ASSOCIAZIONE DIABETICI VERONA
www.associazionediabeticiverona.it

merita fiducia 0005
www.meritafiducia.it

PROGETTO VERONADIABETE
INFORMAZIONE • PREVENZIONE • CURA
www.veronadiabete.org

Presidente, Cesarina Dieni
Direttore Responsabile, Luigi Sabelli

Editore, Associazione Diabetici Verona
Ospedale Maggiore di Borgo Trento
37126 Verona – Piazzale Stefani, 1
Tel. e Fax 045-8343959

Service editoriale, Geo Editoriale S.r.l.
Stampa, Intergrafica Verona S.r.l.

Autorizzazione Tribunale di Verona n. 2117 del 04-12-2018

postatarget creative
NE/VR0309/2011
Posteitaliane

DIABETE VERONA

INFORMAZIONE DIVULGAZIONE EDUCAZIONE

ANNO 10 • NUMERO 1
MARZO 2021

Ritorno alla vita

Carissimi Soci,

l'anno scorso, all'inizio della pandemia da Covid-19, ai primi di marzo, siamo rimasti tutti sbigottiti, attoniti e spaventati da ciò che ci stava accadendo.
Crediamo che nessuno di noi, né alcun essere umano al mondo, avrebbe anche solo potuto immaginare ciò che stavamo vivendo e avremmo dovuto vivere.
Non dimenticheremo mai il 2020 con il suo silenzio nelle strade, nei negozi, uffici ecc.
Mascherine, guanti, gel, divieto di assembramento, tanta tristezza e per molte famiglie purtroppo anche tanto dolore!
Anche l'Associazione, in piena corsa per l'inizio delle attività primaverili tra le quali le uscite in montagna, le passeggiate culturali nella nostra meravigliosa Verona, l'organizzazione della festa d'estate e molte altre ancora, oltre al proseguimento di quelle programmate da anni dall'autunno alla primavera come la ginnastica dolce ed i corsi di educazione terapeutica, ha subito una brusca frenata d'arresto.
Stop! Fermo! Tutto fermo! Silenzio e tanta paura.
E con la paura di ammalarsi o di far ammalare uno dei nostri cari, ci siamo rinchiusi in casa in smart working o in didattica a distanza, siamo stati lontani l'uno dall'altro, a volte anche con la diffidenza che non appartiene assolutamente all'essere umano, ma indotta sempre dalla paura.
Molti hanno perso il lavoro o hanno dovuto o dovranno chiudere la loro attività…
Anche questo non potremo mai dimenticarlo!
Se c'è, però, un'unica cosa che possiamo salvare di questo ultimo anno è che questo tempo di fermo ci ha permesso di pensare, ma con calma, di occuparci meglio della nostra casa e delle nostre famiglie, di riscoprire cose che ormai davamo per scontate e perché no, di riscoprire noi stessi nella nostra profondità e bellezza!

continua a pagina 2

LE PRESTAZIONI A DISTANZA SONO RICONDUCIBILI ALL'ATTIVITÀ ISTITUZIONALE NORMALE

Telemedicina in diabetologia: un'opportunità da sfruttare

a cura del **Prof. Enzo Bonora**

La telemedicina esiste praticamente da quando esiste il telefono con cui scambiare informazioni cliniche e impartire consigli/raccomandazioni diagnostici e terapeutici ed è esplosa nel suo utilizzo da quando esiste internet che mette a disposizione possibilità di contatti medico-paziente tramite mail, sms, Whatsapp, Messenger, Facetime, ecc. Il contatto o la visita a distanza (televisita) è molto utilizzata nel contesto privato (specialista-paziente) o nel contesto convenzionato territoriale (medico di medicina generale-assistito), molto meno nel contesto pubblico (specialista-paziente), dove però da tempo esistono scambi articolati di pareri, referti e immagini fra professionisti di strutture diverse (teleconsulti). La televisita, anche nella libera professione, viene attualmente erogata su base quasi sempre volontaristica e gratuita ma questo non la affranca da implicazioni cliniche, deontologiche e medico-legali. Le responsabilità che si assume il medico che eroga prestazioni più o meno complesse in telemedicina hanno una valenza speciale e implicazioni più stringenti se il suddetto è un dipendente del SSN. Inoltre, soprattutto se il medesimo le eroga in orario di servizio, tali prestazioni sono del tutto riconducibili all'attività istituzionale anche se questo è poco percepito. Si tratta di un'attività attualmente misconosciuta che, quando erogata in orario di servizio, dovrebbe tradursi sempre in un riscontro rintracciabile, dovrebbe essere sempre registrata e dovrebbe essere anche opportunamente riconosciuta dal punto di vista dell'impegno del professionista e della sua struttura di appartenenza. Un'attività che dovrebbe essere anche valorizzata dal punto di vista economico se fornita a terzi, come nel caso della Azienda Ospedaliera Universitaria Integrata (AOUI) di Verona verso le ULSS di appartenenza dei pazienti. Se tutto quello che è stato erogato negli anni ai pazienti in regime di telemedicina da parte dei suoi professionisti in maniera gratuita fosse stato ricondotto a prestazioni sanitarie formalmente riconosciute il beneficio economico per la AOUI di Verona non sarebbe stato di poco conto. Lo stato dell'arte attuale è che anche oggi, ogni giorno, moltissimi professionisti della AOUI di Verona erogano televisite a pazienti che afferiscono alle loro strutture tramite telefono o internet (soprattutto mail o messaggi di varia tipologia). Queste televisite spesso non sono sostanzialmente diverse dalle visite in presenza in quanto si basano sul dialogo con il paziente (in forma verbale o scritta) e la valutazione di referti, senza quell'incontro di persona che non è strettamente necessario in molte visite di controllo, soprattutto quando queste sono eseguite a breve distanza di tempo dalla visita precedente. Da sottolineare che le televisite in genere richiedono più tempo delle visite in presenza. Nel caso di queste ultime il paziente viene in Ospedale, porta i suoi esami, parla con il medico, se necessario viene visitato (sarebbe bene che succedesse sempre ma i tempi spesso non lo consentono), riceve suggerimenti e prescrizioni e anche una relazione scritta al momento del commiato. Nel caso della visita a distanza l'incontro consta di più fasi, anche non immediatamente consecutive, che includono la ricezione o ricerca di referti (esami di laboratorio o radiologici, visite di altri specialisti), la consultazione della cartella elettronica per valutare i precedenti del paziente, l'eventuale accesso ad una piattaforma remota dove sono depositati diari glicemici o altri parametri clinici, la redazione della relazione della visita, il caricamento della medesima sul dossier sanitario o il fascicolo sanitario elettronico (se attivati dal paziente) e/o il suo invio per mail. Il tutto promosso, inframmezzato e concluso con uno scambio di telefonate, mail, messaggi, ecc. fra medico e paziente o un suo familiare. Da rimarcare che una singola televisita può basarsi su multipli contatti verbali o scritti che richiedono più tempo del dialogo dentro l'ambulatorio. Quest'ultimo è limitato nella sua durata dalla implacabile sequenza degli appuntamenti dettata dall'agenda quotidiana (una visita ogni 20-30 minuti; 2-3 ogni ora; 12-15 o anche di più nella singola giornata di 7-8 ore lavorative). Per la televisita questo limite temporale e spaziale invece non esiste e il dialogo con il curante, almeno in linea teorica, può continuare a lungo e suddividersi in molteplici momenti distribuiti in un tempo indefinito. Delle televisite non vi è mai stata traccia fino alla attuale emergenza Covid-19 quando, *obtorto collo*, si sono dovute formalmente sostituire visite in presenza con visite a distanza (televisite appunto) per rispettare le norme in vigore su distanziamenti, assembramenti, spostamenti, ecc. Molte strutture della

continua a pagina 2

"image: Freepik.com". Questa copertina è stata progettata utilizzando le risorse di Freepik.com

Oltre il SSN
Il contatto o la visita a distanza è molto utilizzata nel privato

Prof. Enzo Bonora
Endocrinologia, Diabetologia e Malattie del Metabolismo - Università e AOUI di Verona

prosegue da pagina 1

Anche l'Associazione è rimasta parecchio tempo in silenzio in attesa di capire quando e come avremmo potuto riprendere le attività tanto utili al paziente diabetico quali le attività sportive, la gestione dell'alimentazione e l'aiuto psicologico.
Ma, dopo un anno siamo qui con tantissima voglia di ricominciare, di progettare, di fare!
Con la voglia innanzi tutto di sentirci, di parlarci, di continuare e di ricominciare a fare attività anche online ed all'aperto, pur di stare insieme sempre nel rispetto delle norme di sicurezza!
Ancora non possiamo abbracciarci, né stringerci la mano, ma presto torneremo alla normalità e tutto questo sarà un brutto ricordo. Ognuno di noi deve crederci ed avere fede!

prosegue da pagina 1

AOUI di Verona hanno eseguito televisite durante il *lockdown* legato a Covid-19 della primavera scorsa, le hanno regolarmente refertate (relazione clinica) e registrate sulla piattaforma aziendale. Le relazioni cliniche sono state fatte pervenire ai pazienti per mail o posta ordinaria. Una parte delle televisite, bisogna ammetterlo, non hanno seguito questa pratica e sono state erogate senza avere un relazioni e registrazioni ma era necessario fare di necessità virtù. In altre parole è stato soddisfatto solo il bisogno del paziente. La UOC di Endocrinologia, Diabetologia e Malattie del Metabolismo ha erogato in poco più di due mesi (marzo, aprile, maggio 2020) con questa modalità oltre 2000 televisite. Questa attività non è mai stata sospesa da giugno a ottobre ma solo ridotta con la ripresa delle visite in presenza ma è tornata ad essere più rilevante dopo le restrizioni imposte da novembre in poi, per poi continuare con numeri variabili anche successivamente e a prescindere da Covid-19. La telemedicina non è un criticabile ripiego ma una grande opportunità da cogliere, coltivare, promuovere e potenziare in futuro perché clinicamente utile.
Quanto fatto nel corso del 2020 ha fatto comprendere che le televisite possono utilmente sostituire molte visite in presenza, senza una perdita di efficacia clinica e senza costringere il paziente ad uno spostamento verso l'ambulatorio. Fra l'altro, le televisite sono uno strumento prezioso in una più efficiente presa in carico da parte degli specialisti che assistono persone con patologie croniche come il diabete. Persone con patologie che richiedono controlli ben cadenzati nel tempo e attraverso gli anni, in cui il ruolo dello specialista è ormai imprescindibile, vista la grande complessità della patologia, la vastità e la specificità delle conoscenze scientifiche e cliniche, la molteplicità delle opzioni diagnostiche e terapeutiche. La cura del diabete prevede la necessità di districarsi fra una

ampia varietà di espressioni cliniche di malattia, di padroneggiare decine di esami di laboratorio e strumentali, di essere esperti nello scegliere fra decine di farmaci e di sapere abilmente interagire con vari specialisti. Il diabete è il paradigma della cronicità e della complessità ma ha anche una peculiarità: la gestione della malattia vede la persona affetta come un attore protagonista nella cura. Le televisite e anche divulgazione via internet sono uno strumento importante anche per l'educazione (*empowerment*) e la motivazione (*engagement*) del paziente. Alternate a visite in presenza, le televisite possono migliorare il quadro clinico, come già documentato in letteratura: la telemedicina migliora il compenso glicemico e riduce complicanze, ospedalizzazioni e mortalità. Nell'ambito della telemedicina, in alcune circostanze può essere utile lo scambio di immagini. I telefonini anche poco sofisticati fanno fotografie e inviarle è facile. Lesioni ai piedi possono essere identificate precocemente e anche monitorate attraverso lo scambio di immagini. A questo scopo ma anche con altri obiettivi di diagnosi, monitoraggio e cura possono essere usate videochiamate. Whatsapp e Facetime lo permettono ma ci sono applicativi più sofisticati (Skype, Zoom, Google Meet, ecc.) che possono essere usati con smartphone, tablet, laptop o PC per eseguire televisite virtuali *face-to-face*. Per la gestione del diabete esistono piattaforme remote di vario tipo dove scaricare dati che possono essere condivisi dal team curante e da chi viene curato. Noi già lo facciamo da tempo, soprattutto con pazienti con diabete tipo 1. Da sottolineare che moltissimi pazienti oggi sono "tecnologizzati e digitalizzati": lo sono certamente quasi tutti gli under 60 ma non sono rari anche gli over 80. E in futuro il livello di alfabetizzazione digitale fra i cittadini aumenterà. Ora che le televisite sono definitivamente emerse dal limbo in cui sono state confinate negli ultimi 10-15 anni e sono sempre più utilizzate, diventando parte integrante delle modalità assistenziali, appare necessario costruire un contesto operativo che, pur essendo quanto più possibile ricondotto ad uno standard, sia semplice e adattato alle esigenze delle varie strutture ospedaliere e delle sottostanti discipline specialistiche. Queste assistono pazienti con caratteristiche più o meno adatte alle televisite, più o meno bisognosi di una presa in carico prolungata nel tempo (molti anni per il diabete). E le varie strutture possono avere una differente organizzazione del lavoro nella giornata e fra le giornate, una diversa disponibilità di risorse umane, senza dimenticare che certe attività sanitarie a distanza già ora sono svolte da infermieri, dietisti, psicologi, ecc. La flessibilità e la peculiarità organizzativa sono quindi imprescindibili.

Contatto costante
Il dialogo col paziente non si può confinare solo all'ambulatorio

La possibilità che le visite "siano eseguibili in telemedicina" è stata riconosciuta dalla Regione Veneto (DGR n. 568 del 5 Maggio 2020). Questo ha di fatto avvallato quanto fatto da noi e altre strutture della AOUI e di altri ospedali del Veneto nel corso dei mesi scorsi. La telemedicina resta però da calare nella realtà, adattandola alla concreta fattibilità. Alcune regole nella sua applicazione che provengono dall'Istituto Superiore di Sanità e che sono state riprese dalla Regione costituiscono attualmente un ostacolo alla sua implementazione e diffusione. Ci sono problemi legati rispetto della privacy che rendono più complesso il trasferimento dei dati (dovrebbero essere criptati) e quindi lo svolgimento agile e fruibile della telemedicina.
Ci sono procedure che la appesantiscono e la rendono poco attraente se non addirittura osteggiata dai professionisti che dovrebbero implementarla. La convinzione diffusa, comunque, è che la telemedicina possa nel prossimo futuro integrare sempre di più, senza mai sostituirla, l'attività clinica svolta in presenza per la cura delle persone con diabete. Si possono immaginare visite a distanza inframmezzate da visite in presenza. Esaminare il paziente richiede che lui sia presente ma esaminare referti, condividere diari glicemici e scambiare informazioni, notizie e pareri con lui non lo richiede. Inframmezzare non significa sostituire ma idealmente fornire maggiori opportunità di contatto e verifica. E' fondamentale che l'Amministrazione della AOUI e l'Amministrazione della Regione siano consapevoli che l'attività di telemedicina può integrare l'attività in presenza ma non la può sostituire completamente. Non può sostituire le prime visite o le visite da eseguire dopo un lungo intervallo di tempo senza contatti intermedi o le visite in cui è assolutamente necessario incontrare fisicamente il paziente per visitarlo (esame obiettivo). È anche indispensabile che le due Amministrazioni siano consapevoli che le televisite quasi sempre richiedono più tempo delle visite in presenza e questo comporta una maggiore disponibilità di risorse umane. Per il successo della telemedicina è indispensabile che il paziente stesso apprezzi la visita a distanza e la sappia valorizzare e rendere possibile, senza ritenere che sia un disdicevole ripiego, qualcosa di incompiuto ma piuttosto essendo consapevole che l'alternativa in molte circostanze sarebbe non avere quella prestazione. Non l'avrebbe non per cattiva volontà ma per la limitatezza delle risorse umane o per le caratteristiche dell'organizzazione del sistema di cure.
Il paziente (o il familiare che lo assiste) deve mettere il professionista curante nella condizione di applicare la telemedicina nel modo migliore e questo richiede una fattiva collaborazione: disponibilità di un minimo di tecnologia, conferimento di corretti numeri di telefono e indirizzi mail, attivazione del proprio dossier sanitario e del proprio fascicolo sanitario elettronico, flessibilità di orario per i contatti e, soprattutto, consapevolezza che il professionista non può essere contattato continuamente e innumerevoli volte come se fosse membro della chat di famiglia. Bene il rapporto fiduciario, bene la confidenza, bene l'amicizia e perfino la complicità ma non oltre un certo limite. Mi è capitato di ricevere una trentina di Whatsapp da una paziente nell'arco di mezzora durante una cena in cui mi venivano riferite notizie di vario tipo sul suo diabete ma quella non è telemedicina. Piuttosto assomiglia allo *stalking*.

PHARMA DIVISION
GWE INTERNATIONAL
PERSONAL CARE SPECIALISTS
Harmonium Pharma
Radicati nel diabete

Convenzioni

Di seguito sono elencati negozi e attività presso i quali, presentando la nostra tessera associativa, è possibile ottenere degli sconti sui prezzi di listino.

SANITARIA CORATO GIOVANNI
Corso Porta Nuova 131, Verona - tel: 045 8002836
Convenzione con gli associati per i quali sarà praticato uno sconto variabile, a seconda della merceologia, dal 5% al 15% sul prezzo di listino.

SANITARIA il POINT
c/o Polo Confortini Ospedale di Borgo Trento
tel: 045 8065040
Gli utenti iscritti all'associazione diabetici di Verona che effettueranno acquisti nei nostri punti vendita, esibendo la tessera associativa, usufruiranno di uno sconto pari al 4% circa rispetto i prezzi esposti a scaffale (salvo eventuali promozioni migliorative in corso).

SANITARIA SAN MARCO
Via San Marco, 27 a Verona - tel: 045 7113779
Uno sconto del 10% sugli acquisti effettuati dai vostri associati muniti di tessera di riconoscimento in corso di validità presso il nostro punto vendita. Lo sconto non sarà cumulabile e sarà valido su tutti gli articoli non in promozione.

SANITARIA SAN MARCO
LA TUA SALUTE, IL TUO BENESSERE

GWE INTERNATIONAL
https://www.gweinternational.it/categoria-prodotto/farma-gwe/harmonium/
Per informazioni e come ottenere il coupon di sconto acquisto prodotti contattare l'Associazione Diabetici Verona.

CAAF ACLI
Convenzione per la dichiarazione dei redditi 730/2020.
Per condizioni e modalità contattare l'Associazione Diabetici Verona.

ACLI
CAF ACLI

Numeri utili

Ass. Diabetici Verona	**045 8343959 - 377 9880864**
Ass. Giovani e Diabete	**045 992527 - 348 4104110**
Prenotazione visite CUP (B. Trento e B. Roma)	**045 8121212**

POLICLINICO DI BORGO ROMA

Segreteria ambulatori	**045 8128467** **Fax 045 8124629**

OSPEDALE MAGGIORE DI BORGO TRENTO

Segreteria di Direzione	**045 8123110**
Segreteria ambulatori (11.30 - 14.30)	**045 8122362**
Segreteria diabetologia Pediatrica	**045 8127662**
Ambulatorio del Piede Diabetico	**045 8123330**
Prenotazione prime visite diabet. CUP	**045 8121212**
Prenotazione visite di controllo diabet. (11.30 - 14.30)	**045 8122362**

LA QUARANTENA PUÒ ESSERE VISSUTA COME ESPERIENZA TOTALIZZANTE CON EFFETTI PROFONDI E DURATURI

Le pesanti conseguenze psicologiche che una pandemia può provocare

a cura della Dott.ssa
Liliana Indelicato

Una serie di stati d'animo dall'ansia alla depressione

Da un punto di vista psicologico la quarantena può essere per alcuni un'esperienza totalizzante, lunghi periodi di isolamento possono avere effetti psicologici profondi e duraturi, soprattutto nelle fasce della popolazione più fragile. L'isolamento e le restrizioni sociali, solitamente adottate per contenere le epidemie, per quanto siano indispensabili misure di sanità pubblica, possono favorire l'emergere di disagio psicologico e l'amplificarsi di disturbi preesistenti.

Un recente lavoro scientifico pubblicato sulla rivista *The Lancet* e condotto da un gruppo di ricercatori del King's College di Londra ha analizzato 24 studi (Brooks et al., 2020), realizzati durante precedenti epidemie (Es. SARS, H1N1, Ebola, MERS, influenza equina), e ha rilevato che le conseguenze psicologiche più frequenti tra le persone sottoposte a misure restrittive, sono identificabili soprattutto in dimensioni psichiche come frustrazione, noia, isolamento, depressione, a cui si possono associare paura, rabbia, insonnia e difficoltà di concentrazione.

Gli autori hanno inoltre osservato che ansia, depressione e disturbi post traumatici da stress possono durare anche per mesi, dopo la fine della quarantena.

Le misure restrittive della quarantena sono state nuovamente adottate in tempi più recenti con la comparsa del nuovo Corona virus (Covid-19). Abbiamo pertanto gestito molte difficoltà non solo sanitarie ma anche emotive a causa del pesante impatto psicologico lasciato dalla recente emergenza sanitaria.

Le emozioni si attivano e segnalano in modo chiaro la presenza di un pericolo

In questi mesi si sono rafforzati vissuti di rabbia, ansia, nervosismo e impotenza. Quella che era inizialmente paura del virus, di essere contagiati e/o di contagiare i propri familiari, si è gradualmente trasformata in stanchezza e sfinimento.

Alcuni hanno dovuto invece fare i conti con dei veri e propri micro traumi direttamente collegati al virus, perché contagiati o perché improvvisamente coinvolti nella gestione diretta di familiari con il Covid. Per molti riprendere con la normalità familiare e professionale non sarà una cosa semplice e richiederà tempo.

La nostra energia e la nostra vitalità sono state logorate dalla forte pressione proveniente dall'esterno tanto da lasciarci dentro una spiacevole sensazione di esaurimento. Cosa fare allora? Ricordiamoci che anche noi siamo importanti, **questo è il tempo dell'elaborazione di quanto accaduto e "dell'assunzione" quotidiana di un pensiero positivo come se fosse un integratore**. Ritagliamoci del tempo tutto per noi per recuperare energia e per dedicarci ad attività per noi solitamente piacevoli e rilassanti.

Il sentimento della paura e le sue molteplici funzioni

Un noto attore in un suo programma ci ricorda che la paura, tanto presente nelle nostre menti in questo periodo, deriva da un verbo antico che indicava colpire, quindi quando noi parliamo di paura facciamo riferimento alla sensazione di essere colpiti, di subire un colpo.

In un articolo di qualche anno fa lo psicoanalista Paolo Roccato, affermava che nella nostra cultura l'emozione della paura è fortemente temuta, tanto che nell'Introduzione alla Dichiarazione dei Diritti dell'Uomo fra le libertà fondamentali che devono essere garantite a tutti vi è indicata la libertà dalla paura. Nonostante ciò, in psicologia la paura è considerata un'emozione tanto intensa quanto positiva in quanto funzionale a proteggerci dal pericolo. Molto prima infatti che il nostro sistema cognitivo sia in grado di capire cosa sta accadendo, le nostre emozioni si attivano immediatamente segnalandoci in modo chiaro e inequivocabile: "Attenzione, pericolo". Pericolo significa che si sta attivando o si è già attivata qualcosa che per la persona è nociva e che può quindi recarle danno. La paura, in quanto emozione è nella sua natura soggettiva, è in grado di segnalarci un rischio che è nocivo per noi e solo per noi. Inoltre, è sempre sensata per il soggetto che la sperimenta, non esiste, quindi, la paura insensata e pertanto va sempre accolta e compresa. Come evidenziato da Roccato la paura non è un qualche cosa che "ci assale" dall'esterno, né qualche cosa "da vincere" o "da superare" ma è un preziosissimo dispositivo, vivo e vitale, che innesca un processo di autoregolazione, indispensabile per garantire la sopravvivenza dell'individuo stesso.

Dott.ssa Liliana Indelicato

Infine, il vissuto della paura si accompagna sempre alla speranza. Solo chi è convinto di potercela fare può attivare l'emozione della paura, non a caso nella mitologia greca quando Pandora scoperchiò il vaso uscirono tutti i mali del modo ad eccezione appunto della speranza.

da insidemediabete

CENA DI NATALE CARBOWEB

Prima lezione con una modalità webinar per far fronte alla conta dei carboidrati

Grazie alla disponibilità della Dott.ssa Branzi (Dietista) e dei medici del CAD dell'Ospedale Maggiore di Borgo Trento, siamo riusciti a strutturare una lezione in modalità Webinar dal titolo "Cena di Natale Carboweb", una lezione basata sulla conoscenza della conta sui carboidrati per far fronte ad una tipica cena delle festività che stavano sopraggiungendo. La partecipazione di circa 20 persone con diabete di tipo 1 è stata attiva e interessata. Questa esperienza è stata la prima con questa nuova modalità a distanza ed ha avuto ai nostri occhi un bilancio decisamente positivo! I contenuti trattati dallo Staff medico sono risultati non solo interessanti dal lato tecnico ma anche esaustivi nelle risposte di adattamento alle strategie quotidiane di ognuno di noi. Come capita spesso quando si incontrano persone che vivono una stessa condizione di vita è nata un'empatia e un feeling tale che la distanza sociale dovuta alla connessione internet si è subito annullata. Ci siamo lasciati con la promessa di riproporre a breve altre lezioni in questa modalità che ci da la possibilità di tenere viva l'Associazione e rimanere a contatto con le persone che ne fanno parte.

Cristiano Farronato

CALENDARIO

Le esperienze fatte e quelle da rifare

Nello scorso 2020 erano in programma diverse attività:

- corsi e lezioni sulla malattia diabetica con la collaborazione del personale sanitario del CAD, con le seguenti tematiche:

a) GENNAIO
"Le basi del carbocounting"
b) FEBBRAIO
"Il ruolo della famiglia nella gestione del diabete: ostacolo o risorsa?"
c) FEBBRAIO
"La somministrazione dell'insulina: tecnica corretta ed errori da evitare"
d) APRILE
"Adeguamento della terapia sulla base delle frecce di tendenza"
e) OTTOBRE
" Corso avanzato relativo al carbocounting"

- due serate a tema, dedicate ai pazienti affetti da diabete di tipo 2, sulla podopatia diabetica;
- gite e camminate, anche per più giorni, con soci e familiari:

1. MARZO, camminata u neve in notturna "diabete al chiaro di luna"
2. MARZO, passeggiate culturali a Verona "i monumenti romani raccontano"
3. APRILE, serata "assaggio di arrampicata" al King Rock
4. MAGGIO, "Seimila passi lungo l'Adige, da ponte Castelvecchio a ponte Aleardi"
5. MAGGIO, serata "diabete e sport" con la presenza di personalità dello sport e medici
6. SETTEMBRE, "trekking sulle Dolomiti Alpe di Siusi"

A causa dell'emergenza sanitaria per Covid-19, iniziata a marzo 2020, molte attività purtroppo sono saltate, altre, in extremis, siamo riusciti a portarle a termine, altre sono state dirottate in canali "virtuali" e svolte a distanza.
Pensavamo che alla fine del 2020 e nel 2021 si potesse agevolmente recuperare l'attività persa, ripristinando la programmazione già iniziata per eventi e convegni in collaborazione con il Centro Antidiabete dell'Azienda Ospedaliera Universitaria Integrata (AOUI) di Verona per la prevenzione ma il prolungarsi dell'emergenza ci ha tenuti ancora fermi ai blocchi di partenza.
La distanza imposta ci ha allontanato fisicamente ma siamo riusciti ugualmente a trovare forme nuove di aggregazione tipo classi e stanze su piattaforma "Web" dove ripassare e affinare la pratica sulla conta dei carboidrati o addirittura fare sessioni di ginnastica.
Ora stiamo progettando la ripartenza e pianificando l'offerta delle attività, per quanto ci sarà concesso, in presenza e molto su piattaforma web.
Siamo pronti per ripartire tutti assieme!

Tesseramento 2021

PERCHÉ ASSOCIARSI

I soci **"sono e rappresentano"** l'Associazione Diabetici di Verona. L'essere socio **testimonia la condivisione** delle decisioni e delle scelte che guidano la nostra associazione da parte delle persone che, ogni giorno, sono impegnate a realizzarne la mission attraverso il loro vissuto quotidiano. Essere socio significa dare **forza e concretezza** alle azioni di sensibilizzazione e informazione, a tutela dei diritti e a sostegno dei singoli e delle loro famiglie. **Significa esser parte attiva nell'impegno di migliorare il diritto delle persone con diabete a vivere una vita sociale, educativa, lavorativa alla pari delle persone senza diabete. "Per questo abbiamo bisogno di tutti Voi!"**

COME FARE

Per associarsi si può semplicemente procedere in questi modi:

- Passando IN SEDE negli orari di apertura e versare la quota di 15,00 €. (quindici) e vi sarà rilasciata la ricevuta e consegnata la nuova tessera/Rinnovo tessera;
- IN BANCA; a mezzo bonifico bancario sul Cod. IBAN **IT88X0200811770000005560961**, indicando come causale "Tessera 2020 o Rinnovo tessera 2020", che Vi verrà spedita per posta assieme ai documenti da firmare e rispedire riguardanti la privacy.
- IN POSTA: con bollettino postale sul conto corrente postale n. **11885383**, indicando come causale "Tessera o Rinnovo tessera 2020", che Vi verrà spedita per posta.

Si comunica inoltre che è attiva su "Facebook" una pagina (Verona Diabete) per promuovere l'informazione e la comunicazione con i soci in un modo più ampio. Cliccate "mi piace"!

WEEKEND ALL'ALPE DI SIUSI

Una piacevole evasione in alta montagna

Il weekend del 26 e del 27 settembre 2020 siamo riusciti ad "evadere" dalla quotidianità che ha caratterizzato gran parte dell'ultimo anno grazie una gita organizzata dall'Associazione Diabetici di Verona. È stata una bellissima opportunità aperta a tutti, a coloro affetti dalla patologia del diabete e a chiunque volesse partecipare ad un'iniziativa diversa dal solito. Personalmente sono venuta a conoscenza di questa uscita grazie a mio padre che è affetto da questa patologia da 18 anni. A mia volta ho esteso l'invito ad altri amici e abbiamo partecipato tutti con molto entusiasmo. Il primo giorno ci siamo recati nella località di Castelrotto (BZ), un comune situato al di sopra della Valle Isarco, tra la Val Gardena e la Valle di Tires, nel cuore delle Dolomiti. Siamo arrivati nel pomeriggio, abbiamo visitato il paesino e abbiamo cenato a base di specialità trentine che spaziavano dai canederli ai wurstel e crauti; una vera delizia! Successivamente ci siamo recati in Hotel dove abbiamo pernottato. La mattina seguente, abbiamo fatto una abbondante colazione e siamo partiti alla volta dell'Alpe di Siusi in località Compatsch dove però abbiamo trovato la cabinovia chiusa per Covid. Ci siamo quindi incamminati per raggiungere il rifugio Bolzano che sorge a 2457 metri sull'altipiano dello Sciliar, montagna simbolo dell'Alto Adige. Il percorso è durato circa 4 ore ma è stato davvero piacevole anche per coloro che non erano super allenati. I panorami mozzafiato erano una meraviglia e ci hanno accompagnato durante tutta la camminata. Una volta giunti sulla vetta, la vista è stata la miglior ricompensa alla fatica svolta (Ok... magari anche i Kaiserschmarrn, specialità culinaria, l'hanno gustosamente accompagnata). È stata davvero una bella esperienza da ripetere assolutamente! Un GRAZIE all'Associazione che ha organizzato questa uscita e tutti coloro che hanno partecipato e contribuito a renderla fantastica!

Noemi

Donazioni e 5xmille

DAI FORZA ALL'ASSOCIAZIONE

Diabetici Verona è una Associazione no profit di volontariato Socio Sanitario che necessita di amici sostenitori per poter svolgere quotidianamente le sue numerose attività al servizio dei soci affetti da patologia diabetica e dei simpatizzanti.

INTESTA LA TUA DONAZIONE A:

ASSOCIAZIONE DIABETICI VERONA

c/o Ospedale Maggiore di Borgo Trento

Piazzale Stefani 1, cap. 37126 Verona

c/c postale: 11885373

codice IBAN: IT 70 U 07601 11700 000011885373

c/c bancario: Banca Unicredit - Agenzia Verona Forti

codice IBAN: IT 88 X 02008 11770 000005560961

DESTINA IL 5 PER MILLE ALLA CAUSA COMUNE NON COSTA NULLA, PUÒ FARE MOLTO

Sul modello 730/2021, nella SCELTA PER LA DESTINAZIONE DEL CINQUE PER MILLE DELL'IRPEF, è sufficiente apporre la firma del dichiarante e il codice fiscale della Associazione Diabetici Verona: **93016290236** (nel primo riquadro in alto a sinistra tra quelli indicati nel relativo modello).

NON SPENDERAI UN SOLDO MA GARANTIRAI RISORSE PREZIOSE ALLE NOSTRE INIZIATIVE

Associazione Diabetici Verona