

Cento terapie, una relazione

Con qualche esitazione abbiamo scelto di dedicare questo numero di Accu-Chek Friends News a un tema difficile, ma molto vicino alle persone che da anni convivono con il diabete, ovvero come affrontare e superare momenti di difficile accettazione della malattia. A ben vedere non c'è nulla di strano. Tutte le cose che ci accompagnano per lungo tempo quali lo studio, una relazione, il lavoro... conoscono momenti in cui viene da pensare 'non ce la faccio', a cui poi riusciamo a reagire e addirittura migliorare; il diabete non fa eccezione.

Succede a molti e il Team diabetologico sa benissimo che può accadere. La cosa più importante in queste situazioni è mantenere sempre viva la relazione con il proprio Diabetologo. Perché proprio nei momenti di difficoltà questa relazione diventa un riferimento fondamentale e il punto dal quale ripartire. Magari su basi diverse e magari ponendosi obiettivi differenti. E questo vale anche per tutte le persone che ci stanno vicino. Nei momenti in cui pensiamo di non farcela gli amici sono una risorsa importantissima. Per questo abbiamo deciso di parlarne.

*Piera Paleari
Responsabile Assistenza Clienti*

3 domande a...



Dott. Luigi Gentile

direttore della Struttura operativa complessa Malattie Metaboliche e Diabetologia dell'ospedale di Asti.

Cosa possono fare il medico, e il Team nei momenti di 'stanca' della persona con diabete?

Il diabete è una condizione cronica. Il rapporto fra persona con diabete e Team diabetologico è quindi destinato a durare nel tempo. E questa relazione è una parte della cura. La persona con diabete e il Team si scambiano continuamente informazioni, si confrontano sulle competenze tecniche richieste dall'autocontrollo e dai farmaci, entrando sempre più in sintonia. E questo aspetto diviene prioritario nei momenti di difficoltà, permettendo di superare i momenti più critici.

Sempre?

Sempre, anche se per fare questo ci vuole un 'progetto': l'ideale sarebbe prevedere fin

dall'inizio le fasi di difficoltà. Questi momenti devono essere 'disegnati nel progetto' ed esplicitati, con la consapevolezza, da subito, che possono tranquillamente essere superati. Il momento di 'stallo' può derivare da una fase difficile nella storia del diabete ma anche da elementi esterni.

Ma concretamente cosa può fare la persona con diabete?

Un aspetto importante è la definizione di nuovi obiettivi. Il fatto che la persona con diabete sia in difficoltà è un messaggio che va ascoltato. Si possono concordare obiettivi diversi, si possono prendere in considerazione aspetti della vita della persona che prima non erano stati esaminati. L'essenziale è ristabilire la motivazione e la soddisfazione reciproca.





Il percorso di accettazione del diabete non è fatto solo di passi in avanti. Nella storia di molti ci sono momenti difficili, fasi di scoramento in cui verrebbe voglia di 'mandare tutto all'aria'. Adriana 33 anni piemontese ha due ragioni per parlare di questo argomento: la prima è che è laureata in psicologia e segue un master in psicologia della salute e della prevenzione, la seconda che è una paziente, a volte un po' 'impaziente' come si descrive. Oggi Adriana, che da qualche tempo usa un microinfusore, vede le cose in maniera serena e ottimista, «ma nella mia storia 'a due' con il diabete ci sono state fasi meno idilliache nelle quali seguivo solo il minimo necessario della terapia e mi chiudevo in me stessa», sorride Adriana.

Quella voglia... di mandare tutto all'a

Chiedeteci *di più* di

Accu-Chek Friends regala il raccoglitore per contenere le 'schede' della raccolta **Di più**. È possibile richiederlo:

-  Telefonando al **numero verde 800 630 632**
-  Scrivendo ad **Accu-Chek Friends – C.P. 1770, 20101 Milano Cordusio**
-  Inviando un fax al numero **039 2817394**
-  Inviando un **mail all'indirizzo info@acfriends.it**.
-  Con un **SMS al numero 340.6709292**. Iniziate il messaggio con le lettere **ACF**.

Ricordate di segnalare sempre il **numero di tessera o il vostro nome, cognome e indirizzo** e specificare che si desidera il raccoglitore.

Inoltre, se non avete ricevuto le schede allegate ai precedenti numeri di questa newsletter potete richiederle con le stesse modalità del raccoglitore o scaricarle dal sito **www.acfriends.it**.

Questo può valere sia per persone con diabete di Tipo 1 che esordisce generalmente nella prima fase della vita, sia per persone con diabete di Tipo 2, diagnosticato nella piena maturità. «Intorno all'idea di 'avere il diabete' ognuno si crea le proprie elaborazioni», riprende Adriana, «anno dopo anno ci si fa una immagine diversa del diabete e soprattutto di se stessi». In questo lungo percorso può succedere che non tutto fili liscio. Le ragioni possono essere molte «spesso il problema nasce al di fuori del diabete ma si rispecchia sul proprio equilibrio glicemico», continua Adriana. A volte il momento di fatica nell'accettazione deriva dall'andamento della condizione. «Quando ho deciso di cambiare radicalmente atteggiamento nei confronti del diabete, mi aspettavo un altrettanto radicale miglioramento della condizione che però è avvenuto solo in parte. E la delusione è stata molta», ricorda Adriana.

Altre volte non vi sono eventi precisi, «ma è la routine che 'stanca'. Si comincia a tralasciare qualcosa o fare meno attenzione a qualcos'altro e ci si ritrova ben lontani dal percorso che era stato concordato con il Team diabetologico», sottolinea Silvia Ciaccio psicologa nel Team Diabetologico degli Ospedali Civili di Brescia.

Cosa possono fare amici e parenti

Essere costruttivi e non critici. Capire le esigenze di chi, magari da molti anni, è chiamato ad avere certe attenzioni e a seguire certe abitudini. Cercare insieme nuove motivazioni, spingendo la persona con diabete a riflettere in termini positivi e di curiosità.

noi e, soprattutto parlando del diabete di Tipo 2, la sua evoluzione coincide un po' con quella del nostro organismo». «È un percorso di libertà e di responsabilità», lo definisce la psicologa bresciana, «nel quale è essenziale trovare motivazioni, ragioni nuove per continuare. Le motivazioni non sono sempre le più evidenti e in questo processo tutti possono dare una mano: il ruolo del Team ovviamente, ma anche di amici e parenti è importantissimo», conclude Silvia Ciaccio.

ria

'Concordato' è la parola chiave. Infatti il vecchio approccio prescrittivo in base al quale il medico 'comandava' alla persona con diabete di fare certe cose è ormai caduto in disuso. «Semplicemente perché non funzionava, nei fatti è la persona, non il medico, a effettuare, ogni giorno le scelte chiave» afferma Silvia Ciaccio. La prima cosa da fare quindi, quando si ha la sensazione di entrare in una fase di 'stanca' nel rapporto con il diabete è proprio ricordarsi «che la responsabilità non è nelle mani di altri, ma che si è protagonisti». Il secondo aspetto è mettere nella giusta prospettiva la situazione: «I numeri sono mezzi e non fini: glicemie e glicate ci aiutano a prendere delle decisioni, non sono giudizi sul nostro comportamento», ricorda Silvia Ciaccio, «più in generale possiamo dire che anche gli errori, come per esempio una glicemia sballata, devono essere visti come un segnale e soprattutto come l'occasione per imparare qualcosa di più su di noi».

A proposito di 'imparare di più su di noi', le fasi di insofferenza nei confronti del diabete possono anche essere l'occasione per ragionare sul nostro rapporto con la malattia. «Di fatto questa condizione è parte di



Cosa si può fare per superare i momenti difficili

Sicuramente la prima cosa da fare è parlarne con il Diabetologo che ha visto tante situazioni analoghe.

Cambiare qualcosa nella propria vita, introducendo qualche gesto, permettendosi qualche cosa che prima non ci si concedeva.

Non far dipendere le proprie emozioni dal singolo dato glicemico o di emoglobina glicata. I numeri sono mezzi che aiutano a prendere decisioni.

Partecipa con noi alla cena Accu-Chek Friends

Dopo la bella esperienza dei Weekend della Salute, che ha coinvolto moltissimi soci nei diversi incontri organizzati, Accu-Chek Friends propone una nuova iniziativa: una cena insieme, per condividere impressioni e scambiare esperienze.

Le cene che Accu-Chek Friends ha organizzato e sta organizzando prevedono la presenza di una Dietista e un menu che comprende piatti salubri della tradizione gastronomica locale.

Due nuove date sono previste nel mese di maggio a Udine e ad Ancona.

Numero Verde

800-630632

Accu-Chek Friends



Di seguito riportiamo le date delle cene, i ristoranti selezionati e i prezzi concordati.

Telefonando al nostro numero verde, collegandovi al sito **www.acfriends.it** o inviando un mail a **cenafuori@acfriends.it** potrete avere maggiori informazioni o aderire all'iniziativa.



DOVE	QUANDO	COSTO
Udine, Osteria 'Al panorama' Moruzzo	10 maggio 2006	23 euro
Ancona, Ristorante Nautilus Hotel Palace del Conero - Osimo	12 maggio 2006	25 euro

Incontrarsi ad Agrigento

Ancora una volta i soci Accu-Chek Friends hanno l'opportunità di passare un fine settimana speciale, piacevole e allo stesso tempo istruttivo.

Piacevole perché la struttura selezionata si trova di fronte al maestoso monte di Sutera, ai confini della riserva naturale del monte Cammarata e delle grotte preistoriche della Val di Kam, un'oasi di salute e benessere, istruttivo perché i soci che interverranno avranno la possibilità di dialogare con un Diabetologo e con una Dietista su temi legati al diabete e scambiarsi esperienze.

Il Malva Hotel è una nuovissima struttura dallo stile caldo, accogliente e rilassante, dotato di una splendida terrazza che si affaccia sulla tipica campagna siciliana. Ai partecipanti è richiesto il pagamento di un contri-

Data: dal **16 al 18 giugno 2006**

Struttura: **Malva Hotel**

C.da Malvà, 95025 - Casteltermini (AG)

Costo del weekend: **60 euro**

per persona in camera doppia

(la quota comprende 2 giorni in pensione completa, quotazione per bambini e camera singola su richiesta)

buto che copre le spese dei pasti e del soggiorno. Al weekend si può partecipare da soli, con il coniuge o con tutta la famiglia.

Per prenotare, o avere maggiori informazioni sull'iniziativa potete telefonare al **numero verde Accu-Chek Friends 800-630632** o contattarci attraverso il sito **www.acfriends.it**.

