

Abituati alla tecnologia

Il Call center di Roche Diagnostics risponde ogni anno a migliaia di telefonate. Alcune di queste riguardano l'utilizzo dei nostri apparecchi, ma sono sempre meno. Nel corso degli anni infatti gli strumenti per la determinazione domiciliare della glicemia sono divenuti al tempo stesso sempre più semplici e sempre più complessi. Non è una contraddizione. Sono più complessi perché integrano un numero maggiore di funzioni, contengono soluzioni elettroniche e informatiche, tecnologie insomma sempre più sofisticate.

Proprio per questo però sono anche più semplici.

La tecnologia oggi contribuisce soprattutto a rendere più semplici le cose. Un solo pulsante svolge diverse funzioni, i display offrono sempre più informazioni, i controlli aumentano e i software sono più facili da usare.

Se un numero sempre minore di telefonate è dedicato a risolvere problemi di utilizzo, parte del merito va anche agli utenti. I telecomandi dei televisori prima e i telefoni cellulari poi, hanno avvicinato molti di noi, quasi tutti, alla tecnologia.

Tutto questo per introdurre la sfida attuale, quella dei microinfusori. Questi apparecchi sono un concentrato di alte tecnologie e sono – proprio per questo – non solo sicuri e versatili, ma anche facilissimi da usare.

In fondo il microinfusore è una soluzione resa possibile proprio dall'esperienza che tutti noi, Aziende produttrici e utilizzatori abbiamo fatto, nel corso di questi anni, scoprendo come la tecnologia ci possa aiutare a divenire più liberi.

Edda Boldrin

Responsabile Assistenza Clienti

Sempre più pazienti utilizzano il microinfusore al posto di penna e siringa. Come è vissuto dai pazienti il 'passaggio' alla terapia con microinfusore?

Nella stragrande maggioranza dei casi molto bene. Quasi tutti notano – dopo i primi giorni di 'rodaggio' – una sensazione di maggior controllo sulla loro glicemia e maggiore libertà.

Quali sono i principali vantaggi sotto il profilo clinico?

Il microinfusore consente al paziente insulinotratato di migliorare il suo controllo glicemico, riducendo le oscillazioni quotidiane della glicemia e

quindi il numero e la gravità delle iper e delle ipoglicemie, il tutto accompagnato da una riduzione del fabbisogno insulinico. Questo rende la terapia con microinfusore assai indicata in situazioni in cui si verificano frequenti ipoglicemie, specie se non accompagnate da sintomi specifici, o aumenti inspiegabili della glicemia a digiuno. Ovviamente è utile anche in caso di gastroparesi o durante la gravidanza.

Il microinfusore può servire anche alle persone con diabete di tipo 2 insulinotratate?

Certamente sì, quando ne abbiano le indicazioni. All'estero è stato dimostra-

to che molte persone con diabete di tipo 2 insulinotratate, si trovano a loro agio con il microinfusore e ne traggono grande giovamento.

Dottorssa Daniela Bruttomesso

Centro regionale di riferimento per la terapia microinfusionale della Regione Veneto. Policlinico Universitario di Padova.



3 domande a...



Da maggio il sito Accu-Chek Friends (www.acfriends.it) ospita un nuovo contenuto, chiaro e informativo. Si chiama '123 domande sui microinfusori' e intende rispondere a dubbi o domande che possono venire in mente a chi già utilizza o sta valutando se utilizzare questa innovativa modalità di assunzione dell'insulina. Il microinfusore è uno strumento in grado di somministrare microdosi di insulina, direttamente sottocute, tramite un catetere; in estrema sintesi, potrebbe essere definito una sorta di 'siringa intelligente', il cui pistone è azionato da un motore controllato da un piccolo computer programmabile.

Sulla base delle istruzioni ricevute, il microinfusore libera nell'organismo quantità di insulina anche minime, e questo non 3-5 volte al giorno come accade con le normali iniezioni, ma 20 volte all'ora (una ogni tre minuti). In questo modo il microinfusore è in grado di mimare la secrezione fisiologica del pancreas, sia garantendo che nel sangue circoli sempre una certa quantità di insulina (la cosiddetta insulinnizzazione basale) sia erogando, in corrispondenza dei pasti, l'insulina necessaria per far fronte al glucosio assunto attraverso l'alimentazione. È collegato all'organismo attraverso un sondino e un set di infusione che può essere staccato sia per brevi che per lunghi periodi. L'obiettivo è far sì che la quantità di insulina presente nell'organismo sia sempre quella corretta.



C'è Movimento nella Libreria Accu-Chek

Mezz'ora in bici o di corsa un giorno sì e un giorno no possono bastare a ridurre glicemia, ipertensione, insulinoresistenza, grassi nel sangue e forse anche il peso. Peccato che sia così difficile creare e mantenere la motivazione, la voglia di fare del movimento. Questo libro è stato scritto da uno psicologo che allena gli atleti impegnati negli sport di resistenza. Le tecniche utilizzate con gli atleti super allenati possono servire anche alle persone con il diabete che sono in genere molto meno

allenate? L'autore pensa di sì e propone suggerimenti utili ai

team diabetologici ma anche ai pazienti (e ai loro parenti) che vogliono capire come superare la loro tendenza alla sedentarietà.

Il libro può essere scaricato gratuitamente da internet come file Acrobat alla pagina

www.acfriends.it/aclibrary/main.asp



NORD OVEST	NORD OVEST
Agriturismo La Mussia Castelnuovo C. (AT) Piemonte PER CHI VIENE IN TRENO Nizza Monferrato 10 Km Castelnuovo Calcea 3 Km	Agriturismo Gelindo dei M... Vivaro (P) Friuli
8-9 Maggio "Insulina e vita di ogni giorno"	29-30 Maggio "Una famiglia intorno al diabete"
1 notte 76 € 2 notti 130 €	1 notte 2 notti
1 notte 140 € 2 notti 250 €	1 notte 2 notti

Infusore, domande

I microinfusori hanno le dimensioni e il peso di un telefono cellulare e possono essere portati sotto i vestiti, assicurati alla cintura o anche al reggiseno garantendo sicurezza e privacy.



Leggendo queste righe vi saranno sicuramente venute in mente delle domande. Potrete trovare quasi tutte le risposte all'indirizzo www.acfriends.it cliccando sul link microinfusori.



'Quasi tutte' perché alle domande più importanti e personali può rispondere solo il vostro Medico. È infatti il Team Diabetologico che vi segue, il solo interlocutore valido per decidere se la terapia insulinica con microinfusore fa al caso vostro.

Noi possiamo solo dare informazioni generali e sciogliere i dubbi e le preoccupazioni che più frequentemente si riscontrano.

E se io non ho internet?!

Il tema microinfusori vi interessa ma non avete accesso a internet? Nessun problema. Accu-Chek Friends vi può aiutare stampando e inviando a casa vostra tutte le pagine di quest'area del sito. Basta compilare il coupon e inviarlo ad **Accu-Chek Friends - Microinfusori, Casella Postale 1770, 20100 Milano.**

nome _____

cognome _____

via _____

CAP _____ prov. _____

città _____

n° tessera _____



Una primavera all'insegna

della salute

EST	CENTRO	SUD OVEST
<p>mo lagredi (N)</p> <p>IN TRENO Km 0 Km</p> <p>ggio glia abete"</p> <p>94 € 144 €</p> <p>168 € 248 €</p>	<p>Agriturismo Il Grande Prato Castel fiorentino (FI) Toscana</p> <p>PER CHI VIENE IN TRENO Castel f.no 4 Km</p> <p>22-23 Maggio "Farmaci orali, nuove abitudini"</p> <p>1 notte 126 € 2 notti 196 €</p> <p>1 notte 190 € 2 notti 300 €</p>	<p>Agriturismo Il Forno Antico Palinuro (SA) Cilento</p> <p>PER CHI VIENE IN TRENO Pisciotta 5 Km</p> <p>8-9 Maggio "Alimentazione ed esercizio fisico"</p> <p>1 notte 90 € 2 notti 130 €</p> <p>1 notte 150 € 2 notti 220 €</p>

Quasi ottanta persone hanno partecipato ai Week-end della salute organizzati da Accu-Chek Friends tra marzo e aprile. L'iniziativa, riservata ai soci Accu-Chek Friends interessati ad approfondire temi legati all'alimentazione, alla terapia insulinica o con farmaci orali e all'esercizio fisico continua in maggio con quattro date in altrettanti Agriturismo. È ancora possibile prenotarsi telefonando al **numero verde 800-630632** o attraverso internet alla pagina www.acfriends.it/weekend. La formula prevede uno spazio dedicato all'alimentazione e un altro dedicato a un tema specifico (come indicato nella tabella a fianco) oltre alla possibilità di conversare con gli altri soci, un medico e una dietista in un contesto di simpatia e di relax.

Mangiar fuori, perché no?!

Sai quanto pesa?

Quanto pesa una mela, un piatto di pasta non troppo pieno, una fetta di torta o una bistecca? Chi cucina può mettere i cibi a crudo o a cotto su una bilancia, ma chi mangia spesso fuori casa deve 'farsi l'occhio'. Questo semplice gioco aiuta a valutare l'entità delle porzioni visualizzando una dopo l'altra le immagini di quasi 100 piatti e proponendo tre possibili risposte.



Una sera al ristorante, un pranzo dagli amici... per chi ha il diabete queste occasioni conviviali non devono essere un limite e nemmeno una 'trasgressione'. "Tutto sta ad avere qualche informazione sugli alimenti", spiega Paola Accorsi, dietista del Team diretto dal dr. Valerio Miselli presso l'ospedale di Scandiano (RE). Con una corretta educazione alimentare è possibile valutare il contenuto di zuccheri dei piatti in tavola o orientarsi fra le proposte di un menù, in modo da organizzare un pasto sano ed equilibrato. Da giugno alla pagina www.acfriends.it/ alimentazione del sito Accu-Chek Friends tre giochi interattivi consentiranno ai soci Accu-Chek Friends di mettere alla prova e perfezionare le loro conoscenze in materia alimentare.



Paola Accorsi, dietista.

Indovina le calorie

Il giocatore sceglie uno fra cinque menù di altrettanti locali (una classica trattoria, un ristorante regionale, un locale che propone una cucina innovativa ed elegante, un fast food e una pizzeria). Aperto il menù corrispondente, il giocatore deve fissare un suo obiettivo in termini di calorie (per esempio mille calorie per pasto) e scegliere due o più piatti che complessivamente, secondo la sua opinione, non superano quell'obiettivo. Premendo il tasto 'Ordina', il gioco visualizza il reale contenuto calorico dei piatti scelti e il loro totale.



Crea un pasto equilibrato

La base è la stessa (i menù di cinque ristoranti) ma cambia il compito del giocatore che questa volta non ha obiettivi calorici ma deve solo articolare un pasto equilibrato nel quale siano presenti in modo armonico carboidrati e fibre (in grande quantità) proteine e pochi grassi. Il giocatore sceglie tre piatti cliccando sulla corrispondente voce del menù e preme il tasto 'Ordina'. Appare una pagina che elenca i piatti scelti con a fianco una descrizione del contenuto del piatto e un commento sull'equilibratezza del menu scelto.