# UN NUOVO APPUNTAMENTO: TORNA IL PERIODICO DELL'ASSOCIAZIONE DIABETICI DI CHIOGGIA

***Dopo una piccola pausa, torna con rinnovato vigore "Diabete in Calle", il periodico informativo dell'Associazione Diabetici di Chioggia. Un appuntamento che da questo mese diventa quadrimestrale e interamente digitale, per rimanere sempre informati sulle ultime novità associative, sia a livello locale che nazionale. Da tutti noi un grazie e un augurio di buona lettura***

Diabete Mellito, denominazione che proviene dal greco "diabaino"= passare attraverso (l'urina nei reni) e "mellitus"= miele, dolce.

Un tempo, infatti, in assenza di strumentazione si procedeva all'assaggio diretto delle urine, che erano dolci, per diagnosticare la patologia.

Nella stessa definizione, anche se tutti diversi tra loro, sono racchiusi vari tipi di diabete.

Andiamo dai più conosciuti come il Diabete di tipo 1, diabete di tipo 2 e diabete gestazionale, ai meno conosciuti, come per esempio il Lada o Mody.

C'è una cosa che li accomuna: una inadeguata, insufficiente o inesistente azione dell'insulina sul suo recettore specifico, caratterizzata da alterazioni del metabolismo glucidico (iperglicemia) e di quello lipidico e proteico che evolve nel tempo, se non si adottano le giuste precauzioni, in danni a diversi organi.

Quali sono le "giuste precauzioni"?

Cercare di arrivare ad un buon compenso metabolico, adottando un corretto stile di vita, imparando ad associare alimentazione, attività fisica e terapia farmacologica.

L'Associazione Diabetici di Chioggia, assieme al Team del Servizio di Diabetologia, già da molti anni ha il compito di aiutare i pazienti ad acquisire le capacità e competenze per convivere in maniera ottimale con la malattia.

Questo attraverso una educazione che implica attività organizzate, che vanno dall'apprendimento dell'autogestione fino ad arrivare al sostegno psicologico.

Con questo giornalino, che uscirà in modo quadrimestrale, vogliamo coinvolgere tutti i nostri pazienti a 360°, fornendo informazioni dettagliate e approfondite che diventeranno indispensabil per imparare sempre di più su questa nostra patologia. Buona lettura.

*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*

Anno IV - numero 7
settembre 2023

## 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 del 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 del 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.

## CONSULENZA PODOLOGICA
L'associazione mette a disposizione dei pazienti della diabetologia un podologo. Sarà cura del personale sanitario individuare le persone da far visitare allo specialista della cura dei piedi.

## 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: **assdiabeticichioggia@gmail.com - www.diabeticiveneto.it**,
Gruppo Facebook: **Diabetici insieme** e **www.diabeteincalle.it.**

# FAND - CORSO DI DIABETICO GUIDA, AL VIA LA QUARTA EDIZIONE: UNA BEST PRACTICE INTERNAZIONALE

**90 partecipanti per la nuova edizione del Corso promosso da Fand in collaborazione con le società scientifiche Sid e Amd, che ha già formato 200 diabetici e caregiver, e che si è affermato come un modello nel mondo al recente Congresso dell'International Diabetes Federation. Obiettivo creare profili in grado educare all'autocontrollo e all'autogestione del diabete e migliorare l'aiuto e il sostegno alle persone con diabete e loro familiari.**

Milano, 29 maggio 2023 – Un corso per "diabetici qualificati", ovvero pensato per formare profili in grado di contribuire a educare all'autocontrollo e all'autogestione del diabete e di migliorare le capacità di fornire aiuto e sostegno alle persone con diabete e ai loro familiari. È il **Corso Diabetico Guida**, lanciato da **Fand – Associazione italiana diabetici** con grande riscontro per la prima volta nel 2021 e che vede al via (prima lezione il 31 maggio) la sua **quarta edizione**. Un'esperienza che **costituisce un vero e proprio modello internazionale, affermatosi nell'ultimo Congresso Idf - International Diabetes Federation**, svoltosi a Lisbona dal 5 all'8 dicembre, durante il quale l'esperienza del corso è stata presentata da Fand con un vivo interesse da parte delle altre delegazioni, giunte da diverse nazioni del mondo, risultando quale autentica best practice da replicare.

Il Corso Diabetico Guida offre un percorso di formazione rivolto a persone con diabete e loro caregiver, strutturato in undici lezioni online da ottanta minuti ciascuna e realizzato **in collaborazione con le società scientifiche Sid - Società Italiana di Diabetologia e Amd - Associazione Medici Diabetologi**, che partecipa con la sua Scuola permanente di formazione continua nella figura del Direttore Dott. ssa Natalia Visalli. Attraverso loro docenti, figure professionali di ambito sanitario, il corso certifica la preparazione dei partecipanti, rilasciando un regolare attestato sottoscritto dai formatori Sid e Amd.

La quarta edizione, che si concluderà ad ottobre, coinvolgerà, con metodologia di apprendimento attivo e con lavoro individuale, ben **90 partecipanti**, collegati da tutta Italia, che si andranno ad aggiungere **ai circa 200 formati delle prime tre edizioni**. Fra i temi del corso la terapia del diabete, il ruolo dell'alimentazione e dell'attività fisica, l'autocontrollo e il monitoraggio, i diritti delle persone con diabete nel mondo del lavoro, la comunicazione.

*«Il diabete è una malattia ad ampia diffusione e ad alto impatto sociale oltre che sanitario* – dichiara **Emilio Augusto Benini, Presidente Fand** – *Nell'ultimo decennio il numero dei diabetici è cresciuto in maniera esponenziale e altrettanto si prevede che accadrà nei prossimi anni.*

*Nasce da qui l'esigenza di formare soggetti del volontariato esperti del settore, che possano collaborare con medici di medicina generale, case di comunità e servizi di diabetologia per diffondere informazioni corrette su stili di vita, autocontrollo e autogestione giornaliera del diabete.*

*L'obiettivo del corso è formare persone esperte, diabetici o caregiver qualificati, in grado sia di assicurare un valido contributo nell'educazione all'autocontrollo e all'autogestione del diabete sia di sviluppare capacità di fornire sostegno a pazienti e familiari con problematiche diabetologiche».*

Un'esperienza quella del corso che è stata anche oggetto di una tesi da parte di un gruppo di lavoro nell'ambito del Master universitario di II livello in Patient Advocacy Management (anno accademico 2021-2022) dell'Università Cattolica del Sacro Cuore di Milano, con il titolo "Medicina partecipativa.

Una buona pratica di sanità partecipata. Il caso studio 'Diabetico guida' di Fand".

*«È stata una grande opportunità per noi che il Corso "Diabetico guida" sia stato oggetto di una ricerca quali-quantitativa per una tesi sulla medicina partecipativa* - dichiara **Manuela Bertaggia, Vicepresidente Fand e tra gli autori della tesi** - *Attraverso la ricerca abbiamo avuto conferma della best practice che Fand ha istituito e della crescita in competenza, in dialogo con i propri medici curanti, in sicurezza nel gestire la propria patologia, che tutti i partecipanti attribuiscono al corso stesso».*

*La FAND – Associazione Italiana Diabetici, fondata nel 1982 dal dottor Roberto Lombardi ed eretta a ENTE MORALE con D.M.del 20/09/1993, è un'istituzione di volontariato alla quale aderiscono attualmente oltre centoventi associazioni sparse su tutto il territorio nazionale.*

*Di alcune di esse, operanti fin dall'inizio degli anni ottanta, la FAND ha raccolto l'eredità di una passiva rassegnazione su problematiche mai risolte, e ha conferito loro prestigio, dignità e un consistente peso politico: ex multus unum.*

*Scopi fondamentali della FAND sono la rappresentanza e la tutela sanitaria, morale, assistenziale, giuridica e sociale dei cittadini diabetici. La FAND finalizza il suo servizio come azione di supporto alle strutture socio-sanitarie nell'ambito delle indicazioni e dei limiti previsti dalla Legge 115/87, oggi inserita nel Piano Sanitario Nazionale del Paese.*

**PUOI SEGUIRE E SUPPORTARE FAND SUL SITO WWW.FAND.IT**

# 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 mediocre 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%.

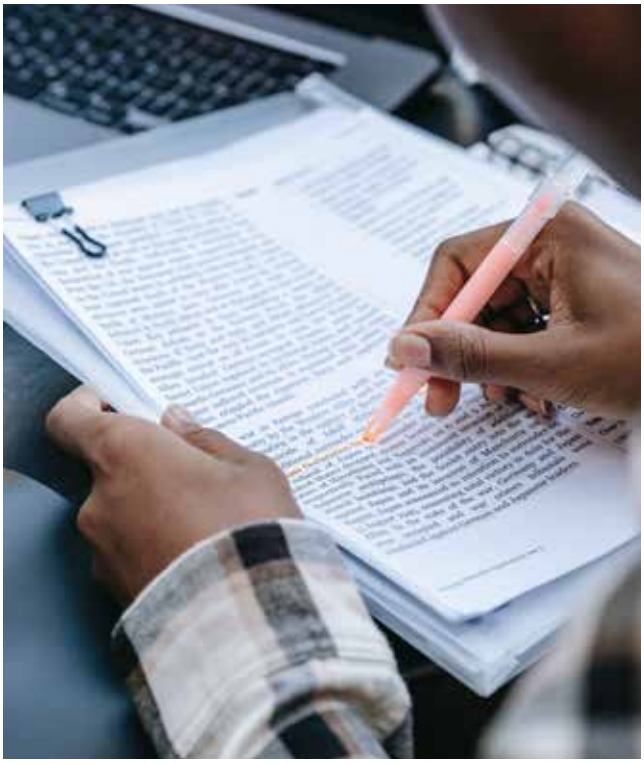
**I DIRITTI DI CHI SOFFRE DI DIABETE A SECONDA DELLA PERCENTUALI DI INVALIDITÀ**

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 diabeteNello specifico, chi soffre di diabete ha diritto a:

Il lavoratore diabetico 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.

# DECALOGO CURA dei PIEDI

1 Controlla spesso i tuoi piedi in modo da evidenziare subito piccole ferite o arrossamenti sospetti che necessitano di ulteriori attenzioni
2 Lavati i piedi ogni giorno in acqua tiepida e asciugali bene, soprattutto tra le dita

3 Mantieni sempre la pelle morbida e liscia con l'uso di creme idratanti a base di urea (tranne negli spazi tra un dito e l'altro). Prima passa sempre la pietra pomice

4 Evita l'uso di forbici per la cura del piede e preferisci l'uso di una limetta non metallica per le unghie. Se sei in difficoltà fatti tagliare le unghie dal podologo avvertendolo sempre di essere diabetico

5 Non usare fonti di calore dirette sui piedi, tipo scaldini per il letto
6 Non camminare scalzo
7 Usa scarpe comode a pianta larga, chiuse, possibilmente in pelle (non usare zoccoli e sandali)

8 Usa sempre le calze, possibilmente di cotone o di lana (non sintetiche), facendo attenzione alle cuciture interne (se ci sono è meglio indossarle a rovescio)
9 Non tagliare né bucare bolle o vescicole. Non usare mai callifugo nè in gocce nè in cerotto
10 Racconta al tuo medico se compare una sensazione di formicolio o se noti dolore ai polpacci sia a riposo sia durante il movimento

# LA SCELTA DELLE SCARPE

Per la prevenzione del piede diabetico le scarpe giuste sono molto importanti ed è quindi fondamentale una scelta accurata della calzatura da indossare.
La scarpa da ginnastica preferibilmente in pelle (lasciare respirare il piede) garantisce una buona protezione; quando le misuri, accertati che siano subito comode, né strette né larghe. Le scarpe a punta o con i tacchi non dovrebbero essere usate, se non per brevi periodi e in occasioni speciali.

Usa sempre scarpe chiuse e a pianta larga.
Se invece esistono degli appoggi plantari imperfetti con aree di sovraccarico del peso in alcune zone precise della pianta del piede, bisogna usare un plantare per correggere questa situazione; nel caso vi siano delle ulcere del piede esistono delle scarpe "speciali" che consentono di non esercitare pressioni o sfregamenti nella zona della lesione. Queste calzature vanno prescritte dallo specialista.

# GIORNATE DI PREVENZIONE DEL DIABETE 2023

È cosa ormai certa che il diabete rappresenta una malattia insidiosa, in costante aumento e troppo spesso sottovalutata.

La patologia spesso non presenta sintomi, ed è proprio la sua apparente "invisibilità", almeno nella fase iniziale, a farne la malattia cronica a più rapida crescita.

Parecchie persone che hanno contratto la malattia purtroppo non sanno di averla e molte altre sono a rischio di svilupparla a causa di cattive abitudini alimentari e sedentarietà.

Una diagnosi precoce è fondamentale per evitare l'insorgere di complicanze a lungo termine a cui potrebbe condurre questa patologia se non diagnosticata per tempo.

Ecco perché l'Associazione Diabetici di Chioggia ritiene indispensabile promuovere una campagna di prevenzione alla malattia, con iniziative rivolte alla popolazione.

Una di queste è la proposta dei Gruppi di cammino (articolo nelle pagine seguenti), nata con l'intento di far emergere l'importanza di una regolare attività fisica associata alla sana alimentazione, in grado di prevenire la comparsa della patologia.

L'altra, di fondamentale importanza, è la programmazione periodica di screening gratuiti per la rilevazione della glicemia.

L'Associazione Diabetici di Chioggia ha effettuato due giornate di screening gratuito nella spiaggia di Sottomarina, il 9 giugno e il 12 luglio, all'ingresso dei Bagni Minerva.

La giornata di screening del 12 luglio ha avuto il successo sperato e su 150 persone che si sono sottoposte allo screening, sono stati rilevati 3 casi di sospetto diabete pari al 2%.

In questi casi i soggetti sono stati invitati a recarsi dal proprio Medico di Medicina Generale per approfondire la situazione.

Una terza data si è svolta a fine estate presso lo Stabilimento Balneare Granso Stanco, in cui si effettuerà screening per la misurazione della glicemia e invita tutti ad approfittare di questa iniziativa totalmente gratuita.

*Nelle foto alcuni momenti degli importanti incontri dell'Associazione avvenuti ai Bagni Minerva e al Granso Stanco di Sottomarina che ringraziamo per la gentile collaborazione e accoglienza*

# WELLNESS WALKING: GRUPPI DI CAMMINO DAL 25 SETTEMBRE

Il 25 Settembre partirà una nuova avventura per i Gruppi di Cammino, promossi dall'Associazione Diabetici di Chioggia.

Il progetto **"Wellness Walking"** è nato l'anno scorso, quando l'Associazione Diabetici di Chioggia ha voluto pensare ad una metodologia di educazione al benessere, in grado di favorire l'avvicinamento all'attività motoria da parte di persone con diabete.

Obiettivo primario del progetto è stato fin da subito quello di aiutare chi è malato di diabete a condurre uno stile di vita sano, attraverso l'attività fisica costante, una corretta alimentazione ed un giusto atteggiamento mentale, trasformando il gesto più naturale che esista, il camminare, in una sana abitudine.

Infatti **la camminata, se praticata in maniera costante, aiuta a controllare i livelli di glucosio nel sangue e migliora la sensibilità all'insulina, e, abbinata ad esercizi motori, può risultare una terapia molto efficace per il mantenimento dei valori glicemici e per il miglioramento dello stato generale della malattia.**

Camminare è motivo di incontro e di condivisione di un obiettivo, e lo sanno bene i nostri partecipanti, che l'anno scorso hanno condiviso questa esperienza, con un impegno costante...

Per due giorni alla settimana il gruppo condivideva una camminata, alternata ad esercizi semplici di ginnastica dolce e di yoga, proposti dall'Istruttrice di Wellness Walking Marina Baldin, aiutata dai volontari dell'Associazione, che accompagnavano i partecipanti alla conquista di piccoli traguardi, incontro dopo incontro.

Considerato che camminare con una certa costanza gioca **un ruolo fondamentale anche in termini di prevenzione di numerose patologie, compreso il diabete**, l'Associazione ha fatto partire poco dopo un secondo gruppo di cammino, rivolto a chi non ha il diabete ma ha scelto di "volersi bene", ribellandosi alla pigrizia e aprendo le porte ad uno stile di vita sano.

Entrambi i gruppi di cammino riprenderanno l'attività il 20 Settembre, quando verrà proposta una lezione di prova, sia per il gruppo diabetici, sia per il gruppo di prevenzione.

**La partecipazione è aperta a tutti.**

Per le modalità di partecipazione e iscrizione, contattare l'Associazione Diabetici di Chioggia.

Inoltre, la neuropatia determina modificazioni dell'appoggio plantare, con formazione di ipercheratosi.

Con cadenza almeno annuale tutti i diabetici adulti dovrebbero essere sottoposti a un esame completo del piede per identificare una condizione di rischio: notizie anamnestiche di precedenti ulcere, sintomi di neuro o arteriopatia, diminuzione del visus, uso di tabacco e quant'altro. L'esame neurologico raccomandato è finalizzato all' identificazione della perdita della sensibilità protettiva .

La riduzione della percezione della pressione tattile con monofilamento di 10 g e della sensibilità vibratoria sono i test più sensibili e specifici di rischio di ulcere podaliche.

La sensibilità vibratoria viene misurata a livello malleolare o sulla falange distale del 1° dito.

Alcuni studi prospettici hanno dimostrato che il deficit della capacità di avvertire le vibrazioni è predittivo di una successiva ulcerazione.

Questi studi sono stati eseguiti utilizzando piccoli apparecchi elettronici portatili, al fine di determinare, con criteri semiquantitativi, la soglia di percezione delle vibrazioni.

Un'alternativa per misurare in modo semiquantitativo la sensibilità vibratoria potrebbe essere il diapason tarato a 128 Hz, la cui correlazione con la soglia di percezione delle vibrazioni è stata evidenziata in uno studio.

Un piede viene ritenuto insensibile quando la soglia vibratoria è > 25 Volt al biotesiometro (Standard di Cura Italiani SID-AMD).

# ASSOCIAZIONE DIABETICI DI CHIOGGIA

## FEDERAZIONE NAZIONALE DELLE ASSOCIAZIONI DIABETICI

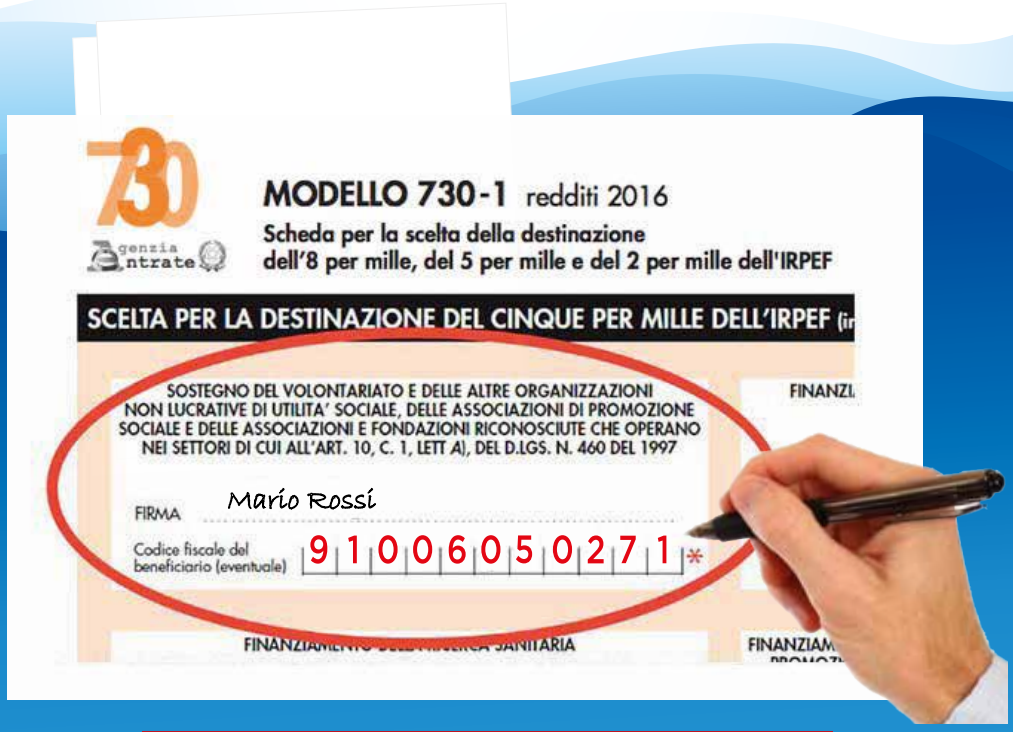
**Membro I.D.F. International Diabetes Federation**
**ASSOCIAZIONE PROVINCIALE DI VENEZIA**
**MANDAMENTO DI CHIOGGIA**
**O.N.L.U.S.**

*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**