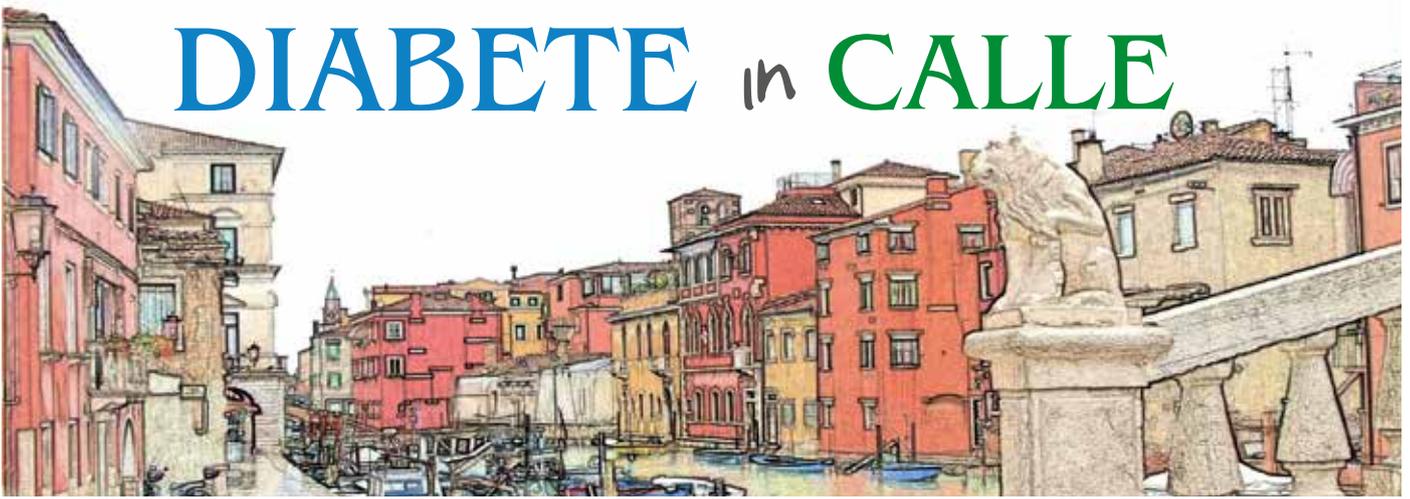


DIABETE in CALLE



Periodico informativo dell'Associazione Diabetici di Chioggia, via M. Marina 500,
c/o Servizio di Diabetologia - piano terra Villa Verde - Tel. 041.5534387 - Cell. 331.2959823

Distribuzione gratuita.
Anno I - numero 2 - maggio 2018

PREVENZIONE, EDUCAZIONE E SPORT

Prevenzione, educazione, e sport ma anche i diritti dei pazienti diabetici.

Questi gli argomenti principali che affronteremo, perché la conoscenza e il coinvolgimento possa rendere più accettabile e governabile una delle patologie più diffuse al mondo. Le persone con diabete hanno gli stessi diritti umani e sociali delle persone senza diabete.

I diritti comprendono, fra gli altri, la parità di accesso all'informazione, alla prevenzione, all'educazione terapeutica, al trattamento del diabete e alla diagnosi e cura delle complicanze. Il diritto delle persone con diabete è vivere una vita sociale, educativa, lavorativa al pari delle persone senza diabete e deve essere considerato un obiettivo delle azioni di governo.

Prevenzione anche nelle scuole: significa affrontare l'argomento con interventi che aiutino gli insegnanti, il personale scolastico, i genitori e i bambini a capire come si possono riconoscere in tempo i sintomi del dia-

bete di tipo 1 e/o garantire un'appropriate accoglienza ai bambini già diagnosticati.

Altrettanto importante è riuscire a sensibilizzare sul corretto stile di vita fin da piccoli, puntando su una sana alimentazione abbinata all'attività fisica quotidiana per prevenire sia il sovrappeso-obesità, che il diabete di tipo 2 che è ereditario. L'attività fisica ha, infatti, un ruolo fondamentale nella corretta gestione del diabete, tanto da far parte della terapia prescritta dai medici, assieme alle cure farmacologiche, ai controlli regolari e alla terapia nutrizionale.

Svolgendo un'attività fisica regolare si tengono sotto controllo sia la glicemia, perché aumenta il consumo di glucosio, che il peso perché aiuta a bruciare le calorie. Anche lo sport, dunque, è un alleato contro il diabete...

*il presidente Ass. Diabetici Chioggia
Maria Marangon*



Biasioli



Specialista nella cura del Piede

STUDIO DI PODOLOGIA

Dott.ssa Biasioli Sofia

Treatmento delle callosità cutanee - Screening del piede diabetico - Cura dell'unghia incarnita -
Patologie ungueali - Trattamento delle verruche plantari - Rieducazione ungueale -
Realizzazione ortesi plantari e digitali - Analisi computerizzata, statica e dinamica, del cammino

Tel. 349.5203039 - si riceve su appuntamento
Str. Madonna Marina, 457 (fronte Ospedale di Chioggia) - Chioggia (VE)



Coordinamento Associazioni
Diabetici Regione Veneto

Carta dei Servizi

L'ASSOCIAZIONE DIABETICI DI CHIOGGIA

COSA È E A CHI SI RIVOLGE

L'associazione diabetici di Chioggia è un'associazione di volontariato al servizio del paziente diabetico.

COSA OFFRE

I volontari sono presenti al Servizio di diabetologia tutti i giorni dalle 9.00 alle 12.00. Sono a disposizione dei pazienti per affrontare problematiche inerenti la conoscenza della malattia, l'applicazione della terapia, l'autocontrollo, la prevenzione delle complicanze e l'alimentazione. Svolgono ruolo di segreteria e di revisione dell'educazione di base al paziente in lista di attesa. Favoriscono l'educazione sanitaria attraverso corsi diretti ai diabetici e ai loro famigliari al Sabato mattina su appuntamento

CORSO "CHE COSA È IL DIABETE"

Incontri gratuiti, presieduti dal nostro Diabetico Guida, sulla comprensione e sulla gestione del diabete per aiutare i pazienti ad essere più autonomi e meno dipendenti dal medico.

CORSO SULLA CURA DEL PIEDE E LA PREVENZIONE DEL PIEDE DIABETICO

Incontri gratuiti, presieduti dal nostro Diabetico Guida, sulla cura e l'attenzione al piede e la prevenzione del piede diabetico, una delle più impattanti complicanze sulla qualità della vita, del diabete.

BIOTESIOMETRIA

Screening ai pazienti in visita con ultrabiotesiometro, acquistato dalla associazione. Un esame fondamentale per individuare pazienti a rischio di sviluppare la complicanza del piede diabetico.

PROGETTO SCUOLE

Visita alle classi V della scuola primaria del territorio ed educazione sul diabete di tipo 1 e prevenzione del diabete di tipo 2 attraverso slides interattive e la distribuzione di opuscoli/fumetto dedicati.

INCONTRI CON LO PSICOLOGO

Mette a disposizione di pazienti scelti dal Team Diabetologico, consulenze con una psicologa e organizza, con la medesima, incontri di gruppo sulle problematiche che un malato cronico deve affrontare a livello psicologico.

PREVENZIONE DEL DIABETE DI TIPO 2

Diverse volte all'anno i volontari, assieme al Team Diabetologico, scendono in piazza per il controllo volontario della glicemia capillare e per diffondere informazione e formazione sulla diagnosi precoce di questa diffusissima malattia e suggerire i cambiamenti dello stile di vita per prevenirla.

SEDE E RECAPITI

Via M. Marina 500 c/o UOSD Diabetologia e Malattie del Ricambio, piano terra della Villa Verde.
Tel. 0415534387, Cel. 3312959823, mail: fand.chioggia@aulss3.veneto.it www.diabeticiveneto.it,
Gruppo Facebook: Diabetici insieme.

QUANDO ANCHE IL FEGATO È GRASSO

Quando una persona aumenta di peso (sovrappeso; obesità), aumenta il volume del tessuto adiposo, ma il grasso si deposita anche nella maggior parte degli organi del corpo. Molto del grasso in più presente nell'organismo e derivante dalla cattiva alimentazione, si deposita nel fegato, importante organo addominale, implicato nelle principali attività metaboliche del corpo umano. Poiché obesità e diabete sono in aumento a causa delle diete ipercaloriche e della vita sedentaria, anche il fegato grasso, detta steatosi epatica, è diventata molto frequente e rappresenta però un danno per questo importante organo e col tempo può alterarne il normale funzionamento fino a provocare malattie gravi ed irreversibili, come la cirrosi epatica e anche la possibile evoluzione della cirrosi in cancro del fegato.

Nei pazienti con diabete, spesso obesi o in sovrappeso, sembra che la steatosi epatica sia molto diffusa e più frequente rispetto alla popolazione non diabetica (tra il 45% e il 75%). Risulta quindi maggiore nel diabete il rischio di comparsa di malattie del fegato.

Inoltre si è visto che la steatosi epatica predispone, oltre al diabete, anche alle malattie cardiovascolari (infarto, ictus, arteriosclerosi). In sostanza chi è in sovrappeso od obeso e non modifica il suo stile di vita, rischia di avere con maggiore frequenza, oltre al diabete mellito, tutte le conseguenze della steatosi. Come se non bastasse, essa sembra predisporre anche alla comparsa di altri tumori, oltre a quelli del fegato.

Tutto questo lo abbiamo osservato anche a Chioggia, guardando cosa è successo in 10 anni (dal 2004 al 2014) ai nostri pazienti diabetici con il fegato grasso.

Abbiamo utilizzato una speciale formula per individuare quali di questi pazienti avevano maggiore probabilità di steatosi (FLI = indice di grasso epatico).

Questo perché, per sapere con certezza se un fegato ha la steatosi, servirebbe eseguire un prelievo di tessuto (biopsia), esame indaginoso, che non può essere fatto a tutti. Dai nostri dati è emerso che in 10 anni i pazienti con steatosi epatica hanno avuto il 20% di eventi cardiovascolari e 3% di tumori in più rispetto ai diabetici senza steatosi. Abbiamo notato inoltre che i diabetici con steatosi, che hanno avuto eventi cardiovascolari e tumori, sono quelli il cui controllo glicemico non era proprio ottimale. Probabilmente non avevano modificato il loro stile di vita: un aspetto che rimane centrale come cura per se stessi, diabetici e non diabetici. Mangiare meno, in maniera più sana, evitare la sedentarietà, il fumo, l'eccesso di alcool, può ridurre le probabilità di comparsa del diabete, delle sue complicanze, impedire la comparsa della steatosi, delle malattie cardiovascolari e dei tumori.

dott. Andrea Nogara
Responsabile del servizio di diabetologia di Chioggia

CONOSCI DIABETA?

La nostra Associazione ha a cuore la gestione e prevenzione del diabete non solo per i più grandi ma anche per i più piccini. Da più di qualche anno infatti essa si occupa di un progetto importante di gestione e prevenzione del diabete nelle scuole.

Il progetto, dopo aver contattato i dirigenti dei vari istituti comprensivi ed aver avuto la loro approvazione dopo averglielo esposto, viene presentato ai bambini delle classi quinte delle scuole primarie, i più adatti a recepire il messaggio, visto il loro programma scolastico di scienze.

Ad ogni incontro, dopo la presentazione dell'attività dell'associazione ed una premessa sul diabete in generale, segue la proiezione di un cd interattivo che attraverso una storiella a fumetti descrive la vita del bambino diabetico sin dal suo esordio.

L'obiettivo di questo progetto, presentato alle scuole dal nostro presidente Maria Teresa Marangon e da alcuni volontari, è sia quello di istruire i bambini a riconoscere i sintomi del diabete di tipo I nel più breve tempo possibile per ridurre i danni, ma anche quello di educarlo ad un corretto stile di vita, che comprende una corretta alimentazione ed attività fisica per ridurre l'obesità infantile e l'aumento del diabete di tipo II.

L'obiettivo non è solo rivolto ai ragazzi, ma anche alle loro famiglie e si vuole anche informare e sensibilizzare ragazzi e adulti che si rapportano e potrebbero rapportarsi con ragazzi affetti da diabete.

I vari incontri si concludono con la distribuzione di opuscoli fatti stampare appositamente per i ragazzi e per gli insegnanti raccomandando gli alunni di leggerli insieme ai loro insegnanti e alle loro famiglie.

Siamo molto soddisfatti di questo progetto e dell'interesse riscontrato negli insegnanti ma soprattutto nei ragazzi, i quali ponevano molte domande anche tecniche alle quali abbiamo risposto e raccontavano le loro esperienze ed impressioni dei loro familiari affetti da diabete.

Annalisa Porzionato
Vice presidente



L'ATTIVITÀ FISICA: CARDINE DELLA GESTIONE DEL DIABETE DI TIPO 2

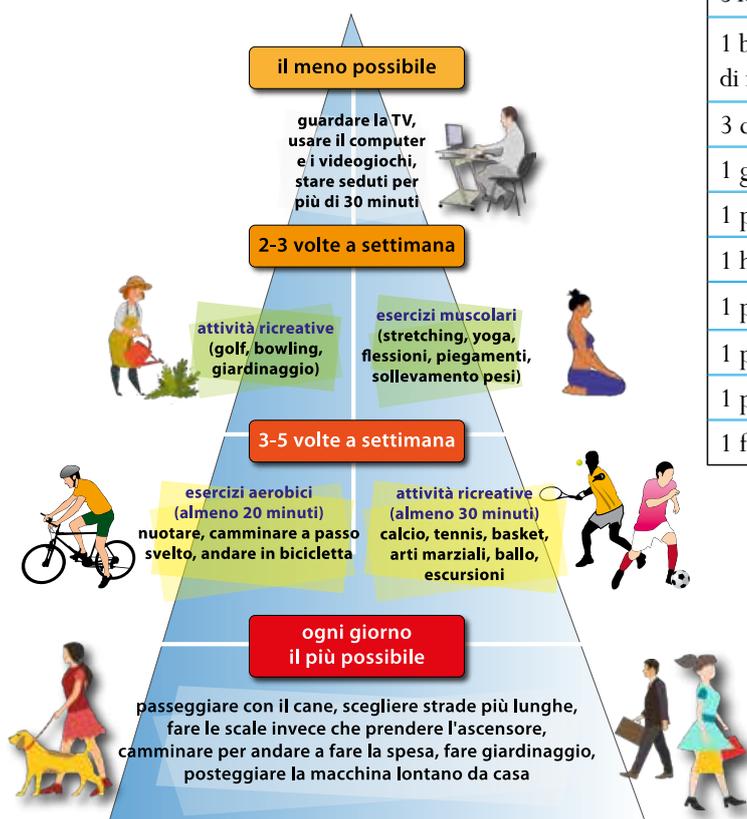
L'attività fisica è importante in quanto: contribuisce al calo di peso; fa consumare glucosio nei muscoli e, quindi, riduce la glicemia; aumenta la sensibilità insulinica, correggendo quindi una delle cause del diabete; aumenta il colesterolo HDL ("buono") e riduce la pressione arteriosa, migliorando molti fattori di rischio delle complicanze croniche.

L'attività fisica deve essere regolare e adatta alle condizioni del paziente, tenendo conto di età, possibilità di spostamenti per raggiungere i luoghi dove viene svolta, disponibilità economiche, malattie concomitanti, eventuali complicanze del diabete. Anche una semplice passeggiata quotidiana di 30-45 minuti, meglio se con passo un po' spedito, si traduce in vantaggi notevoli dal punto di vista del diabete. Per evitare di ingrassare o per perdere peso può essere utile conoscere quanta attività fisica è necessaria per "consumare" quello che viene assunto con l'alimentazione.

Di seguito vengono fornite indicazioni di massima sui minuti di cammino, bicicletta o corsa necessari per consumare l'energia equivalente ad alcune porzioni di cibo di uso comune. Proprio per l'importanza che ha l'attività fisica nella gestione del diabete, a breve iniziano i gruppi di cammino organizzati dall'associazione. Chiedete informazioni allo sportello.

Manuela Bertaggia

Coordinatrice delle Associazioni Diabetici del Veneto



dott.ssa elisa bovolenta

psicologa / psicoterapeuta
familiare e di coppia



cell.: 335 74 01 206

email: bovolenta.elisa@gmail.com

www.elisabovolenta.it

VIA ROMA, 63 - TAGLIO DI PO (RO)

si riceve su appuntamento

ALIMENTO	PASSEGGIATA (min.)	CYCLETTE (min.)	CORSA (min.)
1 terrina di verdura	6	4	2
1 frutto	11	7	3
1 bicchiere bibita zuccherata	20	13	5
1 bicchiere di vino	22	14	6
1 patata grande	22	14	6
1 piatto di legumi	25	16	7
1 tazza di latte intero	25	16	7
1 panino non imbottito	32	21	9
3 fette di prosc. crudo magro	32	20	9
1 bistecca ai ferri di medie dimensioni	32	20	9
3 cioccolatini	30	20	8
1 gelato piccolo	37	24	10
1 petto di pollo grande	45	28	12
1 hamburger piccolo	67	43	18
1 porzione di formaggio	75	48	20
1 piatto di pasta condita	86	55	23
1 pizza margherita	105	66	27
1 fetta di dolce farcito	125	80	34

Sopra: indicazioni di massima sui minuti di cammino, bicicletta o corsa necessari per consumare l'energia equivalente ad alcune porzioni di cibo di uso comune

A fianco: piramide di attività motorie-sportive per il miglioramento del benessere psicofisico



**Organizziamo
banchetti per:**

**Matrimoni - Battesimi
Comunioni - Cresime
Comitive - Compleanni - Lauree**

Chiuso il lunedì solo periodo invernale

Lungomare Adriatico - Lato Nord - 30015 Sottomarina

Cell. 339.6684500 - Tel. 041.4965367

www.ristorantepizzeriaminerva.it

ristorante.minerva@libero.it



Via C. Colombo 42
30015 Chioggia (Ve)

di Germana Mozzato

Patrocinatore Stragiudiziale
Professionista del risarcimento

Agenzia specializzata in:

- Sinistri gravi e mortali
- Risarcimento danni
- Infortuni sul lavoro
- Malasanità
- Consulenze assicurative

CONTATTI



041.49.07.74



info@scudoinfortunistica.it



www.scudoinfortunistica.it



FAX:

0415544355

FARMACIA SAN MICHELE

Via P.E.Venturini 100 - Chioggia (Ve)

SERVIZI:

AUTOANALISI DEL SANGUE

TEST INTOLLERANZE

TEST PELLE E CAPELLI

SERVIZI ESCLUSIVI A CHIOGGIA:

CONSEGNA A DOMICILIO

PRENOTAZIONE VISITE SPECIALISTICHE

FARMACOVIGILANZA

NOLEGGIO DISPOSITIVI:

CARROZZINE - BILANCE - TIRALATTE

tel. 041 492103

cell. 328 9228341 (anche whatsapp)

www.farmaciachioggia.com

infofarmaciasanmichele@gmail.com



Farmacia Chioggia



ORARIO CONTINUATO: dal lunedì al sabato 8.00 - 20.00 - domenica 8.30 - 12.30

INVALIDITÀ, PENSIONE ANTICIPATA, AGEVOLAZIONI FISCALI, ASSEGNO DI INABILITÀ: ECCO I BENEFICI A SECONDA DELLA GRAVITÀ DELLA MALATTIA

Circa 3,5 milioni di persone soffrono di diabete nel nostro Paese. Ma si stima che un altro milione di italiani abbia questa malattia senza saperlo.

Un trend in continua crescita: la cifra potrebbe arrivare a 5 milioni di pazienti da qui a una decina di anni.

Il diabete rientra nelle malattie invalidanti e, pertanto, chi soffre di diabete ha diritto di usufruire dei relativi benefici previsti dalla legge.

TABELLE DI INVALIDITÀ PER CHI SOFFRE DI DIABETE

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

I DIRITTI DI CHI SOFFRE DI DIABETE A SECONDA DELLA PERCENTUALI DI INVALIDITÀ

L'inserimento nelle categorie protette del lavoro, qualora abbiano una percentuale di invalidità superiore al 46% secondo la tabella Inail ed il parere della commissione Inps.

Non è detto, pertanto, che tutti i soggetti affetti da diabete possano usufruire di questo beneficio. E' a rischio, ad esempio, chi rientra nella prima fascia,

cioè quella con la percentuale dal 41% al 50.

L'assegno di inabilità quando la malattia è in uno stadio avanzato, a tal punto di non consentire al paziente di condurre una vita normale pur seguendo una cura specifica.

L'assegno è concesso ai soggetti che soffrono di diabete mellito a cui segue una grave forma di nefropatia (malattia dei reni) e/o retinopatia (pesanti disturbi visivi) ed altre patologie che portano la percentuale di invalidità ad una forbice tra il 91% ed il 100%. Sono necessari almeno 5 anni di contributi, di cui 3 anni versati nell'ultimo quinquennio;

Le agevolazioni della Legge 104/92. Si tratta di assegni, permessi o altri vantaggi per l'assistenza ai diabetici. L'ammontare dell'assegno o dei giorni di permesso dipende dal grado di invalidità del diabetico: dal 74% in su, si può ricevere un assegno calcolato in base al reddito.

Se la percentuale di invalidità arriva al 100%, come abbiamo visto prima, si ottiene la pensione.

Nei casi di diabete in stadio grave, i parenti del paziente hanno diritto ad ore di permesso sul lavoro per poterlo assistere.

La richiesta di invalidità civile va fatta dopo che il diabete è stato diagnosticato e, successivamente, certificato dal medico curante.

L'Inps convocherà l'interessato per una visita medica davanti all'apposita Commissione, la quale si pronuncerà accogliendo o rifiutando la domanda.

PENSIONE ANTICIPATA PER CHI SOFFRE DI DIABETE

Nello specifico, chi soffre di diabete ha diritto alla pensione anticipata solo se ha una percentuale di invalidità elevata ed i requisiti di contribuzione.



Nel caso in cui l'invalidità non venga riconosciuta, l'interessato può contestare il verbale e fare ricorso entro 6 mesi dalla notifica.

Il certificato va inviato per via telematica all'Inps, dopo di che, sempre per via telematica, si invia all'Istituto di previdenza la richiesta di invalidità, allegando di nuovo il certificato ed eventuali altri documenti richiesti. Il paziente può appoggiarsi ad un patronato per effettuare questa operazione.

AGEVOLAZIONI FISCALI PER CHI SOFFRE DI DIABETE

Ottenuto il grado di invalidità che consente a chi soffre di diabete di essere riconosciuto un soggetto disabile, il paziente e le persone che l'hanno fiscalmente a carico possono usufruire di una detrazione fiscale del 19% sulle spese di acquisto e di adattamento di un'auto.

Quest'agevolazione viene riconosciuta a persone che non possono guidare perché non vedenti o gravemente limitate nei movimenti (ovviamente, a quel

punto, si metterà al volante la persona che lo assiste) e alle persone che, pur soffrendo di diabete, riescono a guidare una macchina adattata alle loro condizioni muniti di patente speciale.

Per queste categorie viene riconosciuta l'Iva agevolata al 4% sull'acquisto dell'auto ed, in alcune regioni, l'esenzione permanente dal bollo.

Teoricamente, i diabetici considerati disabili avrebbero diritto a queste due agevolazioni (detrazione del 19% e Iva agevolata al 4%) anche per l'acquisto di strumenti tecnologici come pc, tv via satellite o accesso alla banda larga. Ma il paziente deve avere un grado di invalidità davvero alto.

C'è anche un piccolo sconto fiscale per le spese di assistenza non professionale a persone con gravi difficoltà nel compiere atti di vita quotidiana.

In pratica, un'agevolazione per i diabetici che, a causa del progredire della malattia, hanno bisogno di una badante.

Manuela Bertaggia

Diabetico guida

Coordinatrice delle Associazioni Diabetici del Veneto

CLODIAI  OBILIARE

COMPRAVENDITA  **immobili- terreni - rustici**
AFFITTANZE

B.go San Giovanni, 1138 - 30015 Chioggia (VE)
Tel. Fax 041.490573 - Cell. 335.472314 - 393.9214384
clodiaimmobiliare@hotmail.com

www.clodiaimmobiliare.it  Agenzia Clodiaimmobiliare

Dott.ssa Alessandra Ravagnan
Family Banker®

 **BANCA**

Via del Santo, 25 - 35010 Limena (PD)
Tel. 049.768244 - Cell. 388.1054525
Fax 049.8845526
alessandra.ravagnan@bancamediolanum.it
Iscr. Albo Prom. Fin. n° 370845



 **Un Team di Specialisti a disposizione per ogni tua esigenza**



CLODIA MEDICA Poliambulatorio Fisioterapia e Riabilitazione
Via S. Spirito n.° 28 Sottomarina (VE) Tel.041/5544341



ASSOCIAZIONE DIABETICI DI CHIOGGIA FEDERAZIONE NAZIONALE DELLE ASSOCIAZIONI DIABETICI

Membro I.D.F. International Diabetes Federation
ASSOCIAZIONE PROVINCIALE DI VENEZIA
MANDAMENTO DI CHIOGGIA
O.N.L.U.S.

il "servizio" a servizio del paziente diabetico

AIUTACI COL TUO CONTRIBUTO:

DONA

**il 5x1000 per dare sostegno
all'ASSOCIAZIONE DIABETICI di CHIOGGIA**



ASSOCIAZIONE DIABETICI di CHIOGGIA via M. Marina, 500 - CHIOGGIA (VE)

Tel. 041.5534387 - Fax 041.5534637 - Cod. Fisc. **91006050271**



ORTOPEDIA SANITARIA **Biasioli**



Salute e Benessere da 30 anni

**SPECIALIZZATI IN CALZATURE PER PIEDE DIABETICO E REUMATICO,
SCARPE DA MEDICAZIONE, PLANTARI PERSONALIZZATI SU CALCO IN GESSO
CON ANALISI BAROPODOMETRICA DEL CAMMINO**

Ortopedia Sanitaria di Biasioli Enrico - Tecnico ortopedico

Tel. 041. 5543090 - Str. Madonna Marina, 457
(fronte Ospedale di Chioggia) - Chioggia (VE)

Tel. 0426. 21773 - via Angeli, 3
(fronte Ospedale di Adria) - Adria (RO)

Convenzionati A.S.L.