

DIABETE in CALLE



ASSOCIAZIONE DIABETICI DI CHIOGGIA: L'IMPORTANZA DELLA PREVENZIONE E DELL'ATTIVITÀ FISICA

Continuano gli appuntamenti dell'Associazione Diabetici di Chioggia nel 2024: dagli screening in piazza alla campagna di sensibilizzazione e prevenzione, a partire dalle scuole primarie del territorio

Il diabete è una delle patologie più diffuse al mondo e i casi riscontrati sono in continuo aumento. Guarire di diabete, oggi, non è possibile, ma prevenire le complicanze sì, diffondendo il maggior numero di informazioni possibili, in modo che i pazienti siano sempre più consapevoli della situazione.

L'Associazione Diabetici di Chioggia promuove la conoscenza della malattia con numerose iniziative: dagli interventi nelle scuole agli screening in piazza, dai video educativi sulla prevenzione del piede diabetico, su come e dove si fa l'insulina, su come si risolve un'ipoglicemia all'importanza dell'attività fisica.

Siamo consapevoli sia come diabetici guida sia come persone con diabete che il problema è molto serio e che dobbiamo trasmettere questa consapevolezza a tutti i pazienti che afferiscono al servizio di diabetologia insegnando, anche attraverso i nostri corsi che cos'è il Diabete, con tutte le sue sfaccettature e i suoi rischi, e sottolineare la necessità del giusto controllo della malattia assumendo un corretto stile di vita.

Buona lettura





CARTA DEI SERVIZI
Associazione Diabetici di Chioggia



Coordinamento Associazioni
Diabetici Regione Veneto

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](https://www.facebook.com/Diabeticiinsieme) e www.diabeteincalle.it.

PROGETTO SCUOLE 2024: L'ASSOCIAZIONE DIABETICI INFORMA LE CLASSI PRIMARIE DI CHIOGGIA

Il diabete, patologia cronica legata all'aumento dei livelli di glucosio nel sangue, è una delle patologie più diffuse, e i casi riscontrati sono in continuo aumento, non solo tra gli adulti, ma anche tra i giovani e i bambini.

Di questa patologia se ne parla ancora poco, purtroppo.

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 Scuole”**, coinvolge tutte **le classi V della scuola primaria del territorio comunale**, con lo scopo di informare ragazzi, insegnanti e genitori sui sintomi del diabete e sulle possibili cause.

Dopo aver contattato i dirigenti dei vari istituti comprensivi ed aver avuto la loro approvazione, il progetto 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 hanno posto molte domande e raccontato le loro esperienze ed impressioni dei loro familiari affetti da diabete.



L'IMPORTANZA DELLA PREVENZIONE

Il Diabete di tipo 1 è infatti una delle più frequenti malattie croniche dell'infanzia e rappresenta i due terzi dei nuovi casi nei bambini di tutte le etnie.

Nel diabete di tipo 1, a causa dell'insufficiente produzione di insulina, i livelli di zucchero nel sangue aumentano, dando luogo a complicazioni importanti.

Pur non essendoci cause specifiche che permettano di sapere quando un bambino soffre di diabete, è di **fondamentale importanza prestare attenzione ai campanelli d'allarme e approfondire abitudini alimentari, stili di vita e fattori genetici.**

I sintomi sono simili a quelli degli adulti: **sete, bisogno di urinare di frequente, dimagrimento, senso di stanchezza, aumento di appetito.**

L'esordio di un diabete in età infantile, rappresenta un vero e proprio percorso da affrontare e va gestito adeguatamente.

Qualsiasi bambino affetto da diabete può tranquillamente convivere con questo disturbo, ma **è fondamentale che le persone che fanno parte della sua quotidianità siano preparate ad accompagnarlo nella gestione della malattia.**

Questo è il motivo per cui sono nati gli incontri con i ragazzi della scuola.

Durante questi incontri si sono creati momenti di condivisione e confronto e sono stati consegnati degli opuscoli contenenti informazioni utili alla gestione del diabete.



In queste pagine si possono vedere alcune immagini del materiale didattico utilizzato per spiegare il diabete ai ragazzi della scuola primaria: fumetti, cd, slide e gli accessori di base della persona diabetica, tra i quali ovviamente il kit per l'insulina

SCONTI PER I NOSTRI SOCI

Premettendo che gli accordi siglati hanno una scadenza che potrebbe non essere rinnovata, i soci della associazione hanno diritto a:

sconto
15-20%

Sconto 15-20% sulle scarpe **Optima Molliter**.

Sono calzature di prevenzione per le persone con diabete e calzature adatte a chi ha dolore e/o deformità del piede, piede diabetico non a rischio, a rischio o ad altissimo rischio, piede reumatico.



sconto
10%

Sconto del 10% sul preventivo presso il **centro odontoiatrico Anzoletti**. Il centro specializzato si trova in via M. Marina 400 a Sottomarina.



sconto
30%

Sconto del 30 % sui prodotti **Leonardo medica**: prodotti per la salute ed il benessere della persona.



sconto
20%

Sconto del 20 % sui prodotti **Harmonium pharma**: il punto di riferimento per la gestione del diabete e delle sue complicanze.



sconto
5%

Sconto del 5 % oltre agli sconti di 15/20 % già sul sito www.frioitalia.it sui prodotti **Frio Italia**: astucci refrigeranti brevettati al mondo per insulina e farmaci termosensibili.



sconto
5 €

Sconto di 5 € su una spesa di 44 € sul sito www.holinstore.com



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”);
- 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.

Nella pagina 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, **l'associazione organizza ogni anno i gruppi di cammino.**

Chiunque fosse interessato si rivolga allo sportello o chiami il numero dell'associazione.



INDICAZIONI DI MASSIMA SUI MINUTI DI CAMMINO, BICICLETTA O CORSA NECESSARI PER CONSUMARE L'ENERGIA EQUIVALENTE AD ALCUNE PORZIONI DI CIBO DI USO COMUNE:

ALIMENTO	PASSEGGIATA (min)	CYCLETTE (min)	CORSA (min)
1 terrina di verdura	6	4	2
1 frutto	11	7	3
1 bicchiere di 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 prosciutto 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



VIDEO EDUCATIVI

Nell'ottica di un miglioramento dei servizi erogati a favore dei pazienti con diabete, l'Associazione Diabetici di Chioggia ha scelto di darne maggiore visibilità attraverso la trasmissione di video educativi presso la propria sede.

Chiunque si rechi nella sede di Chioggia, in Via Madonna Marina, al piano terra della Villa Verde, potrà vedere proiettate in uno schermo presente nella sala d'attesa utili informazioni sulla gestione della malattia, fornite dal Dott. Andrea Nogara, Direttore UOSD Malattie del Ricambio e dall'infermiera Silvia di Benedetto.

La scelta di trasmettere dei video educativi al servizio dei pazienti è nata dalla consapevolezza dell'importanza di un'informazione precisa circa la gestione della malattia.

Uno dei video riprodotti trasmette informazioni sulla prevenzione e cura del “piede diabetico”, principale complicanza del diabete mellito, che interessa il 5% dei pazienti.

Il video trasmette il decalogo della Società Italiana di Diabetologia, il quale raccoglie consigli pratici e sane regole da osservare per evitare l'insorgenza di questa complicanza.

La prevenzione, si sa, è la migliore arma a disposizione che abbiamo, perciò in questo caso risulta importante sapere cosa è bene fare e cosa non fare per la prevenzione del piede diabetico.

Un secondo video educativo offre informazioni essenziali per effettuare correttamente la “terapia insulinica”.

Come ben sappiamo, nell'ultimo secolo la medicina ha fatto passi da gigante nella cura di molte malattie, e la scoperta dell'insulina ha salvato molti malati di diabete, attraverso lo sviluppo della terapia insulinica.

In particolare, il video spiega, attraverso immagini di simulazione di una iniezione, come usare la penna insulinica, strumento fondamentale, veloce e preciso, per la somministrazione di insulina ai pazienti diabetici.

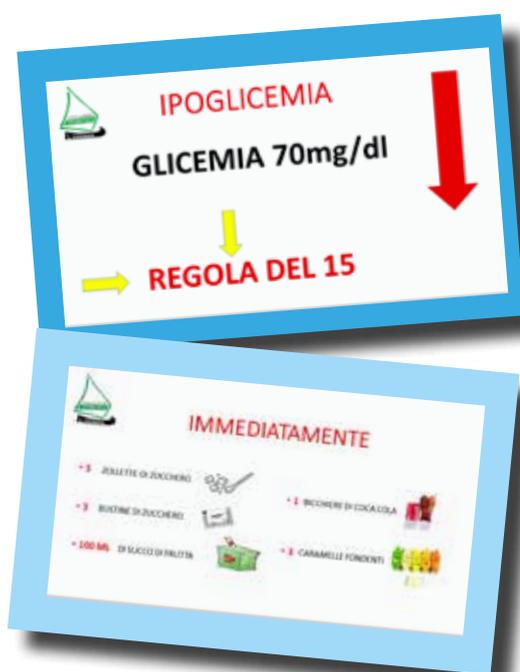
Ricordiamoci che combinare una dose giornaliera di insulina con una dieta equilibrata e attività fisica costante, è un passo fondamentale verso una vita più sana.

Un ultimo video documenta la “Regola del 15”, utilizzata per correggere casi di ipoglicemia.

In poche parole, nel caso in cui il paziente sospetti l'arrivo di una crisi ipoglicemica, dovrà controllare il livello di glucosio nel sangue, e se la glicemia dovesse scendere ad un livello pericoloso (inferiore a 70 mg/dl), dovrà assumere 15 g di carboidrati a rapido assorbimento e attendere 15 minuti prima di misurare di nuovo la glicemia. Nel caso quest'ultima non sia tornata a valori normali si ripete il ciclo per la seconda e ultima volta.

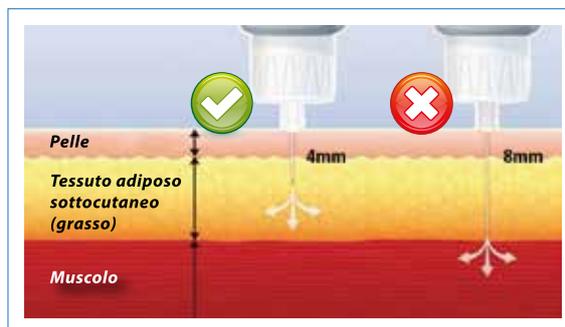
Ricordiamoci che l'ipoglicemia è un evento frequente nel soggetto trattato con insulina, perciò risulta fondamentale conoscere come poter gestire tale complicanza.

Con questa iniziativa l'Associazione Diabetici di Chioggia ha voluto ampliare i mezzi di comunicazione con la divulgazione di video dai contenuti informativi, con l'intento di promuovere una maggiore consapevolezza nei confronti della malattia e poterne gestire le complicanze che ne derivano.



COME INIETTARE INSULINA CORRETTAMENTE

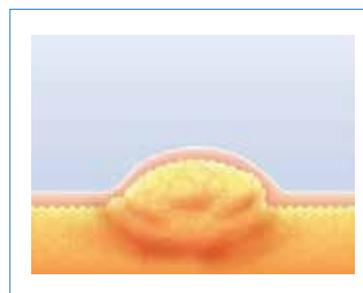
1 USA AGHI DA 4MM 32g.
Sono indicati per tutti e iniettano l'insulina nel sottocute, che è dove deve essere iniettata (*vedi immagine*)



2 NON SERVE FARE LA PLICA, VAI PERPENDICOLARE.

3 GLI AGHI NON SI RIUTILIZZANO. Ogni puntura un ago nuovo.

4 INIETTA DUE O TRE UNITÁ A VUOTO.
Se non vedi che alcune gocce escono, riprova.



5 MAI INIETTARE VICINO ALL'OMBELICO.
Resta sempre tre dita distante dall'ombelico.

6 PREMI LO STANTUFFO LENTAMENTE.
Se la penna si blocca significa che l'ago potrebbe non avere il lume interno giusto e non permettere al flusso di insulina di uscire bene.
CHIEDI DI CAMBIARE MARCA.

7 DOPO L'INIEZIONE CONTA FINO A 10 CON L'AGO DENTRO E TENENDO PREMUTO LO STANTUFFO.

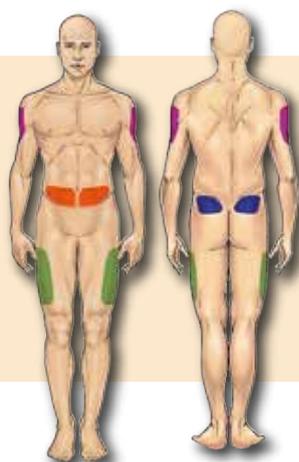
8 CAMBIA SEMPRE IL SITO. Abbiamo a disposizione pancia, gambe e braccia (*come da immagine sottostante*)

ADDOME:

mantenere una distanza pari al palmo di una mano dall'ombelico, evitando di spostarsi troppo lateralmente dove il sottocute tende a ridursi

COSCE:

considerare solo la parte anteriore e laterale



BRACCIA:

considerare la parte superiore esterna dove il sottocute è sufficientemente spesso per evitare di urtare il muscolo

GLUTEI:

considerare il quadrante superiore esterno, evitando di toccare il nervo sciatico

NB. Togliete il cappuccio di protezione, quello colorato che c'è sopra l'ago

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 né in gocce né 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.



IPOGLICEMIA

L'ipoglicemia è definita arbitrariamente da una glicemia inferiore a 55 mg/dl ma disturbi possono essere percepiti anche con valori più alti (meno di 70 mg/dl) o del tutto normali se c'è stato un rapido calo della glicemia.

Per questo nel soggetto con diabete i valori di glicemia inferiori a 70 mg/dl sono da evitare. L'ipoglicemia è tanto più frequente quanto più il paziente è trattato in maniera intensiva, cioè ha obiettivi glicemici vicini alla normalità.

L'ipoglicemia è molto frequente nei soggetti trattati con insulina (sia tipo 1 che tipo 2) ma può realizzarsi anche in quelli che assumono farmaci orali che stimolano la secrezione insulinica quali le sulfoniluree (glibenclamide, glimepiride, glipizide e, in misura minore, gliclazide) e la repaglinide.

L'ipoglicemia determina un notevole malessere al paziente e, in alcuni casi, richiede l'assistenza di altri e talora l'ospedalizzazione.

Una severa ipoglicemia, nel soggetto fragile e con altre malattie, può risultare fatale.

Da qui la necessità di addestrare il paziente e i suoi familiari a riconoscere l'ipoglicemia e a correggerla prontamente.

Per una corretta gestione dell'ipoglicemia è utile sapere quanto segue:

L'ipoglicemia si realizza più frequentemente durante o dopo attività fisica (anche solo una passeggiata, i lavori di casa o il giardinaggio), soprattutto se si ha mangiato meno del solito.

I sintomi (disturbi) dell'ipoglicemia sono: sudorazione, tremore, senso di freddo o brividi, senso di fame, batticuore, ansia, irritabilità, confusione mentale, difficoltà a parlare, vista annebbiata, capogiro o mal di testa. Se non si interviene alla svelta, in alcuni casi

può esserci perdita di coscienza (svenimento).

Nel sospetto (quando non si può misurare con il glucometro) o nella certezza dell'ipoglicemia bisogna agire subito prendendo 15 g di zuccheri semplici, ad esempio uno fra i seguenti:

- 2 caramelle fondenti
- 3 caramelle dure
- 3 zollette di zucchero
- 3 bustine di zucchero sciolte in acqua
- 1 cucchiaio da brodo e mezzo colmo di zucchero
- 1 cucchiaio da brodo e mezzo colmo di miele
- 1 cucchiaio da brodo e mezzo colmo di marmellata
- 1 bicchiere grande (circa 150 ml) di una bibita zuccherata (es. Coca-Cola)
- 1 bicchiere piccolo (circa 100 ml) di succo di frutta
- 1 bicchiere grande e mezzo (circa 200 ml) di spremuta di arancio

Dopo circa 15 minuti mangiare circa 50 g di pane oppure un pacchetto di cracker oppure un frutto. Dopo 30-45 minuti se possibile controllare con il glucometro se il problema si è risolto. In caso contrario, mangiare altri 50 g di pane o cracker o un frutto e ripetere il controllo col glucometro dopo altri 30-45 minuti.

Quando si esce di casa bisogna avere sempre con sé qualche caramella e un pacchetto di cracker.

Se si è alla guida e si sentono disturbi compatibili con ipoglicemia, bisogna fermarsi subito e agire.

I parenti del paziente devono sapere cosa fare per risolvere un'ipoglicemia (vedi sopra per il trattamento).



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**

730
Agenzia Entrate

MODELLO 730-1 redditi 2016
Scheda per la scelta della destinazione
dell'8 per mille, del 5 per mille e del 2 per mille dell'IRPEF

SCELTA PER LA DESTINAZIONE DEL CINQUE PER MILLE DELL'IRPEF (ir

SOSTEGNO DEL VOLONTARIATO E DELLE ALTRE ORGANIZZAZIONI
NON LUCRATIVE DI UTILITA' SOCIALE, DELLE ASSOCIAZIONI DI PROMOZIONE
SOCIALE E DELLE ASSOCIAZIONI E FONDAZIONI RICONOSCIUTE CHE OPERANO
NEI SETTORI DI CUI ALL'ART. 10, C. 1, LETT A), DEL D.LGS. N. 460 DEL 1997

FINANZIAMENTO DELL'INTEGRAZIONE SANITARIA

FINANZIAMENTO DELLE ATTIVITA' DI INTERESSE SOCIALE

FIRMA *Mario Rossi*

Codice fiscale del beneficiario (eventuale) **9 1 0 0 6 0 5 0 2 7 1 ***

ASSOCIAZIONE DIABETICI di CHIOGGIA

via M. Marina, 500 - CHIOGGIA (VE)

Tel. 041.5534387 - Fax 041.5534637

Cod. Fisc.

91006050271