



A.DI.MI. ASSOCIAZIONE DIABETICI DEL MIRANESE
Sede: C/O Servizio Diabetologico O.C. : via. Luigi Mariutto 13—30035 Mirano (VE)
ONLUS:" VE0208" Recapito tel. 041/5794660 C/C Postale A.DI.MI.: n°17754300
C.F. : 90042480278 Sito : www.adimi.org e-mail : info@adimi.org

SETTEMBRE-DICEMBRE 2015

FOTOCOPIATO IN PROPRIO

Cara/o amica/o

come ormai di consueto, all'approssimarsi delle feste natalizie, auguro a te ed ai tuoi familiari un felice **Anno Nuovo**, ricordandoti che il tuo sostegno risulta estremamente importante per la crescita dell'ADIMI ed il miglioramento della qualità di vita dei diabetici.

Col nuovo anno scade (settembre 2016) la Convenzione triennale con l'ASL 13 che è servita a finanziare parte dei progetti in essere; purtroppo tale scadenza coincide con il rinnovo delle cariche dei dirigenti dell'ASL 13 e si riproporrà l'annosa questione della perdita dei nostri punti di riferimento istituzionali.

Ci aspettiamo di dover lottare per la conferma del finanziamento con inutile spreco di energie: è **l'occasione perché forze nuove sostengano le numerose attività messe in cantiere dal Direttivo per il periodo della Convenzione (1.10.2013-30.9.2016)** con l'obiettivo di realizzarle e, perché no, potenziarle.

Il sostegno richiesto puoi manifestarlo concretamente a seconda del tuo tempo libero e della tua personale predisposizione ad operare nel campo del sociale:

- **Associandosi all'ADIMI con il versamento di € 15,00** sul conto corrente postale n° 17754300, oppure, in occasione della prima visita presso il servizio di diabetologia dell'O.C. di Mirano, rivolgendoti all'incaricato ADIMI Primo Battaglia, presente dalle nove alle dodici nei giorni martedì, mercoledì e venerdì.

Ricorda di iscriverti o di rinnovare l'iscrizione entro i primi mesi dell'anno, perché sia la copertura assicurativa della FAND (Federazione Nazionale delle Associazioni Diabetiche) che l'esercizio dei diritti di socio hanno validità dal 1.1 al 31.12 di ciascun anno solare. Inoltre, ricorda che all'atto della prima iscrizione devi firmare il documento sulla privacy ed il trattamento dei dati personali.

- **Iscrivendosi all'Associazione** (come familiare di diabetico o semplicemente come benefattore) con un contributo volontario. In tal caso ti verrà conferita la qualifica di socio onorario a norma di Statuto ADIMI.
- **Devolvendo all'ADIMI il 5% del tuo reddito** in occasione delle denunce fiscali del 730/Unico (tale operazione non ha alcun costo per te). **Ricorda il numero di codice fiscale ADIMI : C.F. 90042480278.**
- **Partecipando alle attività sociali dell'ADIMI.** La tua presenza anche ad un solo evento associativo dà significato all'impegno sociale di chi dedica parte del suo tempo libero all'Associazione.
- **Partecipando fattivamente alla crescita dell'Associazione**, proponendoti di convincere ad iscriversi un altro diabetico o un tuo familiare, dichiarandoti disponibile a far parte del futuro Consiglio Direttivo, collaborando con i membri del direttivo in occasione delle iniziative sociali, proponendo e/o realizzando nuove iniziative. Anche solo con le idee, se ti manca il tempo, ma è più gradito l'aiuto concreto per evitare che il troppo lavoro sovraccarichi sempre le stesse persone.

Tutto quello che i diabetici sono riusciti ad ottenere in questi anni è il frutto della lotta di altri che ci hanno preceduto, ma molto ancora rimane da fare. **Aiuta l'Associazione a crescere!**

Seguono le principali attività svolte dall'associazione nel terzo quadrimestre dell'anno in corso.

Serenità ed auguri di **Buone Feste** a tutti voi e alle vostre famiglie,

Il Presidente
Dott. Albino Bottazzo

ATTIVITA' A.DI.MI. : settembre-dicembre 2015.

1. Continuazione delle attività educative presso i Punti di Riferimento territoriali di:

- a. **CASELLE di S.M. di Sala** nei locali , situati in Via G. Rossini presso il Centro Sportivo Calcio a 5, messi a disposizione dall'Amministrazione Comunale. Risulta attivo il martedì dalle 9 alle 12. Per prenotarsi telefonare al N° 3292111417 (ref. ADIMI) durante l'orario di apertura del servizio.
- b. **NOALE** nei locali situati presso l'UTAP del presidio ospedaliero a Largo San Giorgio, 3. Attivo ogni Lunedì non festivo dalle ore 14,30 alle ore 17,30. Per prenotarsi telefonare al N°: 041.5896222 (segreteria UTAP) durante l'orario di apertura del servizio.
- c. **MARTELLAGO** nei locali presso il Centro Medici Riuniti in V. Fapanni, N° 85. Attivo ogni lunedì non festivo dalle ore 9.00 alle ore 12.00. Per prenotarsi telefonare al N°: 041.5400407 (segreteria del Centro Medico Associato) durante l'orario di apertura del servizio.

L'attività di norma consiste in una preliminare esecuzione della glicemia capillare, nella misurazione della pressione, del peso e della circonferenza addominale; successivamente vengono date informazioni relative ad uno stile di vita adeguato (giusta alimentazione e regolare attività fisica), all'autocontrollo domiciliare ed all'uso corretto dei presidi diagnostici (misuratori della glicemia, penne, siringhe, etc).

Su richiesta vengono affrontate le problematiche inerenti l'accettazione della malattia, possibilmente in presenza dei familiari del diabetico. In tale contesto la presenza di un diabetico che ha già superato la fase di accettazione della malattia può servire di aiuto ai diabetici con recente insorgenza della malattia ed ai loro familiari per sdrammatizzare i problemi di tipo psicologico.

L'ADIMI per tali attività educative si avvale della collaborazione della dott.ssa L. Marinello (infermiera professionale esperta nel campo della diabetologia e psicologa) e del I.P. **G. Solomita**.

Di solito è presente un diabetico volontario per gli aspetti organizzativi.

Purtroppo, i cittadini del territorio ancora non sono a conoscenza di queste gratuite opportunità educative, che non sono sostitutive di quelle del CAD o del medico di base, ma integrative, in quanto il soggetto diabetico è un malato cronico e come tale ha bisogno di consulenza nell'intervallo spesso lunghissimo tra una visita diabetologica e la successiva.

Appare evidente che risulta essenziale per il buon esito dell'iniziativa l'aiuto dei medici di base del territorio e dei medici specialisti del Centro Diabetologico, i quali pur riconoscendo a parole l'utilità del servizio non invitano i loro assistiti ad approfittare della Consulenza integrativa sul territorio.

2. Giornate ed incontri educativi su varie tematiche:

- A. **Giornata della salute: "15^a Camminata ludico motoria"** organizzata dalla nostra ASL il 13 settembre a Mirano in Piazza Errera con la collaborazione di: Comune di Mirano, Associazione Podistica La Bancarella, ADIMI, Cuore Amico e varie associazioni sportive e di volontariato dei Comuni di Mirano, Spinea e Mira. Occasione per dimostrare che muoversi fa bene ed è pure divertente, ci si mantiene in salute e si contrasta l'invecchiamento. Gli operatori sanitari dell'ASL 13 e delle associazioni di volontariato erano presenti per offrire misurazioni e controlli gratuiti (glicemia, pressione, spirometria, stato nutrizionale, etc) e per presentare i risultati dell'indagine PASSI sugli stili di vita della popolazione del territorio dell'ASL 13.
- B. **Incontro educativo "Per imparare a conoscere il diabete"** svoltosi il 19 settembre presso l'agriturismo "Papaveri e Papere" sui temi: *"Accettazione della malattia diabetica"* (Rel. Albino Bottazzo), *"L'alimentazione nel diabetico"* e *"I carboidrati questi sconosciuti"* (Relatrici Dott.sse A.P. De Cata e A. Cosma). Dopo il break : *"Discussione e attività pratica: dove sono i carboidrati. Occhio alla porzione. Costruiamo un menù"*.

Pranzo finalizzato alla valutazione dei contenuti carboidratici.

Nel pomeriggio: *"Nuove terapie e nuovi sistemi di autocontrollo glicemico: aspetti teorici ed illustrazione di esperienze personali"* (Relatrici Dott.sse A.P. De Cata e A. Cosma). Per terminare:

attività motoria all'interno di percorsi campestri dell'agriturismo sotto la guida dell'operatore di fitness metabolico dott. R. Marin .

- C. **Incontro "Per imparare a conoscere il Diabete"** organizzato dall'ADIMI il 31 ottobre presso la sala convegni dell'Ospedale di Noale per trattare temi quali: *"L'accettazione della malattia Diabetica"* (rel. A Bottazzo), *"Il diabete ...una patologia silenziosa: quali implicazioni psicologiche?"* (rel. M. Sarto), *"L'esercizio fisico nel paziente diabetico: esperienze dell'ULSS 13"* (rel. A. Betetto), *"La medicina integrata nella cura del diabete: ruolo del MMG"* (rel. R. Franzolin), *"Diabete: come volersi bene a tavola"* (rel. L. Bedin), *"Piano di cura e piano terapeutico: cosa sono?"* (rel. L. Bortolato).

Durante la mattinata il dr. Altafini direttore di oculistica ASL 13 ha eseguito 70 retinografie gratuite a presenti che hanno dato il consenso. Interessante ed originale colazione di lavoro con l'offerta di un menu bilanciato ricco di fibre, frutta, verdura e povero di carboidrati semplici e grassi animali.

- D. **Per la Giornata Mondiale del Diabete (14 Novembre)** l'ADIMI in collaborazione dell'Ass. Diabetici della Riviera del Brenta (grazie alla cortese ospitalità dell'Amministrazione comunale) ha organizzato (dalle ore 9 alle ore 16.30) presso la Villa Farsetti di S.M di Sala un incontro riguardante temi sulle insidie nascoste e poco conosciute del Diabete quali: *"L'Igiene Orale"* (rel. Dr. Nicola Comelin), *"L'Accettazione della Malattia"* (Rel. Dr.ssa. Alessandra Cosma), *"Il Diabete di Tipo I"* (Rel. Dr.ssa. Valentina Mariano), *"Il Diabete nel Bambino e la Transizione"* (Rel.: Dr.ssa Giuliana Fino), *"La Celiachia"* (Rel.: Dr.ssa Adriana Sergio), *"La Tireopatia"* (Rel.:Dr.ssa Francesca Sanguin), *"Le Complicanze Nefrologiche"* (Rel.: Dr.ssa Anna Giacomini), *"L'uso delle Ortesi e delle Calzature nel Diabete"* (Rel.: Dr. Roberto Polesso) , *"Abbi Cura della Vista: prevenzione, maculopatie, glaucomi"* (Rel. G. Sanguinetti), *"Esperienza e Vissuto"* (Rel.: Dr. Albino Bottazzo).

Moderatrice la Dr.ssa Maria Luisa Contin Responsabile del Servizio di diabetologia; in rappresentanza dell'Amministrazione ASL 13 presente il dott. Stefano Vianello.

- E. **Incontri di aggiornamento sui temi:** *"Nuove tecniche nel monitoraggio dei valori glicemici"* e *"Nuove normative sulla certificazione I.S.O riguardante i presidi sanitari"* .

Tali incontri, principalmente rivolti al personale sanitario, ai Medici di Medicina generale interessati e ai Diabetici Guida, sono stati svolti dal relatore specialista in diabetologia Dottor L. Bortolato e dal presidente ADIMI A. Bottazzo in due diverse date: Martedì 24 Novembre presso il comune di Salzano e Giovedì 17 Dicembre presso l'O.C. di Mirano (dalle ore 17 alle ore 19).

- F. **Incontri di educazione sanitaria in ambito cardiovascolare e diabetologico** rivolto ai pazienti dell'Ulss 13 .

Si sono svolti presso la Sala Convegni dell'O.C. di Noale (dalle ore 8,30 alle ore 9,30) ed hanno riscosso un notevole successo vista la partecipazione attiva dei pazienti (in media oltre 50 pazienti per incontro) con domande, commenti e proposte di miglioramento dell'assistenza.

Come gli anni precedenti , la Cardiologia Riabilitativa e la Medicina dello Sport, assieme al Servizio di Diabetologia ed al Dipartimento Prevenzione dell'ULSS 13 ed alle Associazioni di volontariato (Cuore Amico, A.DI.MI. e A.DI.R.B.) hanno programmato il calendario di incontri sui seguenti temi molto interessanti e variegati:

16.09	<i>"Come combattere stress, ansia e depressione"</i>	Rel. M. Sarto
30.09	<i>"La corretta alimentazione nel paziente cardiopatico e/o diabetico"</i>	Rel. L Bedin
14.10	<i>"L'esercizio fisico nel paziente cardiopatico "</i> <i>"L'esercizio fisico nel paziente diabetico"</i>	Rel. R. Marin Rel. E. Brugin
28.10	<i>"I farmaci per il cuore"</i> <i>"L'importanza di assumere i farmaci correttamente"</i>	Rel. V. Pescatore Rel. M. Scevola
11.11	<i>"I fattori di rischio cardiovascolare"</i> <i>"I sintomi cardiovascolari d'allarme"</i>	Rel. P. Vettori Rel. S. Compagno
25.11	<i>"L'invalidità civile nel paziente cardiopatico e/o diabetico"</i> <i>"L'ipertensione arteriosa"</i>	Rel. F. Valentini Rel. R. Franzolin
9.12	<i>"L'attività sessuale nel paziente cardiopatico e/o diabetico"</i> <i>"Come contrastare la disfunzione erettile"</i>	Rel. M.L. Contin Rel. S. Benzoni

3. Gestione integrata del paziente diabetico,

Nonostante l'impegno da parte della dirigenza ULSS13, si è nei fatti limitato il percorso di Legge Regionale (11.11.2011), che prevede un proficuo coordinamento fra i medici diabetologi ed i medici di base, i quali, opportunamente formati, avrebbero l'obbligo di svolgere un ruolo efficace nella cura della malattia, dedicandosi soprattutto ai pazienti meno complessi. Tutto ciò attraverso **un adeguato sistema di informatizzazione col team diabetologico, che permetta uno scambio rapido di informazioni cliniche.**

Alla luce delle poche risorse stanziata dalla Regione Veneto, la dirigenza dell' ULSS13 ha potuto attivare cinque centri (Noale, Martellago, Spinea, Mira, Camponogara) i cui risultati non sono stati per il momento resi noti.

4. Screening glicemici

Lo screening, rivolto alla popolazione non diabetica ed in genere effettuato in occasione di ricorrenze territoriali che richiamano la popolazione (fiere, feste di patrono, etc) o di feste Nazionali o internazionali sul Diabete, prevede, di norma, la presenza di un medico e di un infermiere professionale, che si occupano della misurazione gratuita della glicemia capillare e delle spiegazioni inerenti il significato del valore glicemico trovato; in caso di scostamenti significativi dalla normalità, i soggetti coinvolti vengono invitati a presentare il risultato al proprio medico di fiducia per gli approfondimenti del caso.

Nel contempo i volontari distribuiscono materiale informativo illustrante l'importanza di uno stile di vita sano (attività fisica costante e una dieta equilibrata) che da solo molto spesso basta ad impedire il manifestarsi della malattia diabetica o, perlomeno, a procrastinarne l'insorgenza.

Gli screening sono stati effettuati in occasione della giornata mondiale del diabete in periodi scadenzati per singola località tra ottobre e novembre a: Salzano, S. M. Sala e Spinea.

5. Attività motorie

a. Sono iniziati (per un centinaio di soggetti circa) tra la metà di settembre e inizio di ottobre i consueti **corsi di attività motoria in palestre convenzionate** con l'ADIMI situate presso:

- lo Stadio Comunale Salvador Allende di SPINEA: Lunedì e Giovedì 8,30-11,30 (3 turni).
- SPINEA in Via Cici: Lunedì e Giovedì 14.45-15.45
- La sala Parrocchiale di Salzano: mercoledì e sabato 8.30- 10.30 (2 turni).
- La Scuola Media Statale di Salzano: Martedì e Venerdì 14.30-15.30
- La Scuola elementare di Caselle di S.M. di Sala in collaborazione con G.S. FENICE: Lunedì e Giovedì 20-22 (2 turni); Martedì 16.30-17.30 ; Venerdì 16,15- 17,15

In tali palestre l'esercizio fisico viene gestito da istruttori specializzati in fitness metabolica con la presenza motivante di "*diabetici guida*".

Vengono periodicamente effettuati, inoltre, controlli da parte di personale infermieristico quali: altezza, peso corporeo, circonferenza vita, indice di massa corporeo, glicemia, pressione arteriosa e frequenza cardiaca.

Sono monitorati nel tempo sia il benessere psicofisico che i cambiamenti dei partecipanti, derivanti dall'attività motoria. Lo screening è anche l'occasione per dare consigli utili per la cura o la prevenzione del diabete.

Obiettivi dei corsi: avvicinare all'attività motoria il maggior numero possibile di diabetici e/o soggetti a rischio di diventarlo; migliorare le condizioni generali di salute dei frequentanti e prevenire la patologia diabetica e le sue complicanze; fornire informazioni indirizzate al mantenimento del benessere psico-fisico; creare opportunità di socializzazione tra le persone affette dalla patologia diabetica e non.

Le Associazioni continuano ad aspettarsi la disponibilità da parte dell'ASL 13 a favorire l'attivazione di Convenzioni con le Palestre del territorio, per garantire ai diabetici costi convenzionati.

PROGETTO "DIABETICI IN PALESTRA": l'attività è proseguita a pieno regime al CAD di Mirano ; essa ha un valore molto importante di natura motivazionale. L'ADIMI invita i diabetici a dare ai diabetologi la propria disponibilità a frequentare la palestra (**assolutamente gratuita**) per quattro-cinque settimane (due volte la settimana il martedì ed il venerdì per un'ora a scelta tra le ore 9 e le 12). Chiedere informazioni al responsabile ADIMI P. Battaglia.