "il medico, avvalendosi di mezzi appropriati allo stato del paziente, deve adoperarsi per alleviarne le sofferenze, anche in caso di rifiuto o di revoca del consenso al trattamento sanitario indicato dal medico. A tal fine, è sempre garantita un'appropriata terapia del dolore, con il coinvolgimento del medico di medicina generale e l'erogazione delle cure palliative di cui alla Legge 15 marzo 2010, n. 38.

Nei casi di paziente con prognosi infausta a breve termine o di imminenza di morte, il medico deve astenersi da ogni ostinazione irragionevole nella somministrazione delle cure e dal ricorso a trattamenti inutili o sproporzionati. In presenza di sofferenze refrattarie ai trattamenti sanitari, il medico può ricorrere alla sedazione palliativa profonda continua in associazione con la terapia del dolore, con il consenso del paziente".

# ZUMBA e PREVENZIONE



Lo stile di vita con una buona attività fisica sono le armi vincenti per una buona salute. Anche quest'anno l'Associazione Diabetici della Provincia di Brescia ha partecipato alla lezione di zumba presso il palazzetto dello sport di Castenedolo.

Il diabetologo **Dott. Desenzani** ha presentato

la patologia e spiegato l'importanza del movimento nella cura e nella prevenzione.

Il Progetto Serena Onlus ha presentato Quincy, il cane che fiuta le variazioni della glicemia.

Il Direttivo ringrazia tutto lo staff ed in particolare **Cristina e Giulia Cresseri** per l'iniziativa.

## I BENEFICI DELLA CAMMINATA

- ABBASSA LA PRESSIONE SANGUINERA
- RIDUCE IL COLESTEROLO CATTIVO
- RIDUCE ANSIA E DEPRESSIONE
- AIUTA A PERDERE PESO
- RAFFORZA LE OSSA
- RIDUCE IL RISCHIO D'INFARTO
- TONIFICA I MUSCOLI
- COSTO ZERO
- RENDE PIÙ ELASTICI
- AIUTA A CONTROLLARE IL DIABETE
- NON RICHIEDE TECNICA
- ALZA IL COLESTEROLO BUONO
- E' UN WORKOUT A BASSO IMPATTO
- PUO' FARLO CHIUNQUE
- SCARSI RISCHI DI INFORTUNI
- NON RICHIEDE ATTREZZATURA



## STRABrescia

Il 12 maggio siamo stati presenti con un gruppo di persone affette da diabete alla trentatreesima edizione della StraBrescia, appuntamento all'insegna dello sport e della solidarietà.

La corsa si è snodata lungo 6, 14, 21 o 28 km con percorso pianeggiante e collinare anche per persone con disabilità.





Anche quest'anno un gruppo di diabetici parteciperà alle manifestazioni del "Festival del cammino" e "Le 3C: Condividere, Conoscere, Camminare, tu puoi", unendo l'utilità della camminata nella natura della nostra bella Franciacorta visitando luoghi di sicuro interesse.

Il corso residenziale, organizzato dall'Unità Operativa di Diabetologia degli Spedali Civili di Brescia in stretta collaborazione con l'Associazione Diabetici della Provincia di Brescia, si tiene dal 14 al 16 giugno ed è rivolto ai diabetici di tipo 1.

Con il Patrocinio di: Regione Lombardia, UISP sportper tutti, Comune di Brescia, Azienda Provinciale Brescia, ASST Spedali Civili, e la collaborazione di: ASST Spedali Civili, U.O. Diabetologia, PUNTO COMUNITA'.

**LE 3C** **CONDIVIDERE CONOSCERE CAMMINARE, TU PUOI**

**WALK, YOU CAN VIENI ANCHE TU!!!**

**CHE ASPETTI... CHIAMACI**

**PRIMO CAMMINO - 13 MARZO** alle ore 14.30  
Ritrovo presso Casa A.L.L. Emilia Lucchini, via Oberdan 1 a Brescia

**Per Iscrizioni, Informazioni:**  
Cammino Con Nel del Borgo : Cel. Piero 333.1820290  
Si riceve il Giovedì mattina dalle 9 alle 11 P.50 Folle Volo in via Trento 64 - Brescia  
Si riceve il Lunedì mattina dalle 9 alle 12 P.50 Punto Comunità S.Bartolomeo Via Del Gallo 22/24 - Brescia  
A.L.L. Brescia - A.O.B. : Tel. 030.3456057 - Cel. 339.2891927  
Si riceve nei gg. Feriali la mattina dalle 8 alle 12 in via Fenni 28- Roncadelle BS

Polambulanza, Fondazione Vitale e Marelli Meretti, Terra della Franciacorta, FIASR, Molo Botte, Giornale di Brescia, LAMA, Università degli Studi di Brescia, Comune di Cortina, Comune di Sarnano, Comune di Sarnano, Comune di Sarnano.

**FESTIVAL del CAMMINO** *Camminare all'insegna del benessere andando alla scoperta del territorio.*

**DOMENICA 16 GIUGNO 2019**  
Ore: 9.00 | Corte Franca (BS) - Parco Del Conicchio

**5km** Una passeggiata tranquilla. Percorso misto, asfalto e sterrato, e visita del Santuario della Madonna della Neve di Adro.

**12km** Percorso suggestivo, ad anello, con passaggio nella Riserva Naturale delle Tortiere del Sebino.

**18km** Percorso più impegnativo, prevalentemente sterrato con salita al MONTE ALTO (mt. 851 s.l.m) dalla cui sommità la vasta spazia sull'intera Franciacorta.

**QUOTA DI PARTECIPAZIONE** (comprensiva di assicurazione FIASR, Zainetto ricordo, ristoro intermedio per distanze lunghe e ristoro finale per tutti)  
• € 5,00 - Km 5  
• € 10,00 - Km 12 e Km 18  
• Gratuita per i minori sotto i 12 anni

**RITROVO E ISCRIZIONI:** Parco del Conicchio Corte Franca - BS - dalle ore 8.00

**PER INFO:** tel. 030 9898006 cell. 348 8214945 e-mail: lamu@rosassociati.it

**PRE-ISCRIZIONI ON LINE:** www.festivaldelcammino.it

www.festivaldelcammino.it Festival Del Cammino

organizzano: Regione Lombardia, ASST Spedali Civili, U.O. Diabetologia, PUNTO COMUNITA'.

**EMOTION 2019** **14-16 GIUGNO**

*Un weekend residenziale, esperienziale, rivolto a persone con diabete di tipo 1 e loro accompagnatori*

**Emozioni in movimento...**

**DURANTE QUESTE GIORNATE ESPLOREREMO INSIEME, ATTRAVERSO LAVORI DI GRUPPO ED ESPERIENZA PRATICA, LA TERAPIA INSULINICA INTENSIVA, LA GESTIONE DEI CARBOIDRATI E DEL MOVIMENTO. CONDIVIDEREMO ESERCIZI MOTORI E UNA CAMMINATA IN MONTAGNA IN SICUREZZA.**

**QUANDO:** da VENERDI 14 GIUGNO, inizio lavori ore 12, a DOMENICA 16 GIUGNO ore 16.30

**PROMOTORI:** Associazione Diabetici della Provincia di Brescia, Unità Operativa di Diabetologia A.S.S.T. Spedali Civili, Brescia

**QUOTA DI PARTECIPAZIONE:** euro 150  
quota comprensiva di partecipazione al corso, alloggio in pensione completa, coffee-break, noleggio attrezzature, copertura assicurativa

**PER CHI:** Persone con diabete tipo 1 e accompagnatori

**DOVE:** casa per ferie Il Carmine via Fontanarone, 1 25010 San Felice del Benaco (BS) Tel. 0365-62365

**DOCENTI:** personale sanitario (medici, infermiere, dietista, psicologa) dell'U.O. Diabetologia della ASST Spedali Civili di Brescia, docenti Scienze Motorie LAMA (Laboratorio Attività Motoria Adattata) Pavia, accompagnatore di media montagna

**INFORMAZIONI E ISCRIZIONI:** U.O. Diabetologia - segreteria: Sig.ra Monica Ghelli 030-3995514 oppure 0303994631 Dr.ssa Valentina Tura: 320862861 (si prega di mandare messaggio) mail: uoddiabetologia.brescia@gmail.com

**QUANDO:** da VENERDI 14 GIUGNO, inizio lavori ore 12, a DOMENICA 16 GIUGNO ore 16.30

**PROMOTORI:** Associazione Diabetici della Provincia di Brescia, Unità Operativa di Diabetologia A.S.S.T. Spedali Civili, Brescia

**PER CHI:** Persone con diabete tipo 1 e accompagnatori

**DOVE:** casa per ferie Il Carmine via Fontanarone, 1 25010 San Felice del Benaco (BS) Tel. 0365-62365

**DOCENTI:** personale sanitario (medici, infermiere, dietista, psicologa) dell'U.O. Diabetologia della ASST Spedali Civili di Brescia, docenti Scienze Motorie LAMA (Laboratorio Attività Motoria Adattata) Pavia, accompagnatore di media montagna



**@Associazione.Diabetici.Provincia.Brescia**



alla nostra pagina

# IL CAMMINO DI SANTIAGO



## Perché un Cammino migliora la cura del diabete

*Di Angela Girelli, Diabetologa presso la UO di Diabetologia degli Spedali Civili di Brescia*

Nella malattia cronica e in maniera particolare nel diabete mellito i risultati della cura dipendono dal fatto che la persona con malattia sia un gestore attivo, attento, competente e motivato a fare scelte che riguardano molteplici aspetti della vita quotidiana. Bisogna possedere informazioni, acquisire abilità, attitudini, competenze e soprattutto motivazione: un compito certamente non facile, soprattutto se deve essere condotto ogni momento, ogni giorno, per sempre.

Per questo il professionista che affianca la persona con diabete ha il compito di accompagnarlo in un percorso di crescita che lo aiuti ad acquisire e mantenere nel tempo motivazione e comportamenti di cura corretti. La Diabetologia degli Spedali Civili di Brescia mette da sempre al centro la formazione del paziente e perciò fin dalla sua nascita ha fatto dell'educazione terapeutica l'elemento permeante tutta l'attività clinica. Nessuna cura, neppure la più sofisticata, è efficace se la persona con diabete non la gestisce correttamente.



Per questa ragione abbiamo promosso e realizzato con Almavia questo progetto, il cui obiettivo è favorire una modifica permanente dello stile di vita, permettendo a queste persone un'esperienza di "cammino" in sicurezza, giovando per un lungo periodo di tempo dei benefici derivanti dallo svolgimento di attività fisica regolare a bassa/media intensità.

Il progetto è stato delineato rapidamente: 3 mesi di preparazione tecnica (tabelle di allenamento, uscite domenicali) per allenare un gruppo di persone con diabete a percorrere il Cammino di Santiago. Grazie alla collaborazione del **prof. Deodato Assanelli** tutti i pazienti sono stati valutati dal punto di vista del rischio cardiovascolare (ottimizzando se necessario le terapie). **Antonella Magri**, infermiera "storica" della diabetologia ha accettato di partecipare per garantire la completezza dell'assistenza/monitoraggio del gruppo. Dal punto di vista metabolico, per

chi ne avesse bisogno, è stata rivista la terapia diabetologica. Tutti sono stati screenati per la neuropatia diabetica ed hanno ricevuto un'educazione specifica per la prevenzione del piede diabetico.

Il gruppo di partecipanti è risultato estremamente eterogeneo: dai 28 ai 77 anni, tipi di diabete diversi, terapia diverse (dalla mezza compressa di metformina ai più avanzati sistemi tecnologici di infusione insulinica e monitoraggio della glicemia), dalla casalinga al professionista impegnato.

Questa eterogeneità "bio-psico-sociale" si è rivelata un elemento fortemente positivo, attivante la curiosità dell'uno verso l'altro, l'interazione ed il confronto, elementi cardine dell'apprendimento nell'adulto.

Dopo i primi momenti di relativo impaccio, le dinamiche di interazione hanno funzionato meravigliosamente bene. Contesto più che piacevole, rispetto dei ritmi e modalità altrui, silenzi ben accolti, nessuna forzatura, nessun giudizio, ascolto attivo, clima facilitante nessuna forzatura oraria, una buona dose di autoironia.. in pratica è stato un lavoro di gruppo che ha rispettato tutte le regole della pedagogia sanitaria.

E' stato molto interessante, a volte entusiasmante, osservare che tutti, nessuno escluso, con la propria modalità e tempistica, hanno trovato l'occasione per chiedere, ascoltare, dichiararsi con altri: cause delle complicanze, gestione dell'esercizio, effetti delle terapie, funzionamento dell'insulina, ipoglicemia, sintomi dell'iperglicemia. Il Cammino si è rivelato una esperienza di educazione terapeutica con enormi potenzialità in cui sono contenuti tutti quegli elementi che facilitano la relazione terapeutica:

il rinforzo della motivazione alla cura, l'apprendimento di modalità corrette di gestione della terapia, dell'alimentazione e dell'esercizio. Inizia ora il percorso di verifica a breve e a lungo termine: dopo la rivalutazione cardiovascolare e metabolica per misurare il miglio-

ramento clinico, nel tempo sarà monitorato il mantenimento di una regolare attività fisica. Questa prima esperienza ci ha già portato a pensare a edizioni future sempre più convinti che per realizzare interventi di educazione terapeutica non bastano certo parole

frettolose in ambulatorio, le semplici spiegazioni frontali ma servono confronto, esperienze concrete (il famoso "sperimentare"), tempi adeguati... il Cammino ci ha dato tutto questo con grande soddisfazione dei partecipanti e dei professionisti.

### **Camminare con chi ha il tuo stesso problema**

A prescindere da fatica, vesciche, acido lattico, il Cammino è un'esperienza unica. Erano anni che ci pensavo, incuriosito dai racconti e dalle sensazioni degli amici che erano tornati, ma alla fine avevo rinunciato all'idea, per la preoccupazione di trovarmi in ipoglicemia in mezzo al nulla. Sono diabetico tipo 2 da tanti anni, e insulinodipendente da circa quattro, in un forse normale decorso della malattia, ma che per me ha significato condizionamenti e improvvise variazioni di rotta, non sempre facili da accettare ed affrontare. Per questo, apprendere dell'iniziativa dell'Associazione Diabetici della Provincia di Brescia ed iscrivermi è stato un attimo. E oggi, a ripensarmi mentre scrivo, mi rendo conto di quanto questa esperienza mi abbia aiutato ben al di là delle mie aspirazioni e, probabilmente, degli obiettivi che si erano posti gli ideatori e organizzatori del viaggio. Camminare con chi ha il tuo stesso problema, sentire e condividere le tue stesse incertezze, affrontare passo dopo passo un percorso verso una meta comune nella meravigliosa imponenza della natura, avvertire la fatica stemperarsi nella leggerezza, nell'ironia, in delicati gesti di solidarietà e ascolto, diventa un'esperienza umana difficile da descrivere. Ed è forse questo ciò che rappresenta veramente il Cammino, un'immensa allegoria di ciò che è l'esistenza, una memoria dell'umana condizione, fatta di caducità, difficoltà, incertezze a cui l'unica risposta possibile che ci è data è un andare insieme riconoscendoci e aiutandoci l'uno l'altro passo dopo passo. Grazie a questo viaggio la mia paura è passata, ho acquisito sicurezza ed imparato a

gestirmi mantenendo la glicemia nel range, e ora subito la pressante voglia di ripartire, da solo, in gruppo o, meglio ancora, per una ulteriore iniziativa dell'Associazione. E nell'attesa, mi piace esprimere tutta la mia gratitudine a Federica per aver avuto l'idea, ma ancor di più per essere testimone con la sua storia personale, il suo coraggio e la determinazione che qualsiasi difficoltà assume significato solo se è intesa come limite da superare, trovando nuove strade senza mai farsi abbattere dallo sconforto; a Michele, che l'ha aiutata nel progetto, realizzando un viaggio filato liscio come l'olio senza alcun inconveniente; ad Angela, la mia "diabetologa preferita" per i suoi continui consigli, le sue spiegazioni, la sua presenza costante e concreta, ma anche per tutte le volte che l'ho osservata in silenzio da lontano rispondere dall'estero a qualche paziente in Italia o preparare al pc nel tempo libero qualche altra iniziativa dedicata ai malati, segno di una professionalità intesa e vissuta in pienezza come missione; ad Antonella, per il suo delicato e graduale modo di porsi e aprirsi agli altri, unito ad una profonda professionalità e umanità che mi hanno permesso, con tanto di medicazioni in mezzo alla strada, di arrivare alla meta, realizzando il mio sogno e una promessa, nonostante quattro vesciche ai piedi; e, non da ultimo, a tutti i partecipanti con cui ho avuto il privilegio di condividere emozioni, sorrisi, racconti e speranze. A tutti un grazie e un arrivederci il prossimo anno. E un "Buon Cammino" nella vita di ogni giorno...

*Roberto*

### **Condividere un obiettivo in comune**

È stata un'esperienza piacevole condividere un obiettivo in comune con voi tutti che ci ha messo alla prova ogni giorno e che ci ha fatto sorridere nonostante la stanchezza. A me è piaciuto camminare, cosa che non facevo ormai da anni, farlo in gruppo è stato stimolante perché ho avuto modo di conoscere persone sincere e divertenti con cui confrontarmi anche sulla mia malattia.

A tale proposito ringrazio tutti per avermi offerto la possibilità di venire a conoscenza di nuove informazioni riguardanti il diabete, quando fino a ieri sapevo solo gli aspetti di base. Mi hanno aiutato la dotto-

ressa e l'infermiera del gruppo. Con i compagni di viaggio sono venuto a conoscenza di come gli altri gestiscono la malattia, che a me ha modificato profondamente la vita, e altri modi di gestire situazioni critiche.

È stata un'esperienza fantastica che mi ha dato modo di mettermi alla prova, sia fisicamente che mentalmente, camminando in gruppo e da solo. Ho avuto modo anche di riflettere, pensare e lentamente arrivare alla fine del cammino a Santiago de Compostela.

*Walter*

## La voce di una moglie accompagnante

Dal momento in cui il tumore e il conseguente diabete insulino-dipendente si è insinuato nel corpo di Walter, mio marito, abbiamo rinunciato a gran parte della vita sociale e relazionale che ci circondava. Percepirci malati, parlo al plurale perché anch'io sfortunatamente ho affrontato alcune peripezie sanitarie, ci ha molto condizionati, ci ha indotto a sentirci inadeguati in situazioni che in passato affrontavamo con estrema facilità. Fortunatamente Walter, in modo del tutto accidentale, ha scoperto un volantino che presentava questo viaggio in cammino verso Santiago de Compostela. Dopo qualche incertezza, ci siamo lasciati trasportare dal desiderio di sperimentarci, forse ognuno spinto da motivazioni diverse. Il recente pensionamento di Walter è stato provvidenziale nella decisione di cogliere al volo l'occasione. Personalmente desideravo rimettere in moto il mio corpo, dopo anni durante i quali ha rappresentato un semplice strumento di sopravvivenza, identificato con una patologia e oggetto costante di osservazione medica. Il desiderio di ritrovare un modo nuovo di entrare in rapporto con la mia fisicità con consapevolezza, leggerezza e piace-

volezza. Desideravo ritrovare un contratto con me stessa e con il mondo, specialmente quello relazionale. Mi spingeva inoltre il desiderio di ritrovare il rapporto con mio marito condividendo un'esperienza intensa, poiché il diabete nel tempo aveva corroso anche la nostra lunga storia d'amore.

Siamo partiti, lasciando la quotidianità, con uno zaino carico di preoccupazioni e incertezze: i figli a casa da soli per la prima volta senza supporti parentali, la paura del volo, il timore di non reggere l'impegno fisico del cammino, il disagio del confronto con persone estranee. In una tasca di questo zaino ci siamo portati anche il desiderio di vivere un'esperienza speciale e nell'altra la sicurezza di essere accompagnati da personale sanitario competente e da una guida per il percorso e le sue tappe. Siamo entrati in punta di piedi in un gruppo variegato, composto da persone piacevoli, disponibili, gioviali nell'affrontare i vari momenti della giornata. Abbiamo ricominciato a sorridere. Eravamo così scoraggiati per quanto nel tempo il diabete ci aveva sottratto da non vedere via d'uscita, eppure con il viaggio abbiamo iniziato a ritrovare serenità e a sorridere alla vita. Abbiamo sostenuto ogni tragitto con passo più o meno veloce a seconda della stanchezza o del livello di glicemia. La fatica del cammino giornaliero si è presto

tramutata in grande soddisfazione per aver raggiunto ogni giorno la meta. Ce l'abbiamo fatta! La nostra meta in realtà non è stata la città e la cattedrale di Santiago, il nostro traguardo è stato il viaggio stesso, passo dopo passo. Come affermava Marcel Proust: "la scoperta non consiste nel cercare nuovi posti, ma nel vedere con occhi diversi." Camminando si sudava, si faticava, anche per accumularsi dei km complessivamente percorsi, ma non abbiamo mai rinunciato. Walter è migliorato nella gestione della glicemia e qualche volta ha scambiato battute sulla glicemia con i compagni di viaggio. Finalmente dopo 8 anni di malattia ha avuto qualcuno con cui confrontarsi e scoprire che anche altri affrontano i suoi stessi disagi, la stessa lotta per la stabilità del livello glicemico, la stessa paura delle ipoglicemie. Sono orgogliosa di lui. Trascorsi pochi giorni dalla partenza ho provato la splendida sensazione che Walter fosse rinato. Per anni è stato profondamente arrabbiato per quanto che gli era accaduto ed ha imparato a gestire i molteplici aspetti della sua malattia in totale solitudine. Ora per la prima volta lo vedevo parlare di sé, del dolore che ha dovuto affrontare, della rabbia provata. Ha iniziato a confrontarsi con altri percorsi e strategie nuove per affrontare al meglio la condizione di salute e nel complesso lo stile di vita. Vederlo giocare a due con il calcolo dei carboidrati e scherzare sul livello glicemico durante il cammino è stato molto emozionante. Spero che i benefici di questa splendida esperienza possano protrarsi a lungo nel tempo. I primi segnali mi sembrano positivi. Non abbiamo sentito nostalgia di casa e stiamo già progettando un'altra vacanza insieme. Ci manterremo in contatto con l'associazione diabetici e intraprenderemo, nei prossimi giorni, un percorso di gruppo presso la diabetologia dell'ASST Speciali Civili di Brescia. Desidero esprimere



alcuni ringraziamenti rivolti a persone speciali. Ringrazio di cuore chi ha ideato e organizzato questa straordinaria proposta di viaggio.

Ringrazio Angela, ufficialmente dottoressa Girelli, per il supporto medico nella gestione della glicemia. Ringrazio Antonella, infermiera attenta e prodiga nel fornire informazioni interessanti e utili, una discreta e rassicurante presenza che ha saputo creare relazioni positive e un clima di gruppo sereno. Scoprire che durante l'accompagnamento non fossero in servizio, ma presenti in modo volontario le ha rese ammirevoli. Ringrazio ogni compagno e compagna di viaggio, poiché nella sua unicità è stato/a ai miei occhi una persona speciale da

conoscere. Un ringraziamento particolare lo riservo a Federico che, inconsapevolmente, ha rappresentato la testimonianza vivente che si può essere insulino-dipendente riuscendo comunque a godersi la vita, a vivere viaggi anche in luoghi molto lontani e diversi dal nostro. Che si può accettarsi, coltivare il desiderio di novità, mantenere la voglia di stare con le persone e conservare la sensibilità anche ai bisogni degli altri. Attraverso questa esperienza l'ansia che spesso provavo per la salute di Walter si è trasformata in emozioni liberatorie. Le emozioni sono il sale della vita e nel viaggio le ho ritrovate, le ho maneggiate con cura e ne ho fatto frutti prelibati. È bastato poco e le emo-

zioni sono affiorate delicatamente, un'energia liberatoria mi ha avvolta, con le lacrime agli occhi ho abbracciato Walter e per la prima volta dopo molto tempo ho ritrovato l'armonia. Entrambi ci siamo lasciati coinvolgere dalla socialità con i compagni di viaggio, dalle battute, dal parlare delle nostre sventure, malattie comprese, senza remore, senza vergogna, consapevoli che gli altri potessero capire. Io e Walter ci siamo ritrovati, rinnovando quell'amore che da sempre ci tiene uniti. Quell'amore che rimane spesso sotterrato dalla razionalità e dalle preoccupazioni che ogni giorno si impossessano di noi. Un abbraccio a tutti e tutte.

*Bernardetta*

### **Infiltrato speciale**

*26 aprile- 6 maggio* Ho appena terminato il viaggio organizzato per "diabetici camminatori", io non possiedo né l'uno né l'altro dei suddetti requisiti ed ero lì esclusivamente in veste di accompagnatrice (HONI SOIT QUI MAL Y PENSE!!) di uno dei "pellegrini". Non nego che il mio umore, alla partenza, non fosse dei migliori: prevedevo dieci giorni di noia (avrei seguito i camminatori dal pulman, in compagnia di sconosciuti, con nelle orecchie le previsioni più fosche: - Papà non ce la farà mai! Pioverà e tornerete malati! Si riempirà di vesciche! - mi ero perciò equipaggiata con alcuni libri e un rosario con i quali riempire le lunghe ore di attesa e mi preparavo ad affrontare il viaggio con lo spirito del penitente che deve scontare una pena senza la certezza di averla meritata. Eppure, già nel viaggio verso l'aeroporto, il mio umore virava al bello stabile: le persone sorridevano, chi era partito già con un gruppo di conoscenti, "ciacolava" allegramente (questo "ciacolar andando" sarà il motivo conduttore di tutto il viaggio!) e tutto ciò aveva un che di rilassante. Ben presto, scopro con gioia che i compagni di viaggio sono simpatici e cordiali. Il medico, l'infermiera e le guide sempre disponibili, sorridenti e affabili. Atterriamo a Porto. Meta del nostro viaggio è Santiago de Compostela.

*27-28-29-30 aprile-1-2-3-4-maggio* I pellegrini affrontano indomiti le tappe quotidiane, godendosi le bellezze naturali che il luogo offre con generosità: le onde spumeggianti dove l'oceano si infrange fragorosamente su scogli giganteschi, i boschi profumati di resina e di eucalipto, la profusione dei colori: il giallo delle ginestre, il candore delle calle, i rossi e i rosa delle

camelie, il blu intenso di fiori che non riconosco e che spiccano tra il verde delle felci e dell'erba. Il viandante ha anche modo di scoprire, in questo cammino, l'estrema cordialità di un popolo che con grande semplicità e gentilezza è pronto ad offrire indicazioni, incoraggiamento e un sorso d'acqua fresca all'occorrenza. Noi, le accompagnatrici appiedate, veniamo lasciate in ridenti cittadine di cui apprezziamo particolarmente la parte storica oltre alle soste ristoratrici in piccoli bar. Da segnalare Tui, con una magnifica cattedrale, Baiona affacciata su una tranquilla baia, Santiago stessa. Ogni sera, prima di cena, il briefing permette di valutare la giornata e le condizioni fisiche di ognuno. Si fa un bilancio delle ipoglicemie, delle vesciche e di quant'altro può aver dato problemi nel cammino. Vengono fornite informazioni sul percorso del giorno successivo e sul pranzo serale. Infine, accompagnati da un sole che non ci ha mai tradito, si arriva a Santiago. Molti, immagino, avranno provato la soddisfazione dell'impresa portata a termine. L'entusiasmo dell'esser giunti alla meta. Io, e perdonatemi il riferimento personale, nella grande chiesa di San Francesco, circondata da persone provenienti da vari angoli del mondo che pregavano insieme e che, al momento della pace, abbracciavano con gioia il vicino mai visto, ma in cui riconoscevano il fratello nella fede, mi sono sentita riempire da una grande commozione e anche da tanta speranza. Grazie di cuore perciò a tutti voi che mi avete permesso questa esperienza fantastica. Spero faccia da apripista per tante altre. Un grande, cordiale abbraccio a tutti quanti.

*Chiara Silvana*



Un'esperienza di cammino per persone affette da diabete tipo 2

**Il Cammino di San Benedetto da Norcia a Leonessa**

4 - 7 luglio 2019

**Il viaggio per tutti**

Il cammino si rivolge a un pubblico di utenti che, per malattia o per età, passano attraverso diverse fasi di disabilità cronica e per i quali la possibilità di affrontare un viaggio in condizioni di sicurezza sanitaria, praticare una attività fisica commisurata al loro stato di salute, incontrare e condividere esperienze con persone nella stessa condizione sono aspetti problematici che limitano la mobilità e riducono la qualità della vita. In particolare questo progetto è rivolto a persone affette da diabete tipo 2 che vogliono avvantaggiarsi appieno dei vantaggi che l'attività fisica regolare può determinare nella cura e gestione della malattia.



**Prepararsi al viaggio**

Questo cammino di 3 giorni prevede percorsi giornalieri di 18 km al massimo con altimetrie contenute. La preparazione consiste in questo caso in una serie di camminate quotidiane di crescente lunghezza, fino a giungere a percorrere una decina di km. Raccomandiamo come sempre di provare abbigliamento e accessori prima di partire

**Obiettivi del Progetto**

- Permettere a persone affette da diabete mellito tipo 1 e 2 una esperienza di cammino in sicurezza traendo beneficio dallo svolgimento di attività fisica regolare a bassa intensità
- Valutare i benefici di questa attività in termini clinici e di qualità di vita
- Sensibilizzare la opinione pubblica sulla efficacia della attività fisica aerobica nella cura del diabete tipo 1 e 2

**Destinatari**

Persone affette da diabete mellito tipo 2 ed eventuali accompagnatori  
Date di svolgimento 4-6 luglio 2019  
Le iscrizioni saranno raccolte e valutate da ADPB



**Promotori del progetto**

Associazione Diabetici Provincia di Brescia, Promozione e selezione dei partecipanti  
Federica Cottini, Coordinamento del progetto  
Angela Girelli, Deodato Assanelli Consulenza e Assistenza Sanitaria  
L.P.pilgrimages, Organizzazione del viaggio



**Programma di viaggio**

**4 luglio**

Ritrovo dei partecipanti al piazzale IVECO alle ore 13.45. Partenza con Bus Privato alle ore 14. Arrivo previsto a Norcia alle ore 20, cena libera e pernottamento.

**5 luglio**

Il nostro punto di partenza è la bellissima cittadina di Norcia che è stata pesantemente danneggiata dal terremoto del 2016. Il centro storico e i monumenti della città sono visitabili solo in parte. La tappa è di 18 km con una salita di circa 400 metri e a seguire la discesa fino a Cascia. Il sentiero è prevalentemente sterrato e non presenta particolari difficoltà. All'arrivo a Cascia, prima di recarsi all'hotel, visiteremo il Monastero di Santa Rita e il piccolo centro storico. Pernottamento e cena.

**6 luglio**

La tappa di oggi è molto simile alla precedente: 18 km e un dislivello in salita di 460 metri. Il primo tratto corrisponde al Sentiero di Santa Rita, un magnifico percorso in mezzo ai boschi e a mezza costa che giunge a Roccaporena, incantevole borgo nato di Santa Rita: i più sportivi potranno salire i 300 gradini del Sacro Soglio, uno sperone di roccia che emerge dal fondo valle. Proseguiamo con una lieve salita che, in una decina di chilometri ci porta fino al suggestivo paese medioevale di Monteleone di Spoleto, una cittadina sita a 1000 metri di altitudine che domina la valle. Cena e pernottamento.

**7 luglio**

L'ultima tappa è molto corta e facile: 13 km con soli 200 metri di salita. Il paesaggio è tipicamente agreste con piccole frazioni: i pascoli e i boschi si alternano in un paesaggio di mezza montagna. Il nostro punto di arrivo è il magnifico borgo medioevale di Leonessa, fondato nel 1278 per presidiare l'altopiano. La partenza con bus privato per rientrare a Brescia è prevista subito dopo l'arrivo degli ultimi camminatori, presumibilmente intorno alle ore 15.

Per informazioni potete contattare:  
Associazione Diabetici Provincia di Brescia  
tel 030 3700039/366 66657530  
[info@associazioneidiabetici.brescia.it](mailto:info@associazioneidiabetici.brescia.it)



Quota indicativa di partecipazione (minimo 26 partecipanti) € 350, supplemento singola € 90

La quota comprende: trasferimento in bus privato, guida camminante, minibus di appoggio, trasferimenti ed escursioni come da programma, assicurazione medica e bagaglio. Trattamento di mezza pensione (cena con bevande) in pensione 2/3 stelle.

ATTENZIONE: il termine ultimo per iscriversi è il 21 giugno 2019



EDUCATIONAL

**Istituto Comprensivo Statale Trezzano**

Il 23 febbraio, presso la scuola secondaria di primo grado di Trezzano, si è tenuto un incontro con gli studenti delle classi 2 A, 2B e 2C sul tema "Alimentazione, movimento e stile di vita" per la prevenzione di patologie quali il diabete. Presenti la **Dott.ssa Barbara Agosti** diabetologa dell'UOD dell'Ospedale Civile, la dietista **Dott.ssa Giada Galli**, la Presidente dell'Associazione Diabetici della Provincia di Brescia **Edelweiss Ceccardi** e i volontari della sezione di Berlingo.



I ragazzi si sono mostrati molto interessati ed hanno scritto alcune riflessioni a conclusione della conferenza. Qui riportiamo alcuni pensieri. "Noi classe 2B riteniamo che l'incontro sia stato utile perché ci ha dato informazioni interessanti che erano sconosciute alla maggioranza di noi. Ci ha reso più consapevoli di quello che ci può accadere nella vita:

- Bisogna prevenire prima di curare;
- Abbiamo capito che non bisogna dare per scontato nulla perché un domani potrebbe capitare a tutti di convivere con il diabete;
- È importante una sana alimentazione fin da piccoli e fare più sport che guardare TV o Tablet. Le dottoresse ci hanno fornito del materiale illustrativo che è stato molto esaustivo facendoci capire molto bene la situazione di oggi e ognuno di noi è tornato a casa con più consapevolezza. Pensiamo che sia importante proporre questo incontro anche alle altre classi dell'istituto".

"L'attività mi è piaciuta perché ci ha messo in allerta sui pericoli della cattiva alimentazione. Ci ha insegnato come prevenire il diabete, che è

una malattia cronica, che si può comunque curare. Ci ha fatto capire che il diabete è una malattia molto seria, che può portare anche ad amputazioni e come la scienza abbia fatto passi da gigante con nuove tecnologie e aiuti verso chi è in difficoltà. Ci ha insegnato come fare una corretta alimentazione a frenare la tentazione di mangiare “male”. La dietologa ci ha anche consigliato delle ricette in alternativa a quello che mangiamo solitamente e il fascicolo consegnato è, secondo me, molto utile” .

A. C.

“Questo incontro secondo me è stato utile perché mi ha aiutato a pensare come una persona matura, aiutare il mio organismo e per fare questo avere una corretta alimentazione per non avere il diabete.

Durante l’incontro i dietologi sono stati molto bravi facendomi capire e facendomi cogliere gli approfondimenti. Questo mi è stato ancora più utile perché uno dei miei migliori amici, compagno di classe, è diabetico. Lui con la sua malattia ci convive e finora è sempre stato felice e spensierato”.

B. D.

## Concorso “La merenda ideale”

Per concludere il progetto è stato organizzato un concorso “La merenda ideale” tra le tre classi 2A, 2B e 2C.

Gli studenti hanno preparato alcune torte sia dolci che salate. La giuria, composta dalla Dietista Dott.ssa Giada Galli, dalla nostra Presidente Edelweiss Ceccardi, da diversi insegnanti della scuola, da Domenico e Franco, volontari della sezione di Berlingo ha preso in considerazione:

- le caratteristiche degli ingredienti,
- l’effetto finale
- la quantità di carboidrati che deve essere bilanciata.

Presenti anche i genitori dei ragazzi.

Un ringraziamento a tutti i docenti per l’accuratezza nell’organizzazione e agli studenti che hanno recepito il messaggio delle attività di prevenzione proposte.



Progetto presso l'Istituto di Istruzione Superiore di Stato Andrea Mantegna

## I ragazzi e la prevenzione: a scuola di diabete

Progetto: Incontri con gli specialisti e gli addestratori dei cani «fiutaglicemia»

Far capire ai futuri chef quanto è importante una corretta alimentazione per le persone che soffrono di diabete. E spiegare ai ragazzi l'efficacia di un corretto stile di vita in cui l'attività fisica svolge un ruolo preponderante per prevenire l'insorgere della malattia nella forma che si sviluppa soprattutto in età adulta. Questi gli obiettivi del progetto «Diabete. Alimentazione e un cuore con la coda» che l'Istituto Mantegna promuove in collaborazione con l'Associazione Diabetici della Provincia di Brescia e Progetto Serena onlus, gruppo di addestratori di cani che riescono a insegnare agli amici a quattro zampe come fiutare i pericolosi cali di glicemia nel sangue dei diabetici. Il progetto si articola in diverse fasi: il primo appuntamento di gennaio. Gli studenti delle terze del corso triennale di formazione professionale (IFP) e quelli di quinta del corso quinquennale di formazione professionale

ai servizi enogastronomici (Ipseo) hanno incontrato gli specialisti del Reparto di diabetologia dell'ospedale Civile: le **dottresse Zarra** (diabetologa), **Turra** (psicologa) e **Piccini** (dietista) che illustreranno ai ragazzi le caratteristiche della malattia. Gli studenti inoltre conosceranno anche gli addestratori Progetto Serena e i loro cani salvavita dal fiuto infallibile.

«Nel corso dell'anno i ragazzi - spiega il **professor Maurizio Visci** che è referente del progetto insieme ai docenti **Antonino Musso** e **Simone Giacomazzi** -, affronteranno questo tema da diversi punti di vista perché siamo riusciti ad ideare una didattica multidisciplinare. Studieranno i piatti più adatti alle persone diabetiche, calcoleranno i carboidrati e predisporranno il menù. Infine, al termine del progetto, prepareranno una cena cui tutti saranno invitati a partecipare». Non è la prima esperienza di questo

tipo che l'Istituto Mantegna promuove nell'ambito specifico del rapporto tra patologie e alimentazione. «Due anni fa trattammo la celiachia e fu una bellissima esperienza, soprattutto per i ragazzi. Come istituto cerchiamo di collaborare ogni anno con un diverso reparto dell'ospedale Civile. Quest'anno abbiamo voluto inserire anche la novità di Progetto Serena perché l'attività dei cani addestrati a fiutare le ipo o le iperglicemie è davvero interessante. Inoltre i cani 'costringono' al movimento i loro padroni. L'attività fisica, infatti, è molto importante non solo per curare la malattia, ma anche per prevenirne l'insorgere». Il diabete di tipo II, infatti, insorge generalmente in età adulta, ma negli ultimi anni sono sempre più numerosi i giovani che ne soffrono.

*Daniela Zorat*

*Dal Giornale di Brescia del 5 febbraio 2019*



Nella serata del 23 maggio, presso l'Istituto "A.Mantegna" a Brescia si è concluso il progetto "**Diabete, alimentazione e un cuore con la coda**" a cura dell'Associazione Diabetici della Provincia di Brescia e Progetto Serena Onlus, con una cena preparata dagli allievi a basso indice glicemico con il conteggio dei carboidrati per ogni portata. Per un diabetico è importante determinare la dose di insulina in base alla quantità di carboidrati che vengono introdotti con l'alimentazione. Presenti studenti, docenti, il dirigente dell'Istituto, medici, diabetologi, dietiste, volontari delle associazioni, la nostra presidente e come ospite speciale Quincy, il cane fiutaglicemia di Chiara.



## Liceo di Stato GEROLAMO BAGATTA - Desenzano

### ALIMENTAZIONE ATTIVITÀ FISICA STILE DI VITA



Il liceo Bagatta nella mattinata del 2 febbraio dalle ore 8.30 alle ore 12, presso l'Auditorium Celesti di Desenzano ha partecipato ad una conferenza sui temi dell'alimentazione, attività fisica, legati ai problemi metabolici. Relatori: il **Dott. Godi** diabetologo ed endocrinologo dell'ASST di Desenzano, e la **Dott.ssa Ferrante** dietista. L'incontro rivolto agli studenti delle classi seconde organizzato dalla Commissione di educazione alla salute in collaborazione con

l'Associazione Diabetici della Provincia di Brescia rappresentata dalla presidente sig.ra **Ceccardi Edelweiss**.

Con questo incontro si è sottolineato lo stretto rapporto fra alimentazione, attività fisica e stile di vita come prevenzione alle malattie metaboliche in particolare il diabete.

Un ospite di eccezione ha incuriosito la platea: "Quincy" un cane "fiuta glicemia" fedele compagno di Chiara adolescente diabetica.

## IC Leonardo da Vinci Castenedolo

Presso la bella Sala dei Disciplinaria Flero si è tenuta il 31 maggio una serata di sensibilizzazione su "Diabete e fumo" nella settimana dedicata alla lotta al tabagismo, rivolta agli studenti della scuola secondaria Leonardo da Vinci.

Alunni, genitori e tutta la cittadinanza ha partecipato all'incontro tenuto dal diabetologo **Dott. Desenzani**, dal **Dott. Trombetta**, dalla **Dott.ssa Carzeri**, membro della commissione sanità e politiche sociali in regione Lombardia, che ha portato i suoi saluti.

### Studenti a lezione di corretto e sano stile di vita

#### Castenedolo

**Campagna alle medie, venerdì alle 20.30 l'appuntamento in sala civica**

■ «Il fumo di tabacco rappresenta ancora oggi il più frequente e pericoloso fattore di rischio per la salute. In Italia l'uso di tabacco è la principale causa prevedibile di morte e

morbilità proprio per le patologie collaterali, quali malattie cardiovascolari, dell'albero respiratorio e tumori».

Sono questi i dati divulgati dall'Organizzazione mondiale della sanità, alla luce dei quali alle scuole medie sono state attivate una serie di iniziative per promuovere benessere in occasione della giornata mondiale contro il fumo, venerdì. Alle 20.30 nella sala civica di via Matteotti 96 si parla di «Corretto stile di vita e diabete» alla presenza di numerosi esperti.

L'incontro pubblico promosso dalla prof.ssa Emma Rossetto sarà introdotto da Edelweiss Ceccardi, presidente dell'Associazione diabetici della provincia di Brescia; interverranno il diabetologo Paolo Desenzani, il geriatra specializzando Luca Trombetta e la dottoressa Claudia Carzeri, membro della commissione Sanità e politiche sociali della Regione Lombardia. Farà seguito un dibattito.

Nelle scorse settimane inoltre è stato consegnato agli studenti delle classi terze un questionario per monitorare le abitudini legate al tabagismo tra gli adolescenti. «Si tratta di uno strumento per poter intervenire al meglio con progetti mirati» spiega la prof.ssa Rossetto che ricorda anche il progetto in corso «Life-skills training», che educa i ragazzi alla prevenzione. //

ELISA CAVAGNINI

Dal Giornale di Brescia



**SALMERINO AL FORNO CON VERDURE DI STAGIONE****Ingredienti per 1 persona:**

**Salmerino:** 70 g  
**Carote:** 25 g  
**Zucchine:** 25 g  
**Patate:** 50 g  
**Pomodori:** 25 g  
**Olive taggiasche:** 5 g  
**Olio extravergine di oliva:** 3 g

**Procedimento:**

prendere il filetto deliscato e disporlo in una teglia sopra un foglio di carta forno. Porre le verdure precedentemente tagliate a julienne sopra il filetto, condirlo con olio extravergine di oliva, vino bianco e avvolgere il tutto con la carta stagnola. Mettere in forno per circa 15 minuti a 160°C.

**Valori nutrizionali per porzione:**

<b>Proteine:</b>	<b>17,20 g</b>	<b>68,80 kcal</b>	<b>33,07%</b>
<b>Lipidi:</b>	<b>10,88g</b>	<b>97,91 kcal</b>	<b>47,06%</b>
<b>Carboidrati:</b>	<b>10,34g</b>	<b>41,35 kcal</b>	<b>19,87%</b>
		<b>208,06 tot kcal</b>	

**Allergeni:** -Pesce e derivati

**SCHIOPPETTO ALLE FRAGOLE****Procedimento:**

tagliare le fragole a pezzi e metterle nel frullatore. Aggiungere il fruttosio e l'acqua. Azionare il frullatore a più riprese; il risultato dovrà essere un composto omogeneo e spumoso, senza pezzi di frutta.

**Ingredienti per 1 persona:**

**Acqua:** 40g  
**Fruttosio:** 6g  
**Fragole:** 20g

**Valori nutrizionali per porzione:**

<b>Proteine:</b>	<b>0,17 g</b>	<b>0,68 kcal</b>	<b>2,20 %</b>
<b>Lipidi:</b>	<b>0,08 g</b>	<b>0,68 kcal</b>	<b>2,20 %</b>
<b>Carboidrati:</b>	<b>7,30 g</b>	<b>29,07 kcal</b>	<b>95,60 %</b>
		<b>30,42 tot kcal</b>	



# DIABETE e obesità

## Diabete di tipo 2 e obesità sono spesso associati

L'eccesso di peso è sovente tra le cause dell'insorgenza della patologia diabetica e, nel tempo, di alcune sue complicanze

### STILE DI VITA

È quindi fondamentale adottare stili di vita salutari per contrastare il sovrappeso, perché l'obesità è un fattore di rischio per la salute sia per chi non ha il diabete sia per chi lo ha. Anche in Italia il fenomeno è rilevante e tende a aumentare.

Circa il 65% delle persone con diabete di tipo 2 ha parecchi chili di troppo: il 50% è in sovrappeso e circa il 20% è obeso.

Per stimare il sovrappeso si calcola l'Indice di Massa Corporea (IMC, kg/m<sup>2</sup>) dividendo il peso, espresso in kg per il quadrato dell'altezza, espressa in metri.

Secondo l'Organizzazione Mondiale della Sanità l'IMC, o indice di massa corporea, è raggruppabile in 4 categorie:

- **sottopeso**

(IMC al di sotto di 19)

- **medio**

(IMC compreso tra 19 e 24)

- **sovrappeso**

(IMC compreso tra 25 e 30)

- **obesità**

(IMC al di sopra di 30)

### CAUSE

Il sovrappeso e l'obesità riguardano in percentuale più i diabetici di tipo 2 rispetto a quelli di tipo 1.

Tra le donne a cui è stato diagnosticato il diabete, una su tre è obesa e una su due non svolge attività fisica. Le donne con diabete di tipo 2 sono più spesso in sovrappeso rispetto ai maschi.

*Anche per i bambini e i ragazzi emergono preoccupazioni per la diffusione crescente dell'obesità, con effetti negativi sulla loro salute, perché un giovane obeso o in sovrappeso ha elevata probabilità di esserlo anche da adulto, con forte rischio di sviluppare un diabete di tipo 2 (e patologie associate all'obesità e al diabete come quelle cardiovascolari).*

L'obesità è determinata, sia nell'adulto che nel bambino, dall'interazione di diversi fattori, alcuni di tipo genetico e familiare, più raramente da alterazioni ormonali, ma più spesso da **una scorretta alimentazione**, caratterizzata da cibi ad alto valore energetico e con basso potere saziante, e da **scarsa attività fisica**, condizionata da svaghi per il tempo libero prevalentemente sedentari.

### PREVENZIONE

Mentre il binomio **buon cibo e movimento** sono un toccasana per la salute del corpo e della mente.

Ecco alcuni consigli per mantenere sotto controllo il proprio peso:

- Fare ogni giorno almeno 30 minuti di attività motoria, non faticosa come una bella passeggiata a passo sostenuto
- Non fare intervalli troppo lunghi tra un pasto e l'altro
- Fare spuntini a metà giornata
- Tenere porzioni di verdura pronta per i momenti più critici
- Fare porzioni piccole
- Mangiare lentamente con bocconi piccoli e masticati a lungo
- Evitare di acquistare cibi già pronti o precotti e prodotti in confezioni maxi, quali biscotti, bibite, snack dolci e salati
- Pesarsi una volta alla settimana: le conquiste raggiunte ci gratificano.

# 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

## OME

**PRESSO LA CLINICA SAN ROCCO DI OME IL 21 SETTEMBRE  
SI TERRÀ UNA GIORNATA DI PREVENZIONE**

*rivolta ai diabetici su*

## **PARADONTITE e diabete**

L'evidenza scientifica e clinica degli ultimi anni ha, senza alcun dubbio, dimostrato la correlazione diretta tra la patologia parodontale propriamente detta, cioè la perdita dei denti e le affezioni gengivali, e la patologia diabetica largamente diffusa.

Infatti il Diabete e la sua sesta complicanza, cioè la malattia parodontale, hanno in comune la caratteristica di essere patologie estremamente complesse sia come patogenesi che come terapia, con una grande quantità di meccanismi sia a livello sistemico che locale simili o coincidenti.

Da anni si indagava su tale correlazione e recentemente Il Consensus Report di International Diabetes Federation (IDF) e European Federation of Periodontology (EFP) nel 2018 ha con chiarezza ratificato la relazione bi-univoca delle due patologie, dimostrando anche come la terapia congiunta delle patologie possa avere risultati estremamente positivi in tempi rapidi. La recente classificazione della malattia parodontale ha infatti ribadito come la compromissione degli elementi dentari e la sua perdita non coinvolga più solamente l'ambito orale ma, esattamente come le altre patologie sistemiche, debba venire studiata e considerata in modo più globale. Infatti è correlata strettamente a patologie sistemiche come il Diabete e non solo, la sua gravità, velocità ed estensione compromettono direttamente la qualità della funzione masticatoria e orale, di grandissima importanza anche per l'insorgere di disordini temporo-mandibolari, muscolari, tendinei e respiratori (OSAS).

L'incapacità di alimentarsi correttamente quando gli elementi dentari vengono persi da parte di pazienti DIABETICI diventa spesso un problema insormontabile ed è molto più probabile che tali pazienti per ignoranza, pigrizia o incuranza si alimentino con sostanze morbide, cibi molli e conservati, bibite zuccherate e gassate. Ovviamente tale abitudine peggiora a sua volta il controllo glicemico e il quadro parodontale poi indirettamente, provocando un LOOP pericoloso, molto difficile da interrompere. E' molto difficile poi seguire un'alimentazione giusta ed equilibrata per la cura del diabete prima e della malattia parodontale poi, con un peggioramento della situazione del paziente sotto l'aspetto umano, familiare e sociale.

Diventa pertanto fondamentale che la collaborazione ed interazione del PARODONTOLOGO e dello SPECIALISTA MEDICO di Diabete sia veloce ed efficace, soprattutto per intercettare quei numerosi casi ancora silenti prima che diventino conclamati e gravi da curare. Con un'efficace terapia parodontale abbinata a quella della patologia glicemica è possibile porre un freno al dilagare di questa patologia così ingravescente, soprattutto nelle nuove generazioni (DIABESITY). Questo consentirebbe ovviamente al sistema sanitario pubblico o privato che si fa carico della cura di entrambe le malattie descritte di ottenere ottimi risultati e un mantenimento efficace con minore spesa e minor sacrifici biologici se le compromissioni di una o entrambe le malattie sono appena in stato iniziale o limitato.

### **Siamo a Chiari**



## **Findomestic**

GRUPPO BNP PARIBAS

Agente per

**Findomestic Banca**



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



Via Brescia, 41/A - CHIARI  
030 6880090



**Daniele Cirimbelli**  
**335 7607145**

CHIARI

11 aprile

...PROGRESSI NELLA SFIDA CONTRO IL DIABETE

In occasione della quarta Giornata Nazionale della Salute della Donna l'ASST Franciacorta ha aderito al quarto H-Open Week promosso da Onda con l'obiettivo di promuovere servizi per la prevenzione e la cura delle principali patologie femminili. In data 11 aprile si è svolto un incontro all'Ospedale di Chiari, tenuto dal diabetologo **Dott. Etori Stefano**, per parlare di "Questioni aperte per la persona diabetica: nuove terapie, nuove tecnologie e nuove normative in sanità".

**H-Open Week**  
In occasione della 4ª Giornata Nazionale della Salute della Donna l'ASST Franciacorta aderisce all'4° H-Open Week promosso da ONDA con l'obiettivo di promuovere l'informazione e servizi gratuiti per la prevenzione e la cura delle principali patologie femminili

**11-18 APRILE 2019 - ASST FRANCIACORTA**

**CHIARI**

**11 APRILE, dalle ore 19.00 alle 20.30**  
INCONTRO INFORMATIVO rivolto alla popolazione: "QUESTIONI APERTE PER LA PERSONA DIABETICA: NUOVE TERAPIE, NUOVE TECNOLOGIE E NUOVE NORMATIVE IN SANITÀ" - ACCESSO LIBERO - CENTRO PRELIEVI - OSPEDALE DI CHIARI - Viale Mazzini, 4

**11 APRILE, dalle ore 9.00 alle 12.00**  
"ACCOGLIENZA E COUNSELING DEDICATE ALLE DONNE PER LE ATTIVITÀ DEL CONSULTORIO FAMILIARE" - ACCESSO LIBERO (Saranno fornite informazioni sulle attività del consultorio con possibilità di partecipare alle seguenti attività: spazio allattamento, massaggio infantile, counseling ostetrico, sociale e psicologici) - CONSUL.T. FAMILIARE CHIARI - Piazza M.Liberati, 25

**13 APRILE, dalle ore 11.00 alle ore 15.00**  
SCOGRAFIA DEL COLLO (per lo studio della ghiandola tiroidea) PRESSO U.O. MEDICINA - OSPEDALE DI CHIARI - Viale Mazzini, 4

**13 APRILE, dalle ore 14.30 alle 17.30**  
INCONTRO INFORMATIVO nell'ambito della fiera "IL BAMBINO NATURALE": "I TEMPI DEI BAMBINI ALLO SGUARDO DEI GENITORI" (è previsto anche uno spazio allattamento e di counseling rivolto alle mamme) - ACCESSO LIBERO VILLA MAZZOTTI Viale Mazzini, 39 - CHIARI

**15 APRILE, dalle ore 14.00 alle 18.00**  
INCONTRO INFORMATIVO rivolto agli operatori socio-sanitari "LA PSICOLOGIA E LA RETE DEI SERVIZI PER LE DONNE" (a cura degli psicologi e psicoterapeuti dell'Unità Operativa di Psicologia Clinica dell'Asst Franciacorta) - ACCESSO LIBERO SEDE CORSO DI STUDI IN INFERMIERISTICA (AULA B) Piazza Martiri Libertà, 20 CHIARI (BS)

**16 APRILE, dalle ore 16.30 alle 19.30**  
INCONTRO INFORMATIVO rivolto alla popolazione "IL PERINEO FEMMINILE: LA PREVENZIONE AD OGNI ETÀ" (sarà offerta alle donne la possibilità di acquisire strumenti utili per la prevenzione e gestione delle patologie disfunzionali del pavimento pelvico e di avere un colloquio di 15 minuti con uno dei medici uro-ginecologi presenti) - ACCESSO LIBERO SEDE CORSO DI STUDI IN INFERMIERISTICA (AULA B) Piazza Martiri Libertà, 20 - CHIARI (BS)

**ORZINUOVI**

**12 APRILE, dalle ore 9.00 alle ore 16.00**  
"SPORTELLO DI ASCOLTO, INFORMAZIONE, SUPPORTO" - ACCESSO LIBERO PRESSO: ✓ CENTRO PSICO SOCIALE (CPS) ORZINUOVI (BS) via Piave, 55 ✓ SERT (SERVIZIO DIPENDENZE) ORZINUOVI (BS) Viale Marconi, 27 (2° Piano)

**ISEO**

**11 APRILE, dalle ore 16.30 alle 19.30**  
INCONTRO INFORMATIVO rivolto alla popolazione "IL PERINEO FEMMINILE: LA PREVENZIONE AD OGNI ETÀ" (sarà offerta alle donne la possibilità di acquisire strumenti utili per la prevenzione e gestione delle patologie disfunzionali del pavimento pelvico e di avere un colloquio di 15 minuti con uno dei medici uro-ginecologi presenti) - ACCESSO LIBERO SALA RIUNIONI (CHOSTRO) OSPEDALE ISEO (BS) via Giardini Garibaldi, 7

**12 APRILE, dalle ore 9.00 alle ore 16.00**  
"SPORTELLO DI ASCOLTO, INFORMAZIONE, SUPPORTO" - ACCESSO LIBERO - CENTRO PSICO SOCIALE ISEO - CPS (BS) via Giardini Garibaldi, 1

**12 APRILE, dalle ore 20.30 alle 22.00**  
INCONTRO INFORMATIVO rivolto alla popolazione "ALLATTAMENTO, PARTIAMO DALL'ALTRA" - ACCESSO LIBERO - SALA RIUNIONI (CHOSTRO) OSPEDALE ISEO (BS) via Giardini Garibaldi, 7

**13 e 14 APRILE, dalle ore 10.00 alle 18.00**  
"OPEN WEEKEND NEL REPARTO DI MATERNITÀ" DEL P.O. DI ISEO (Ponte aperte per conoscere tutti i servizi e gli spazi del reparto maternità: focus sull'ambulatorio gravidanza seguito dall'ostetrica) - ACCESSO LIBERO U.O. OST. GIN (2° PIANO) OSPEDALE ISEO (BS) via Giardini Garibaldi, 7

**16 APRILE, ore 9.00-13.00 e ore 14.00-16.00**  
"VISITA INTERISTITUCIALE" (misurazione PA, glicemia e saturazione Ossigeno, calcolo BMI persona preferenziali per ulteriori accertamenti e altri esami su indicazione medica) - PRENOTAZIONE OBBLIGATORIA: per appuntamenti chiamare il n.030.9887511 dalle ore 9.00 alle ore 12.00 (dal Lun al Ven). Le prenotazioni saranno accolte fino ad esaurimento posti. OSPEDALE ISEO (BS) - UO MEDICINA 2° piano - Via Giardini Garibaldi, 7

**18 APRILE, dalle 20.30 alle 22.00**  
INCONTRO INFORMATIVO rivolto alla popolazione "PICCOLE URGENZE PEDIATRICHE, DALLA FEBBRE ALLA DISOSTRUZIONE: UN VADEMECUM PER AFFRONTARLE" - ACCESSO LIBERO SALA RIUNIONI (CHOSTRO) OSPEDALE ISEO (BS) via Giardini Garibaldi, 7

**ROVATO**

**11 APRILE, dalle ore 9.00 alle 16.00**  
"SPORTELLO DI ASCOLTO, INFORMAZIONE, SUPPORTO" - ACCESSO LIBERO

**11 APRILE, dalle ore 9.00 alle 16.00**  
SERT (SERVIZIO DIPENDENZE) ROVATO (BS) Via Lombardia, 31/a

**18 APRILE, dalle ore 9.00 alle 16.00**  
CENTRO PSICO SOCIALE (CPS) ROVATO (BS) via Golgi, 1-1° piano

**18 APRILE, dalle ore 9.00 alle 12.00**  
"ACCOGLIENZA E COUNSELING DEDICATE ALLE DONNE PER LE ATTIVITÀ DEL CONSULTORIO FAMILIARE" - ACCESSO LIBERO (Saranno fornite informazioni sulle attività del consultorio con possibilità di partecipare alle seguenti attività: spazio allattamento, massaggio infantile, counseling ostetrico, sociale e psicologici) - CONSUL.T. FAMILIARE ROVATO Via Lombardia, 33

BRESCIA

21 marzo

LE CELLULE CHE CURANO UNA NUOVA FRONTIERA DELLA MEDICINA

Tutti gli incontri sono stati interessanti; in particolar modo quello tenuto da **Prof. Pie-monti**, ricercatore di fama mondiale dandoci la speranza che in futuro col trapianto delle cellule staminali si possa finalmente guarire dal diabete di tipo 1.

**Pomeriggi della Medicina**

Le parole della vita

Sesta Edizione | 28 febbraio - 17 aprile 2019  
Auditorium San Barnaba  
Corso Magenta 44/A - Brescia | ore 17.45

giovedì 28 febbraio | 17.45  
**mente e corpo**  
La seduzione di un binomio inscindibile  
Vittorio Lingiardi, psichiatra e psicoanalista, Sapienza Università di Roma  
moderatore Giuseppe Ballesstrani, medico internista

giovedì 7 marzo | 17.45  
**prevenzione**  
Geni o ambiente, cosa conta di più?  
Carlo Alberto Redi, geriatra, Università degli Studi di Pavia  
Manuela Monti, Istituto Universitario di Studi Superiori IUSI di Pavia  
moderatore Francesco Donato, Università degli Studi di Brescia

giovedì 14 marzo | 17.45  
**pensiero**  
Dalle emozioni ai social network: come il mondo influenza il nostro cervello  
Alberto Ottavio, neuroscienziato, Sapienza Università di Roma  
moderatore Lisa Cecco, giornalista

giovedì 21 marzo | 17.45  
**ricerca**  
Le cellule che curano: una nuova frontiera della medicina  
Lorenzo Piemonti, IRCCS Ospedale San Raffaele, Milano  
moderatore Umberto Valentini, ASST Speciali Civili di Brescia

giovedì 28 marzo | 17.45  
**crepuscolo**  
Biotecnologie: liberi di scegliere sino al confine della vita?  
Laura Palazzani, Università Luma, Roma, vice presidente Comitato nazionale per la Bioetica  
in dialogo con Adriano Luggini, Ordine dei Medici di Brescia  
moderatore Anna Della Morte, Giornale di Brescia

giovedì 4 aprile | 17.45  
**empatia**  
Noi e i robot. Ci guarirà l'intelligenza artificiale?  
Marco Rocchetti, Alma Mater Studiorum - Università di Bologna  
discussant Ottavio Di Stefano, presidente Ordine dei Medici di Brescia, e Donatella Abbati, consigliere delegata del sindaco per la Sanità

mercoledì 17 aprile | 17.45  
**invecchiamento attivo**  
La sfida della longevità  
Vittorio Andreoli, psichiatra e scrittore, membro New York Academy of Sciences  
introduttore Angelo Bianchetti, Istituto Clinico S. Anna, Brescia  
moderatore Lisa Cecco, giornalista  
Un'esplosione e un'antidoto...  
Emilio Del Bono, sindaco di Brescia, Ottavio Di Stefano, presidente Ordine dei Medici di Brescia, Donatella Abbati, consigliere delegata del sindaco per la Sanità

www.onmedmed.brescia.it | ufficiostampa@onmedmed.brescia.it

FLERO

24 maggio

PARLIAMO DI DIABETE

Organizzata dalla Proloco di Flero, venerdì 24 maggio, si è tenuta una serata di sensibilizzazione in collaborazione con l'Associazione Diabetici della Provincia di Brescia sull'informazione e la prevenzione del diabete. Relatori la diabetologa **Dott.ssa Emanuela Zarra** e la dietista **Dott.ssa Erika Piccini**, entrambe dell'UOD degli Spedali Civili di Brescia. L'incontro è stato molto interessante; il pubblico ha partecipato in modo interessato con domande mirate sia sull'alimentazione e sulle nuove cure.



## BRESCIA

## L'IMPORTANZA DELLA PREVENZIONE

Il diabete tipo 2 aumenta il rischio di eventi cardiovascolari come l'ictus e l'attacco cardiaco. La campagna #alcuoredeldiabete ha l'obiettivo di sensibilizzare la popolazione diabetica alla gestione della patologia per ridurre le complicanze ad essa correlate.

L'unità mobile della campagna #alcuoredeldiabete è stata presente a Brescia l'8 di aprile e ha offerto controlli gratuiti, informazioni utili e approfondimenti su questo tema.

Sull'unità mobile, che è stata aperta anche a chi non è affetto da diabete, Diabetologo e Cardiologo insieme hanno collaborato nella valutazione dei risultati delle analisi cui l'utente si è sottoposto.

La campagna #alcuoredeldiabete ha ricevuto il patrocinio della Società Italiana di Diabetologia (SID) e della Associazione Medici Diabetologi (AMD) poiché ideata e



strutturata con l'obiettivo di sensibilizzare la popolazione diabetica alla gestione della patologia per ridurre le complicanze ad essa correlate.

La nostra Associazione con l'intervento di medici diabetologi dell'UOD degli Spedali Civili ha partecipato allo screening di prevenzione.

Questa campagna bresciana ha salvato la vita ad una persona, che si è sottoposta allo screening diabetico e cardiovascolare. Con i macchinari presenti sull'unità mobile gli è stato diagnosticato un mixoma in stato avanzato, tumore benigno che cresce nel ventricolo sinistro del cuore. Riconvertito d'urgenza è stato operato ed ora sta bene.

La nostra Associazione ha tra gli obiettivi primari proprio la prevenzione alla patologia diabetica e alle sue complicanze soprattutto cardiovascolari.

## LIONS WEEK



Lions International il 23 e il 30 marzo hanno incontrato la comunità e il territorio per una serie di eventi tra i quali, in collaborazione con l'Associazione Diabetici della Provincia di Brescia, screening sanitari gratuiti per la prevenzione del diabete e dei disturbi della vista.

A Manerbio il diabetologo **Dottor Rotondi** e a Brescia la diabetologa **Dottorressa Corsini**. A Brescia, durante la giornata i Lions hanno presentato i Cani Guida per ciechi e l'Associazione Progetto Serena Onlus ha presentato con il cane Quincy il progetto che riguarda l'addestramento dei cani per l'allerta diabetica.

# 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.

# SUL TERRITORIO sempre presenti

13 febbraio

## OBIETTIVO SALUTE

A Brescia alla trasmissione di Teletutto

18 maggio

## CAST ALIMENTI

Su invito del UCID la nostra Presidente è stata invitata a visitare Cast Alimenti, un centro all'avanguardia nella ricerca, nella professionalità, nella tecnologia e nell'arte proprie di tutte le discipline alimentari. Un punto di riferimento per tutto il settore, dove la professione si trasmette con rigore e passione.

Presente alla visita  
il Maestro Iginio Massari

*Un ringraziamento alla nostra Presidente Edelweiss Ceccardi che è sempre presente a tutte le attività formative sul territorio.*







*Nuova opportunità  
per i pazienti diabetici*

## DIABETE TIPO 2

### **Palestre**

#### **SPEDALI CIVILI DI BRESCIA**

##### **1 Palestra**

##### **OSPEDALE MONTICHIARI**

Montichiari

##### **1 Palestra**

##### **PRESIDIO NIKOLAJEWKA**

Via Nikolajewka, 13 - Brescia

### **Palestra**

#### **CUS UNIVERSITARIO**

Brescia

Viale Europa, Via Branze Mompiano

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 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

Costo rinnovo patente presso la Motorizzazione:

- 16 euro di bollo patente;
- 10,20 euro di diritti di Motorizzazione;
- 6,80 euro di assicurata.

# ASSISTENZA DOMICILIARE

**I SERVIZI SONO EROGATI DA OPERATORI SANITARI PROFESSIONALI**



## SERVIZIO A DOMICILIO

- Servizi diurni e notturni
- Aiuto nell'alzata e messa a letto
- Igiene personale • Bagno Assistito
- Assistenza al pasto
- Medicazioni, Iniezioni, Flebo, Catateri
- Prevenzione e Cura Piaghe da decubito
- Prelievi sangue
- Fisioterapia • Logopedista • Podologo
- Psicologo in sede per test alla memoria

## SERVIZI IN OSPEDALE

- Veglie diurne e notturne
- Aiuto al pasto • Aiuto igiene
- Dimissioni ospedaliere protette

## SERVIZIO BADANTI

- Integrazione e Sostituzione

**SERVIZI DOMICILIARI E OSPEDALIERI ANZIANI MALATI E DISABILI**

**ILGINEPRO** ONLUS  
Società Cooperativa Sociale s

**BRESCIA - VIALE DEL PIAVE, 7**

**REPERIBILITÀ TELEFONICA 24 ORE SU 24 - 365 GIORNI L'ANNO**

**( 030 336 70 60**

**info@ilginepronlus.it - www.ilginepronlus.it**