

## La relazione di aiuto

Ogni mese il Call center di Roche Diagnostics riceve 1300-1400 telefonate. Sono persone interessate al diabete alla ricerca di informazioni, ma non solo.... Insieme a Rita, Luisa e Angela cerchiamo di rispondere a tutte le richieste. Non è facile, perchè spesso alla domanda tecnica sul funzionamento dei nostri strumenti per la misurazione della glicemia, sulla disponibilità di strisce e altri prodotti (alle quali diamo risposte esaurienti) si affianca una più ampia e generica richiesta di attenzione e con-

sigli che cerchiamo di dare, pur tenendo presente l'esigenza di rispondere alle numerose chiamate in attesa. Non rispondiamo invece a quesiti di carattere medico.

La "relazione di aiuto" è una delle più complesse forme di interazione che si possano immaginare. Coinvolge enormemente sotto il profilo emotivo e intellettuale ed è in grado di dare molto. Richiede però disponibilità e attenzione a chi risponde oltre che precisione e chiarezza nella domanda.

Da dicembre per sei settimane i soci Accu-Chek Friends avranno a disposizione un servizio eccezionale: la possibilità di consultare gratuitamente per telefono un team di Specialisti scelti dall'Associazione Medici Diabetologi. Un servizio sperimentale che vuole essere un supporto alla relazione medico/paziente. Si amplia così la gamma di servizi offerti da Accu-Chek Friends anche a chi non accede a internet.

**Edda Boldrin**  
Responsabile Assistenza Clienti



**Dott. Gerardo Corigliano**  
Presidente Associazione Nazionale Italiana Atleti Diabetici

*La terapia 'perfetta' per il diabete? Esiste da sempre, non ha nessuna controindicazione e agisce su tutti gli aspetti della sindrome metabolica: pressione arteriosa, sovrappeso, dislipidemie e non solo sul compenso glicemico. Si chiama 'esercizio fisico', 'sport', 'attività'... "Chiamatela come volete: insomma il contrario di una vita pigra e sedentaria", afferma Gerardo*

## 3 domande a...

*Corigliano diabetologo che fra i primi ha approfondito questo aspetto della terapia del diabete.*

### L'esercizio fisico fa sempre bene?

Certo, è provato oltre ogni ragionevole dubbio. Quale che sia l'età o la condizione della persona, l'intensità, la durata e la periodicità dell'esercizio o la sua natura. Insomma muoversi fa sempre bene.

### I benefici?

Alcuni sono immediati altri si rilevano dopo alcune settimane: il grasso si riduce, e con esso l'insulinoreistenza. La pressione scende, il colesterolo totale e i

trigliceridi anche. Il movimento fisico è poi l'unico modo per aumentare la quota di colesterolo 'buono', un obiettivo che nessun farmaco permette di raggiungere.

### E allora perchè non insistere di più su questo aspetto della terapia?

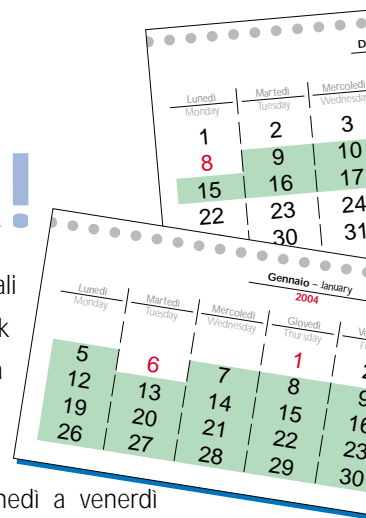
La cultura dell'esercizio fisico come cardine della terapia sta crescendo e non solo in diabetologia. I medici dovrebbero forse imparare a prescrivere meglio questo aspetto della cura e i pazienti a ... seguire con più attenzione le raccomandazioni che vengono loro rivolte. L'esercizio fisico è infatti l'aspetto della terapia meno seguito dai pazienti.

# Pronto? dottore, ho un problema!

Un servizio davvero esclusivo riservato ai soci Accu-Chek Friends, realizzato grazie alla collaborazione dell'Associazione Medici Diabetologi, permetterà loro di parlare di problemi legati al diabete direttamente con uno Specialista. "L'iniziativa, che ha carattere sperimentale e durerà sei settimane, intende integrare le informazioni a disposizione del paziente e della sua famiglia, rafforzando la motivazione e sciogliendo i dubbi che possono nascere fra un colloquio e l'altro con il proprio Medico", spiega il dottor Umberto Valentini vicepresidente dell'AMD e coordinatore del team di Specialisti che **da martedì 9 a sabato 20 dicembre** e **da lunedì 5 a sabato 31 gennaio** (escluso martedì 6 gennaio) risponderà alle domande dei soci Accu-Chek Friends.

**Utilizzare il servizio è facile:** basterà comporre da qualunque telefono il **numero verde 800-374363** (che corrisponde a 800-FRIEND sulle tastiere alfanumeri-

che) e aggiungere le tre cifre centrali del proprio 'codice Accu-Chek Friends' (quello riportato sulla tessera di iscrizione): la chiamata sarà subito inoltrata allo specialista o messa in attesa. Il servizio sarà attivo da lunedì a venerdì



Numero Verde  
**800-630632**  
Accu-Chek Friends

## Novità nella Libreria Accu-Chek

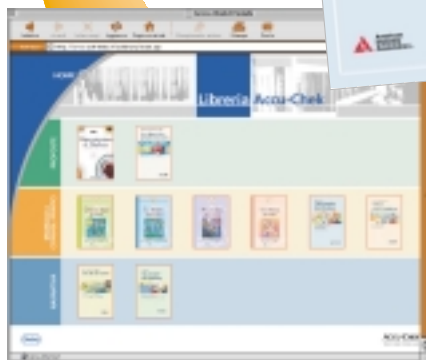


In grande sintesi 'empowerment' significa per il Medico riconoscere che il protagonista della terapia è il paziente. Al Medico e ai suoi collaboratori spetta un compito importante: definire il problema, proporre delle direzioni, fornire degli strumenti tecnici e concettuali e soprattutto aiutare il paziente a mantenere la motivazione necessaria. Un ruolo da 'allenatore' che prevede il massimo rispetto per le scelte del paziente.

Questo approccio rivoluzionario è stato proposto tre anni fa da Bob Anderson e Martha Funnel con il libro The Art of Empowerment edito dall'auto-revolissima American Diabetes Association.

Roche Diagnostics ha tradotto questo libro scritto in maniera semplice e accattivante, ma sempre profondo e spesso 'rivoluzionario' mettendolo a disposizione dei Pazienti e della Diabetologia italiana. I soci Accu-Chek Friends possono scaricarlo gratuitamente da internet come file Microsoft Word o Acrobat alla pagina

[www.acfriends.it/aclibrary/main.asp](http://www.acfriends.it/aclibrary/main.asp)



Dicembre - December				
2003				
Giovedì Thursday	Venerdì Friday	Sabato Saturday	Domenica Sunday	
4	5	6	7	14
11	12	13	14	21
18	19	20	21	28
25	26	27		

Venerdì Friday	Sabato Saturday	Domenica Sunday
	3	4
10	11	18
17	18	25
24		
31		

sabato	

dalle 16 alle 19 e il sabato mattina dalle 10 alle 13. Consigliamo ai soci di preparare in anticipo le informazioni che il medico probabilmente chiederà (peso, altezza, emoglobina glicata, albuminuria, nome e dosi dei farmaci prescritti) e soprattutto di specificare bene la domanda. "Più il quesito è definito, più la risposta sarà utile", commenta il dottor Valentini.



- 1) componete il numero verde 800-FRIEND** 
- 2) aggiungete al numero le tre cifre centrali del codice riportato sulla vostra tessera**
- 3) attendete di essere messi in contatto con lo specialista**

## Domande anche per posta e via internet

*Il servizio Consulenze telefoniche si affianca al servizio Consulenze on line, anch'esso realizzato in esclusiva per Accu-Chek Friends da un team di Specialisti scelti dall'Associazione Medici Diabetologi.*

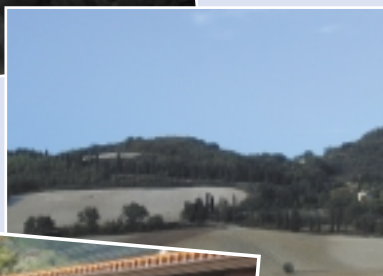
*Fino alla fine di marzo, i soci Accu-Chek Friends potranno entrare nella pagina "Consulenze" del sito [www.acfriends.it](http://www.acfriends.it) e digitare il loro quesito; entro due o tre giorni riceveranno la risposta.*

*E chi non ha internet? Potrà inviare la domanda per posta a: **Accu-Chek Friends - Consulenze**  
Casella Postale 1770, 20100 Milano - Cordusio.*

*Il quesito sarà inoltrato ai medici e la risposta verrà inviata per lettera all'indirizzo indicato.*

## Un successo i Weekend della Salute

Oltre cento persone hanno partecipato agli otto Weekend della Salute tenuti fra settembre e novembre. L'iniziativa, riservata ai soci Accu-Chek Friends, ha visto persone interessate ad approfondire temi legati all'alimentazione e al diabete incontrarsi presso quattro strutture agrituristiche nella splendida cornice naturale del Parco del Cilento, della campagna intorno a Gubbio, nell'Oltrepò pavese e nelle Prealpi lombarde.



Diverse le collocazioni, ma identica la formula: stare insieme in un contesto di simpatia e relax, dialogando con una Dietista e con un Diabetologo e partecipando a giochi interattivi. Positivi e spesso entusiastici i commenti rilasciati dai soci Accu-Chek Friends e perfino dai Medici e dalle Dietiste che hanno partecipato all'iniziativa. Squadra che vince non si cambia: l'esperienza sarà quindi ripetuta in primavera solo con pochi ritocchi alla formula.

Saranno previsti alcuni Weekend da marzo a giugno 2004.

Il calendario definitivo apparirà su internet in Gennaio e sarà pubblicato sul prossimo numero di Accu-Chek Friends News.

# visomat®

## L'autocontrollo domiciliare della pressione arteriosa

Anche la pressione arteriosa va tenuta sotto controllo, certo, meno frequentemente della glicemia.

Perché non farlo a casa propria, comodamente, magari per verificare gli effetti positivi di una dieta o di un esercizio fisico anche moderato ma costante?

Roche Diagnostics offre una linea di misuratori di pressione (il termine tecnico è sfigmomanometri) digitali completamente automatici, frutto della ricerca più avanzata in questo settore.

**Visomat Comfort** il misuratore di pressione da braccio, rileva la pressione minima, la massima e le pulsazioni. Automazione totale, attivazione con un solo tasto, facile let-



tura grazie all'ampio display digitale, memorizzazione delle ultime sette misurazioni.

**Visomat Handy III** il modello per la misurazione della pressione da polso, ha un design attraente e funzionale. È uno strumento che garantisce una semplicità d'uso assoluta, affidabilità garantita e comodità di trasporto e utilizzo sia a casa sia in viaggio.

## Proponi il tuo Pranzo di Natale a meno di 2003 calorie

Queste sono le prime Feste di Accu-Chek Friends. Celebriamole con una sfida natalizia, mettendo a frutto il grande amore che molti di noi hanno per la cucina.

Come? Semplicissimo! Basta inventare un menù di Natale il più possibile leggero sano ed equilibrato: saporito e ricco come si conviene a un pranzo natalizio ma non troppo pesante. L'obiettivo è non superare le 2 mila anzi le 2003 calorie a persona.

Scrivete il menù e la ricetta dei piatti-chiave e inviateli per posta elettronica a [ricette@acfriends.it](mailto:ricette@acfriends.it) oppure per fax al numero 039.2817289 o per posta prioritaria ad Accu-Chek Friends – Ricette, Casella Postale 1770, 20100 Milano Cordusio. Ricordatevi di segnare il vostro nome e indirizzo. Attenzione, i menù devono pervenire entro il 15 dicembre 2003.

Tra tutti i menù pervenuti verranno scelti i tre reputati migliori per rispetto delle calorie e originalità degli accostamenti proposti. A partire dal 17 dicembre i tre menù scelti verranno pubblicati on-line sui siti Accu-Chek Friends e Modusonline. Chi non ha internet potrà riceverli per fax, richiedendoli (sempre via fax) al numero 02.47710700 o telefonicamente al numero 02.58312477 e specificando il numero di fax al quale dovranno essere inviati.

