

ACCU-CHEK®

# Friends

*Di più per noi!*

n e w s

01

## I tre pilastri dell'autocontrollo

(e quelli di Accu-Chek Friends)

Si sente spesso dire che l'autocontrollo del diabete poggia su tre pilastri: una alimentazione corretta, un esercizio fisico continuativo e l'autocontrollo della glicemia. Alzi la mano chi, leggendo e ascoltando questo elenco, non ha voluto vederlo come una lista di alternative, scegliendo quella ritenuta più gradevole e rigettando quella più scomoda o lontana dalle nostre abitudini. Purtroppo le ricerche continuano a confermare la profonda interazione fra questi tre elementi. In altre parole, anche

i farmaci (per chi li prende) servono a poco se non sono accompagnati da un mutamento anche profondo degli stili di vita, e perfino i passi avanti compiuti in direzione di una alimentazione più attenta e sana rischiano di servire fino a un certo punto se si rimane pigri e sedentari.

Nessuna alternativa insomma: i tre pilastri sono tali e la 'manovra' da svolgere per mutare direzione alle proprie abitudini è complessa e ciascuno di noi deve trovare la 'sua' strada verso una vita più sana. Accu-Chek Friends può essere di aiuto, e in più di un modo.

Organizziamo per esempio week end di incontro e scambio di informazioni ed esperienze con un diabetologo, una dietista e altre persone con il diabete; abbiamo anche previsto un servizio di consulenza on-line con diabetologi ed esperti. Anche i libri 'scaricabili' on-line dalla Libreria Accu-Chek, insieme ai Consigli pratici (che troverete sul sito [www.acfriends.it](http://www.acfriends.it)), possono dare un supporto. Tre proposte, tre 'pilastri' di Accu-Chek Friends per aiutare chi vuole saperne di più per vivere la vita come vuole.

**Edda Boldrin**  
Responsabile Assistenza Clienti

**Fra i diabetologi si parla molto di aspetti psicologici, ma il diabete non è una condizione organica?**

*La terapia del diabete si basa, ormai questo è noto, sull'autogestione della malattia e, quindi, su tre pilastri 'organici': una alimentazione sana e moderata, un esercizio fisico continuativo e l'autocontrollo della glicemia a cui si aggiunge – dove necessario – un ausilio farmacologico. Questi pilastri però hanno bisogno di una base: la motivazione.*

**Perché è così importante la motivazione?**

*Perché si tratta di cambiare in modo consapevole le nostre abitudini di vita.*

## 3 domande a...

*Tutti possiamo fare qualche sacrificio per qualche settimana. Ma se vogliamo dei risultati concreti e duraturi, dobbiamo davvero modificare il nostro stile di vita. Se siamo convinti che è giusto farlo è semplicissimo. Ma se nel nostro intimo non ne siamo convinti... è dura.*

**Come si crea la motivazione?**

*Una ricetta non c'è. Sicuramente il medico e il suo Team possono fare molto, dando gli input giusti, cercando degli obiettivi, confortando il paziente. E un ruolo importante lo giocano anche i coniugi, i figli, perfino i*

*nipotini senza volerlo. è un processo che si svolge all'interno del paziente, ma che dipende anche dal suo dialogo con l'esterno.*

**Dott. Umberto Valentini**

Responsabile dell'U.O. Diabetologia e Educazione

Terapeutica degli Spedali Civili di Brescia, Vicepresidente

dell'Associazione Medici

Diabetologi. È direttore scientifico di Modus.



# Un weekend per parlare tutti insieme di salute

Quale potrebbe essere la maniera migliore per incontrarsi, scambiarsi informazioni, consigli su come vivere in maniera più sana? Secondo noi scegliendo un fine settimana e un agriturismo, strutture alberghiere create all'interno di aziende agricole, immerse nella quiete della campagna e in località paesaggisticamente di alto livello. Nessuna 'lezione' con cattedra e lavagne, ma tante conversazioni, con la presenza di una dietista esperta di alimentazione e di cucina e un medico diabetologo. Secondo noi è importante che tutta la famiglia partecipi, che si tratti di una vera piccola vacanza da vivere in maniera piacevole e in totale libertà.

Su questa base abbiamo progettato i 'weekend della salute'.

Abbiamo scelto tre strutture agrituristiche, definite delle date che coprono tutti i weekend tra la fine dell'estate e l'inizio dell'autunno e creato uno staff che prevede una dietista e un Diabetologo.

Ora mancate solo voi con la vostra attiva partecipazione. Ma qual è il programma che vi proponiamo? Ogni weekend inizia al sabato mattina con l'accoglienza dei partecipanti e un gioco di società sul tema dell'alimentazione, organizzato dalla dietista.

Dopo il pranzo, una salutare passeggiata di mezz'ora e poi si parlerà di cucina. Insieme alla dietista scopriremo come è possibile cucinare in maniera sana piatti gustosi e appetitosi. Dove possibile saranno gli stessi partecipanti, con l'aiuto dello staff dell'agriturismo,



Numero Verde

800-630632

Accu-Chek Friends



## Libreria Accu-Chek

*Un servizio esclusivo  
per i soci Accu-Chek Friends*

*Dal sito [www.acfriends.it](http://www.acfriends.it)*

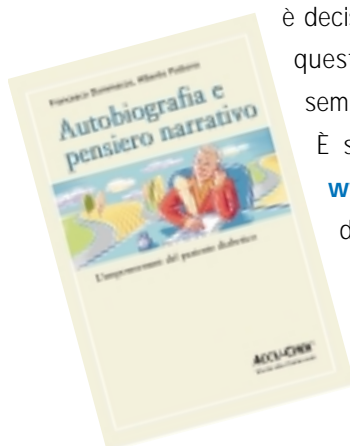
*si possono scaricare  
sul proprio computer **gratis***

*un intero 'scaffale' di libri  
importanti per chi  
è interessato al diabete.*

Le informazioni non bastano mai, soprattutto se sono scritte in maniera semplice e piacevole, magari arricchite da simpatiche illustrazioni. Sotto la supervisione di medici specialisti, Roche Diagnostics produce da tempo libri e brochure dedicati ai temi che più interessano le persone con il diabete. In esclusiva per i soci Accu-Chek Friends si

è deciso di mettere a disposizione questi libri nella maniera più semplice: attraverso internet.

È sufficiente andare sul sito [www.acfriends.it](http://www.acfriends.it) il web di Accu-Chek Friends, ed entrare nell'area chiamata Libreria Accu-Chek.





a servire la cena. La domenica mattina sarà ospite dell'agriturismo un medico diabetologo che sarà a disposizione per rispondere a ogni tipo di domanda. Più che di lezioni vere e proprie, si tratterà di conversazioni 'con le

sedie in cerchio' che continueranno a pranzo e durante la passeggiata del pomeriggio, che se possibile sarà un po' più lunga.

Il progetto prevede spese 'alberghiere' per le quali chiediamo dei contributi legati al numero di persone che occuperanno una camera e al numero di notti. I contributi e le date sono visualizzati nella tabella a fianco. Per esempio, chi arriva al sabato mattina all'agriturismo Santa Certa e pernotta la notte di sabato pagherà 43 euro se arriva da solo, 80 se è accompagnato dal coniuge o da un altro adulto. Per ogni bambino o ragazzo è richiesto un contributo aggiuntivo di 25 euro. I contributi aumentano per chi preferisce passare nell'agriturismo anche la sera di venerdì.

<b>Agriturismo Castello di Luzzano - Pavia</b>	<b>Agriturismo Santa Certa Perugia</b>	<b>Agriturismo il Forno Antico Salerno</b>
<b>13-14 Sett. 18-19 Ott.</b>	<b>13-14 Sett. 27-28 Sett. 4-5 Ott.</b>	<b>20-21 Sett. 11-12 Ott. 25-26 Ott.</b>
<b>195 euro</b>	<b>80 euro</b>	<b>100 euro</b>
		

*Nella tabella sono indicati i contributi per due persone comprensivi del pernottamento per la notte del sabato e di tre pasti. Sono disponibili pacchetti che comprendono una notte e un pasto aggiuntivi.*

È importante prenotare e confermare con anticipo la propria partecipazione, per aiutarci a organizzare al meglio il vostro soggiorno.

Per iscriversi all'iniziativa è possibile:

- telefonare al numero verde 800-630632
- scrivere una lettera ad Accu-Chek Friends, Casella Postale 1770 Milano Cordusio
- entrare nel sito [www.acfriends.it](http://www.acfriends.it) e cercare la pagina dedicata ai weekend della salute.

La prenotazione potrà essere confermata inviando una caparra pari al 50% del contributo richiesto.



Se disponete del software Acrobat basterà cliccare su una delle copertine presenti nella pagina per trasferire l'intero libro nel vostro computer: potrete sfogliarlo sullo schermo o stamparlo.

Della Libreria Accu-Chek fa parte anche la collana Accu-Chek composta di libri realizzati apposta per la distribuzione in Rete: manuali e perfino racconti dedicati a ragazzi e adulti con il diabete.



manuali e perfino racconti dedicati a ragazzi e adulti con il diabete.

