

Per anni ho parlato al telefono con migliaia di persone con il diabete; molti li ho incontrati di persona in occasione delle visite che alcune Associazioni hanno organizzato presso la nostra Sede.

Solo lo scorso autunno però ho avuto l'occasione di passare delle intere giornate, per l'esattezza dei piacevoli fine settimana, con alcuni soci Accu-Chek Friends nell'ambito dei Weekend della Salute. Trovarsi 'fuori' (dall'ufficio, dall'ospedale, da casa) ha proiettato tutti in una dimensione differente.

Per carità, nessuna 'rivoluzione': siamo rimasti noi, con le

## Trovarsi 'fuori'

nostre timidezze, i nostri problemi, le certezze raggiunte con fatica. Ma qualcosa nell'aria era diverso.

Sarà stata l'idea di trovarsi in Agriturismo in mezzo alla campagna, o la presenza discreta e simpatica mai 'dotto-

torale' dei medici e delle dietiste sarà... la cucina, dieteticamente corretta ma anche saporita e gustosa.

Fatto sta che tutti siamo tornati un po' differenti da questi Weekend della Salute.

Io più entusiasta di prima, e non è dir poco, di portare avanti questa iniziativa insieme ai soci Accu-Chek Friends.

Abbiamo così deciso dopo gli otto Weekend tenuti in autunno, di replicare l'esperienza in primavera associando a ogni Weekend un 'tema' specifico. Spero che voi condividiate la mia sensazione.

**Edda Boldrin**  
Responsabile Assistenza Clienti

## 3 domande a...

*Dirigente del movimento scout, diabetologo a Reggio Calabria, formatore AMD, Celestino Giovannini è un entusiasta organizzatore di momenti di incontro fra persone con il diabete, soprattutto fuori dall'ospedale. "In gruppo vengono fuori i veri problemi", afferma, "cose che non sarebbero emerse nemmeno in cento visite ambulatoriali".*

### Ma quella fra medico e paziente non è una relazione 'privata'?

Lo è, e diventa ancora più stretta se è cementata da una esperienza 'esterna' all'Ospedale e condotta in gruppo. Le relazioni più strette nascono così, insieme agli altri. Divento ancora di più il 'tuo' medico se condividiamo del

tempo insieme ad altri 'miei' pazienti. Così come tanto di più il tuo diabetologo quanto più parliamo anche di altre cose.



**Dott. Celestino Giovannini**  
Responsabile del servizio territoriale diabetologico - Asl 11 Polo Sanitario Nord Reggio Calabria

### Chi ha il diabete ne parla volentieri in gruppo?

Se si trova con altri pazienti e se nasce un vero dialogo sì. Certo se il medico si limita a fare la sua conferenza, rischia di alzare un muro. Lo stesso capita quando un paziente "sapatello" si mette a fare il piccolo diabetologo e magari prevarica e blocca gli altri. Il discorso però cambia se si fanno delle cose insieme, se si cerca di capire quali sono i bisogni di ognuno attraverso un laborioso stare insieme.

### Che consigli può dare al paziente?


Caro paziente, se il Centro di diabetologia che ti segue organizza incontri di gruppo, prendivi parte senza esitare. Forse sarà il momento più importante di tutta la tua vita con il diabete. Altrimenti prendi contatto con le Associazioni che spesso organizzano eventi di questo tipo.

| NORD OVEST   | NORD EST   | CENTRO   | SUD OVEST  | SUD EST  |
|--|--|--|--|--|
| <b>Agriturismo<br/>Il Mulino di Mattie<br/>Mattie (TO)<br/>Piemonte</b><br> Bussoleno (3 km)                          | <b>Agriturismo<br/>Gelindo dei Magredi<br/>Vivaro (PN)<br/>Friuli</b><br> Maniago (12 km)                             | <b>Agriturismo<br/>Il Grande Prato<br/>Castel fiorentino<br/>Firenze</b><br> Castel f.no (4 km)                       | <b>Agriturismo<br/>il Forno Antico<br/>Palinuro (SA)<br/>Cilento</b><br> Pisciotta (5 km)                             | <b>Agriturismo<br/>Villa Cenci<br/>Cisternino<br/>Brindisi</b><br> Ostuni (13 km)                                       |
| <b>3-4 Aprile</b><br>"Alimentazione<br>ed esercizio fisico"  | <b>3-4 Aprile</b><br>"Farmaci orali,<br>nuove abitudini"   | <b>13-14 Marzo</b><br>"Insulina e vita<br>di ogni giorno"  | <b>20-21 Marzo</b><br>"Alimentazione<br>ed esercizio fisico"   | <b>27-28 Marzo</b><br>"Microinfusori:<br>saperne di più"   |
| <b>22-23 Maggio</b><br>"Insulina e vita<br>di ogni giorno"   | <b>29-30 Maggio</b><br>"Una famiglia<br>intorno al diabete"  | <b>17-18 Aprile</b><br>"Microinfusori:<br>saperne di più"  | <b>17-18 Aprile</b><br>"Insulina e vita<br>di ogni giorno"   | <b>15-16 Maggio</b><br>"Una famiglia<br>intorno al diabete"  |
|  1 notte ■ 76 €<br> 2 notti ■ 130 €  |  1 notte ■ 94 €<br> 2 notti ■ 144 €  |  1 notte ■ 126 €<br> 2 notti ■ 196 € |  1 notte ■ 90 €<br> 2 notti ■ 130 €  |  1 notte ■ 70 €<br> 2 notti ■ 100 €  |
|  1 notte ■ 140 €<br> 2 notti ■ 250 € |  1 notte ■ 168 €<br> 2 notti ■ 248 € |  1 notte ■ 190 €<br> 2 notti ■ 300 € |  1 notte ■ 150 €<br> 2 notti ■ 220 € |  1 notte ■ 140 €<br> 2 notti ■ 200 € |
|    |    |    |   |    |

■ Il prezzo indica il costo della camera per una notte, dei due pranzi, della cena e della prima colazione.

■ Il prezzo indica il costo della camera per due notti, dei due pranzi, delle due cene e delle due prime colazioni.  
Gli altri servizi sono offerti da Accu-Chek Friends.

 Il prezzo si intende totale (somma delle due persone). Sono previste formule per bambini e ragazzi.

 Distanza dalla più vicina stazione ferroviaria.

## Consigli Pratici per posta!

*“Solo per voi la possibilità  
di ricevere per posta  
il contenuto delle pagine web  
selezionate.”*

Consigli Pratici è uno dei servizi offerti dal sito internet Accu-Chek Friends ([www.acfriends.it](http://www.acfriends.it)). Si tratta di **40 schede** scritte con un linguaggio semplice e **dedicate ad altrettanti aspetti concreti della terapia del diabete**.

Non vogliamo riservare questo contenuto solo ai soci che possono accedere a internet. Per questo da oggi fino alla fine di marzo sarà possibile ricevere queste schede anche per posta.

Come? È semplicissimo!

- 1) Ritagliate lo schema qui a lato e spuntate il quadratino vicino al tema che vi interessa.
- 2) Compilate il coupon con i vostri dati, nome, indirizzo e numero di tessera.
- 3) Mettete in una busta e spedite a: **Casella Postale Accu-Chek Friends – Consigli Pratici – 20100 Milano Cordusio** oppure inviatelo per **fax allo 039.2817289**.

Riceverete una copia stampata delle schede selezionate.

# Continuano in primavera i weekend della salute

Il successo delle edizioni autunnali dei Weekend della Salute ci ha convinto a riproporre l'esperienza anche in primavera. Di cosa si tratta? Semplicemente di passare due giorni immersi nella natura in piacevoli Agriturismo a parlare, camminare, mangiare insieme, e in compagnia di una Dietista e di un Diabetologo. Momenti di vera e propria 'lezione' si alternano a giochi educativi e conversazioni.

Ai Weekend della salute si può partecipare da soli, con il coniuge, i figli o i genitori, perché no, con degli amici.

Ogni Weekend prevede l'inizio 'ufficiale' con il pranzo di sabato; nel pomeriggio si parlerà di alimentazione con la dietista e si farà una passeggiata. La domenica mattina sarà presente un Diabetologo che affronterà un argomento specifico e rimarrà a disposizione fino a pranzo. Chi vuole può arrivare il venerdì sera ed eventualmente partecipare ad un'escursione che si terrà il sabato mattina.

Ai soci Accu-Chek Friends è richiesto un contributo che copre le spese per i pasti, il soggiorno e l'eventuale escursione. Accu-Chek Friends ha "selezionato" 5 Agriturismo in zone diverse d'Italia e ha organizzato un calendario di 12

date. I Weekend si terranno, però, solo se si raggiungerà un minimo di 10 soci. Noi ci siamo divertiti molto lo scorso autunno. Ci sentiamo quindi di consigliarvi caldamente questa esperienza senza attendervi né di imparare improvvisamente tutto sul diabete né di tornare a scuola. Si tratta semplicemente di un Weekend un po' diverso dagli altri, ma nemmeno troppo.

## Come fare per prenotare o saperne di più?

Chi ha internet può trovare on line tutte le informazioni e prenotare direttamente attraverso il sito [www.acfriends.it](http://www.acfriends.it). Chi non ha internet può telefonare

alla segreteria del club al **numero verde 800-630632**.

È consigliabile prenotare con qualche settimana di anticipo ed è necessario versare una caparra pari al 50% del costo totale. Qualora una data non raggiungesse il numero minimo di presenze e il socio non fosse disponibile a cambiare data, la caparra verrà restituita integralmente.



## GLI ESAMI

- L'autocontrollo
- Glicemia perché/Glicemia come
- Glicosuria
- Chetonuria
- Emoglobina Glicata
- Microalbuminuria

## QUANDO CAPITA

- Viaggio
- Malattia intercorrente
- Sport

## CURA DEL CORPO

- Sessualità: disfunzione erettile
- Sessualità: calo di desiderio nella donna
- Sessualità: secchezza vaginale
- Sessualità: candidosi
- Piede diabetico
- Pelle
- Occhi
- Reni
- Gengive

## I PRESIDI

- Lettori per la glicemia  
Accu-Chek Active  
Accu-Chek Compact  
Accu-Chek Comfort
- Pungidito
- Lancette

## IL TEAM

- Centri e MMG
- I Servizi di Diabetologia
- Preparare la visita
- Preparare la telefonata

## ALIMENTAZIONE

- Un'alimentazione più sana per tutti: gli alleati
- Un'alimentazione più sana per tutti: i nemici
- A volontà: acqua, aromi e spezie
- Grassi, zuccheri semplici ed eccesso di calorie
- Fibre
- Carboidrati
- I fuoripasto
- Bevande

**NOME COGNOME**

---

**INDIRIZZO**

---

---

**N° tessera**

---

