

Meglio di persona

Accade sempre più spesso, soprattutto nel lavoro, di intrattenere fitte relazioni con persone che non si ha mai avuto occasione di incontrare.

Il telefono, la posta elettronica, per non parlare di internet con le sue chat, instant messaging e forum sono strumenti meravigliosi, utili anche nel campo della salute (pensiamo alla telefonata al dottore, all'informazione utile trovata su un sito, ecc.).

Però non bastano. La tecnologia ha mantenuto, anzi ha aumentato l'importanza di un contatto diretto: vedersi in faccia, essere vicini e parlare come si può fare solo di persona. È importante sia sul lavoro che nell'amicizia. Lo stesso vale per tutti i soci Accu-Chek Friends.

Questa newsletter aiuta a mantenere un contatto; sul nostro sito www.acfriends.it ci sono mille consigli, interviste, notizie, perfino giochi interattivi. Ma una 'comunità' per essere tale deve prevedere anche momenti per incontrarsi di persona e per passare del tempo insieme confrontandosi anche con degli esperti.

Per la prossima primavera abbiamo organizzato quattro weekend della salute ai quali si aggiungeranno le 'cene' e un'altra iniziativa di cui presto vi parleremo nel campo dei microinfusori.

Incontrandoci possiamo conoscerci sempre meglio e capire cosa poter offrire per essere sempre più vicini alle vostre esigenze.

*Piera Paleari
Responsabile Assistenza Clienti*

3 domande a...



Stefano Albano,
Direttore della Struttura complessa di Endocrinologia dell'Ospedale Santissima Annunziata di Taranto

Oggi il malato viene seguito da diversi Medici e Team, ciascuno dei quali si concentra su un singolo aspetto della sua salute. Questo non rischia di creare confusione?

È possibile. La specializzazione a volte finisce per avere effetti negativi. Penso soprattutto al paziente anziano il quale ha bisogno davvero di un approccio globale e invece è spesso a contatto con figure diverse.

L'ideale sarebbe che si venisse a creare un percorso unico e condiviso dal paziente e da chi lo cura. O che almeno uno dei medici che lo seguono se ne faccia carico nella sua interezza.

E se questo non è possibile?

Allora il paziente deve giocare a carte scoperte. Deve dire tutto a tutti, deve spiegare al diabetologo quel che gli ha detto il medico di base o un altro specialista, portargli le ricette con le prescrizioni o i risultati degli esami clinici e ovviamente viceversa.

Altrimenti cosa accade?

Accade che il paziente riceve informazioni parziali e che ritiene discordanti. Quindi spesso finisce per... fare da sé, autoriducendosi le prescrizioni, o si comporta come se potesse o dovesse scegliere quale delle sue malattie curare. E quasi sempre aggrava la sua situazione.

Oltre al diabete, ho anche...



Spesso al diabete si affiancano altre condizioni e patologie. È normale: alla Medicina oggi chiediamo di mantenere una forma fisica adeguata e di ridurre i tanti fattori di rischio. Sono quindi diagnosticate e trattate molte condizioni 'croniche', che non 'passano' ma possono

essere curate. «È normale che a una persona, soprattutto se anziana, siano diagnosticate una, due, a volte anche tre condizioni croniche oltre al diabete. Uno dei ruoli primari del medico di Medicina generale è proprio questo», spiega il dottor Marco Passamonti, che ha studiato in modo particolare il rapporto fra diabetologia e Medicina generale.

Il 60% delle persone con diabete per esempio ha anche la pressione alta. Non è un caso: **ipertensione** e diabete di Tipo 2 sono infatti condizioni 'sorelle', legate al sovrappeso e pericolose per il cuore. Proprio per questo, alla persona con diabete, si propone un obiettivo ambizioso: la pressione dovrebbe scendere sotto i 130/80, e per arrivare a questi livelli sono necessari spesso due, anche tre farmaci diversi. Questi non hanno effetti negativi sulla glicemia, anzi, «riducono l'elevato rischio di sviluppare un evento cardiovascolare più grave, come l'infarto o l'ictus e proteggono il rene, punto debole di chi ha il diabete da molti anni», commenta Passamonti.

Per quel che riguarda gli stili di vita, «le raccomandazioni fatte alla persona con diabete: perdere peso, fare molto esercizio fisico e mangiare pochi grassi animali sono utilissime anche per moderare l'ipertensione», sostiene Passamonti.

Tra le condizioni croniche più frequenti, la **bronco-polmonite cronica ostruttiva (BPCO)** è curata con

farmaci che non hanno effetti sulla glicemia, né contrastano quelli usati per il diabete. Con l'eccezione delle medicine a base di cortisone che innalzano sensibilmente la glicemia, «ma sono usate solo durante le brevi fasi infiammato-

« È normale che a una persona, soprattutto se anziana, siano diagnosticate una, due, a volte anche tre condizioni croniche oltre al diabete. »



rie che la BPCO può avere». Chi soffre di BPCO teme di non poter fare esercizio fisico «ma non è vero, la difficoltà respiratoria, o facilità a stancarsi, quando adeguatamente trattata viene sensibilmente migliorata da un'attività fisica, meglio se graduale ma costante». Lo stesso discorso vale per chi soffre di **artrosi degenerativa**. «Perdere peso, gradualmente ma con decisione, ha effetti rilevanti anche sul dolore articolare», nota il dottor Passamonti, che ha organizzato uno dei primi studi di Medicina generale associata in Italia, «perdere peso è come togliersi dalle spalle un pesante zaino».

L'esercizio fisico è adatto anche a chi ha l'artrosi. «Nell'artrosi, limitazione e dolori si avvertono all'inizio dei movimenti, poi, continuando il movimento stesso, tendono a migliorare», continua il medico che fa parte della Società italiana di Medicina generale. «Quanto ai farmaci utilizzati, i cosiddetti fans (anti infiammatori non steroidei), se usati per lungo tempo possono mettere sotto pressione i reni. Per questo sono prescritti con parsimonia e, quando necessario, a intervalli».

Da ultima l'**osteoporosi** che colpisce molte donne dopo la menopausa. «I farmaci prescritti per migliorare la 'fissazione' del calcio, tra cui la Vitamina D, non influenzano la glicemia, né contrastano l'effetto delle medicine per il diabete». Contrariamente a quel che si può credere, a chi ha l'osteoporosi conviene fare esercizio fisico. Muoversi migliora l'equilibrio, rende più flessibili gli arti e rinforza i muscoli riducendo il rischio di cadute e le loro conseguenze. L'osso dell'anziano è 'pigro': si irrobustisce solo se viene utilizzato. Senza contare che l'esercizio fisico si fa perlopiù all'aria aperta e il contatto con la luce solare (anche nelle giornate nuvolose) aiuta l'organismo a utilizzare il calcio presente nel sangue. L'unico 'conflitto' fra diabete e osteoporosi si rileva nell'alimentazione. La persona con diabete dovrebbe limitare l'uso di formaggi e latte, in particolare se intero, importanti fonti di calcio, ma anche di grassi. E allora? «Si può ricorrere al latte addizionato di calcio, oppure rinunciare a salumi e carni rosse e permettersi così qualche trasgressione a base di formaggio!», conclude Passamonti.

ACCU-CHEK® *Smart Pix*

La soluzione ideale per l'analisi dei dati glicemici e insulinici.

Accu-Chek Smart Pix è il sistema che permette di trasferire e visualizzare con chiarezza tutti i dati raccolti dai **misuratori di glicemia** e dai **microinfusori** Accu-Chek.



Tutti i soci Accu-Chek Friends potranno acquistare **Smart Pix** al **prezzo speciale** di euro **29,90** anziché 39,90.

Per avere maggiori informazioni su Smart Pix e per approfittare di questa offerta **riservata ai soci** chiamate il nostro **numero verde 800-630632** oppure compilate il modulo che troverete online sul sito **www.accu-chek.it**



Weekend a tema

Da sempre i Weekend della salute caratterizzano la proposta di Accu-Chek Friends. Si tratta di passare due giorni in strutture agrituristiche di grande fascino insieme a degli esperti e a persone interessate a condividere informazioni sul tema proposto. Nel corso del weekend momenti di svago si affiancano a incontri di approfondimento e alla possibilità di confrontare le esperienze.

È importante prenotare con qualche settimana di anticipo.

Si può farlo tramite il sito www.acfriends.it o chiamando il numero verde di Accu-Chek Friends 800-630632. Alla prenotazione è necessario versare una caparra del 50%.

Essere genitori.

Sono una novità questi incontri 'riservati' ai genitori di bambini o ragazzi con diabete. Il ruolo genitoriale è sempre difficile, soprattutto oggi, ma chi ha un figlio con diabete lo trova ancora più complesso. Gli aspetti educativi e interpersonali si intrecciano con quelli 'medici' in una relazione spesso intricata.

Abbiamo invitato un diabetologo e una psicologa in modo da affrontare sia gli aspetti 'medici' sia quelli più legati ai vissuti e alle sensazioni. È possibile portare anche i figli ma il programma è dedicato solo ai genitori.



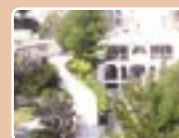
ESSERE GENITORI DI UN BAMBINO O UN RAGAZZO CON DIABETE

13 - 15 aprile

Villa Americana, Rodi Garganico (Foggia)

2 persone dal venerdì sera: 140 euro

2 persone dal sabato mattina: 90 euro



4 - 6 maggio

Il Grande Prato, Castelfiorentino (Firenze)

2 persone dal venerdì sera: 330 euro

2 persone dal sabato mattina: 220 euro



DIABETE E RELAZIONE DI COPPIA

18 - 20 maggio

Hotel West Garda, Padenghe (Brescia)

2 persone dal venerdì sera: 340 euro

2 persone dal sabato mattina: 230 euro



15 - 17 giugno

Masseria della Nocciola, S. Cipriano Pic. (SA)

2 persone dal venerdì sera: 320 euro

2 persone dal sabato mattina: 240 euro



Dedicati alla coppia.

Cambia qualcosa in una coppia se uno dei due ha il diabete? Un po' sì. Vivere insieme è una sfida per tutti, ma la presenza del diabete, soprattutto di Tipo 1, comporta alcune scelte e pone delle domande.

Insieme a una psicologa e a un diabetologo si parlerà di dinamiche di coppia, accettazione del diabete, diabete e gravidanza, sessualità, tenendo presente le domande e le esigenze di tutti i partecipanti. È d'obbligo... arrivare in coppia ed è consigliabile partecipare sin dalla sera di venerdì.