

# DIABETE VERONA

ANNO 6 • NUMERO 2  
DICEMBRE 2018

INFORMAZIONE

DIVULGAZIONE

EDUCAZIONE

CONOSCENZA, CONSAPEVOLEZZA, PARTECIPAZIONE E COMPETENZA SONO ESSENZIALI

## Le quattro chiavi del successo per combattere "il bastardo"

a cura del prof. Bonora

In ogni ambito umano esiste il successo, ma purtroppo anche l'insuccesso. In medicina il primo coincide con un esito favorevole.

Se si tratta di una malattia acuta il successo consiste nella guarigione, mentre se si tratta di una patologia cronica significa raggiungere una lunga sopravvivenza con una buona qualità di vita. Nel caso del diabete, stante l'impossibilità della guarigione, l'esito favorevole equivale a non sviluppare le complicazioni relative a questa malattia.

Complicanze acute come, a seconda della tipologia, la chetoacidosi, la sindrome iperosmolare non chetotica, l'ipoglicemia e le infezioni. Senza dimenticare le complicanze croniche possibili in qualsiasi tipo di diabete, che includono la patologia cardiovascolare, la nefropatia, la retinopatia, la neuropatia, il piede diabetico, ma che possono coinvolgere altri organi e apparati. Evitare o limitare queste complicanze significa avere successo, sia per la persona affetta da diabete che per chi la cura. Un successo che si basa su quattro elementi chiave: conoscenza, consapevolezza, partecipazione e competenza.



Prof. Enzo Bonora  
Direttore UOC Endocrinologia,  
Diabetologia e Malattie  
del Metabolismo

### Il sapere è importante

Il diabete, in particolare, è una malattia complessa da diagnosticare, da monitorare nel tempo, da curare e da condividere. Per questo richiede una grande mole di conoscenze da parte di chi ne soffre: alimentazione, attività fisica, assunzione corretta dei farmaci orali e/o tecnica corretta delle iniezioni di insulina o dei farmaci non insulinici oppure uso abile del microinfusore, appro-

**L'OBIETTIVO**  
Il traguardo è cercare di eliminare o limitare le complicanze



**L'esito positivo è il frutto della volontà, dell'impegno della persona e delle abilità degli esperti specialisti**

priato autocontrollo glicemico e/o intelligente uso del sensore glicemico, capacità di riconoscere e trattare l'ipoglicemia, abilità nell'affrontare eventi intercorrenti, ivi compresi malattie, viaggi e vacanze. Anche curare le persone con diabete richiede una grande mole di conoscenze. Stare al passo del progresso nella diabetologia richiede un aggiornamento continuo specifico, pena il commettere errori anche marchiani.

### Mai sottovalutare

Il diabete è una malattia seria: non è mai "lieve" e men che meno "insignificante".

Il diabete è diabete e come tale va curato, con la consapevolezza che può uccidere o rendere disabili. Quando la si trascura questa patologia accorcia la vita e la rende molto sofferta. Tutto ciò non va nascosto e di questo deve essere consapevole chi ha la malattia, chi la cura e chi alloca le risorse in sanità: il diabete dovrebbe essere una priorità perché in Italia interessa 4 milioni di persone e costa allo Stato oltre 30 miliardi di euro all'anno. Questa malattia non impedisce di condurre una vita normale e piena di successi in famiglia, nello studio, nel lavoro, nello sport, nel tempo libero, in tutti gli ambiti, ma non può essere considerata un semplice fastidio o una malattia banale.

È una patologia potenzialmente grave che richiede grande consapevolezza per poter essere gestita e controllata al fine di non soffrirne le conseguenze.

### Lavoro di squadra

Il diabete non può essere curato da un solo medico: richiede, infatti, il lavoro di una grande squadra.

continua a pagina 2

Carissimi Soci  
e non Soci,

da qualche mese abbiamo iniziato questa impegnativa e meravigliosa avventura di conduzione dell'Associazione Diabetici Verona.

Questo fantastico gruppo si sta via via consolidando, abbracciando molti volontari che vogliono collaborare per portare avanti programmi ed iniziative che coinvolgeranno diabetici di qualsiasi tipo, giovani e meno giovani, ma anche familiari e simpatizzanti.

Grazie!!!

Molte cose stanno cambiando e molte idee stanno prendendo forma. La nostra mission più importante ora?

Riuscire a togliere il paziente diabetico e la sua famiglia dall'isolamento istituzionale e non...

Per questo crediamo che insieme possiamo farcela! Il Vostro aiuto e le vostre richieste potranno creare tanti momenti di aggregazione e discussione per crescere e migliorare!

Ma ora facciamo i nostri più cari e sinceri

Auguri  
di Buon  
Natale  
e Felice  
2019

che, siamo certi, ci vedrà tutti protagonisti.

Cesarina,  
Luca,  
Cristiano,  
Vito,  
Giovanni, Antonio,  
Alessandro,  
Elvira  
e Michele

PER L'INIZIATIVA SONO STATE EFFETTUATE OLTRE MILLE RILEVAZIONI

## Giornata mondiale del diabete adesione record dei cittadini

Una preziosa collaborazione, quella con Fabiano Marra dell'Associazione Giovani e Diabete di Verona, Prof. Enzo Bonora e Progetto Diabete, che ha dato vita ad una grande iniziativa, con tanto di misurazione della glicemia, legata alla manifestazione più importante dell'anno nell'ambito della prevenzione della malattia: la Giornata Mondiale del Diabete. I cittadini si sono dimostrati sensibili a tale evento, tenutosi

l'11 novembre in piazza Bra, a Verona, tanto che già dalle 8 del mattino si era formata una lunga coda in attesa che il personale sanitario iniziasse ad effettuare le rilevazioni glicemiche: a



fine giornata ne sono state contattate 1110 e oltre 20 appuntamenti presi dai medici del Centro Anti Diabete (CAD). In occasione della celebrazione il Comune di Verona, tramite l'assessore ai Ser-

vizi sociali Stefano Bertacco, ha concesso a titolo gratuito all'Associazione Diabetici Verona il suolo pubblico in piazza Bra per il posizionamento del Centro Mobile della Croce Verde, messo



a disposizione dalla presidente Perla Stancari. L'Associazione coglie ancora l'occasione per ringraziarli tutti. E ringrazia anche lo sponsor Agsm di Verona che, tramite il presidente Michele Croce, ha finanziato l'allacciamento del Centro Mobile ed illuminato di blu, colore della Gmd, il Palazzo della Gran Guardia. Il presidente dell'Associazione Giovani e Diabete ha invece contattato l'Agec che ha illuminato la Torre dei Lamberti della stessa tonalità.



► prosegue da pagina 1

Il capitano del team, però, è la persona con il diabete. È lei che con il suo comportamento consapevole e forte di numerose conoscenze, fornite con uno specifico percorso educativo, contribuisce maggiormente al risultato finale. È la persona con diabete che ogni giorno decide se fare o non fare quanto necessario per controllare al meglio la malattia: mangiare "bene" o mangiare "male", uscire a camminare o stare in poltrona, misurare la glicemia o non farlo, scrivere il valore glicemico sul diario o meno, fare gli esami prescritti oppure no, andare dal dottore o non andarci, prendere le medicine nel modo raccomandato o saltarle. È vero, questo richiede un grande impegno. Chi inizia col diabete da bambino e vive fino a 90 anni e anche di più nel corso della propria esistenza (abbiamo formidabili esempi di vite lunghissime con questa malattia) si deve imporre una certa scelta, con un maggiore o minore sacrificio, ma è questo l'unico modo a disposizione per sconfiggere la malattia, quella che io definisco "il bastardo".

A tale proposito sottolineo che la persona non deve convivere amichevolmente con "il bastardo", ma deve essere invece decisa e agguerrita nella sua lotta contro di esso. Il "bastardo" deve perdere e chi ha il diabete deve vincere la sua battaglia. E noi specialisti dobbiamo essere alleati delle persone con diabete in questa loro durissima battaglia.

### Un team di specialisti

Per aiutarle serve molta competenza. Servono diabetologi, infermieri, dietisti, podologi, psicologi e dottori in scienze motorie. E tutti devono essere esperti della patologia. Serve un team diabetologico completo che, secondo necessità, si allarghi poi a includere cardiologi, nefrologi, neurologi, oculisti, chirurghi, infettivologi, ortopedici e altri specialisti. Ed è necessario un "pool" multidisciplinare che affianchi i medici di famiglia. Quest'ultimo è parte integrante del team, il suo ruolo è irrinunciabile, ma deve potersi sempre avvalere della collaborazione degli esperti che operano nei centri diabetologici. Promuovere l'accesso a queste realtà, fra l'altro, è l'unico modo di garantire ai propri assistiti i farmaci e le tecnologie che sono attualmente prescrivibili solo dagli specialisti. Non è sorprendente che la gestione del diabete condivisa fra medico di famiglia e centro diabetologico abbia conseguito a Verona e in altre realtà del nord Italia una riduzione della mortalità fra le persone con diabete del 20 per cento. Un risultato che raramente si osserva in medicina anche coi farmaci più efficaci. Avanti quindi con la gestione integrata nella cura della malattia, pienamente applicata in tutte le persone con diabete, salvo impedimenti particolari. È quanto previsto da leggi nazionali e regionali e dalle linee di indirizzo nazionali e regionali. Per allungare vite, per renderle di qualità migliore. Per vincere insieme la battaglia contro "il bastardo".

## 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 II 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.



IL 22 SETTEMBRE INSIEME ALLA CROCE ROSSA AL DON CALABRIA

## La prevenzione protagonista tra tante iniziative e check up

### In occasione della Festa dei Nonni sono stati effettuati 220 stick glicemici



L'Associazione Diabetici Verona ha da sempre partecipato e organizzato manifestazioni per la prevenzione della malattia diabetica.

Per questo non poteva e non voleva venire meno a tale finalità, soprattutto in considerazione del carattere subdolo della patologia, che può rimanere silente anche per molti anni. La prevenzione riguarda tutte le forme di diabete ma, mentre per quello di tipo 2 ciò è in parte possibile modificando gli stili di vita delle persone a rischio, soprattutto per quel che riguarda la nutrizione e l'attività fisica, quello di tipo 1 non può essere prevenuto, in quanto sono ancora poco chiari i fattori di rischio che interagiscono con la predisposizione genetica.

Tale attività preventiva è assolutamente in linea con la categoria di appartenenza dell'Associa-

zione che, va ricordato, è una Organizzazione di Volontariato (Odv) rivolta principalmente ai cittadini estranei alla malattia e si concretizza con rilevazioni della glicemia nelle piazze o in luoghi organizzati.

### Negli ultimi mesi

E così l'Associazione ha presenziato il 22 settembre all'evento della Croce Rossa Italiana che ha organizzato un percorso di check up nel parco del Centro Polifunzionale Don Calabria: in tale occasione sono stati effettuati 165 stick glicemici, con 34 controlli medici e prelievi a digiuno consigliati. Il 7 ottobre, presso il loggiato del Palazzo della Gran Guardia, è stata poi invitata dal Comune di Verona ad allestire il suo stand per la "Festa dei Nonni 2018". In questa occasione, oltre ai medici specializzandi, l'Associazione è stata



I controlli all'evento

accompagnata anche da tre crocerossine: sono state effettuate in particolare 220 rilevazioni glicemiche, con 41 controlli medici e prelievi a digiuno consigliati. Si ringrazia Enzo Bonora, direttore dell'Uoc di Endocrinologia, Diabetologia e Malattie del Metabolismo per aver concesso che in ogni manifestazione organizzata ci fosse sempre del personale sanitario del Centro Diabetologico dell'Aou di Verona, medici e infermieri.

## Tesseramento 2019

### 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 essere 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 2019 o Rinnovo tessera 2019", 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 2019", 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"!



### Tutti in cucina per preparare cibi "sani"

#### All'istituto Berti

Quello tra cibo e diabete è un binomio da sempre complicato: chi è affetto da questa patologia, infatti, deve essere sempre attento a quello che c'è nel piatto. Eppure è possibile trasformare questa difficoltà in un'opportunità per apprendere concetti e pratiche nuove. A questo proposito il 14 novembre scorso è iniziato il corso di cucina presso l'Istituto Alberghiero "A. Berti" al Chievo, che durerà ben sei settimane con una lezione a settimana. Il corso è tenuto dallo chef Nello Valbusa con la partecipazione di 13 soci. È un'opportunità per imparare a cucinare, dosare e unire alimenti con diverso indice glicemico.

SONO MOLTE LE OCCASIONI PER CONDIVIDERE L'ESPERIENZA DELLA PROPRIA PATOLOGIA, ANCHE DIVERTENDOSI

# Movimento, passeggiate e campi scuola Tante le attività dedicate agli associati

Sono tantissime le attività promosse e organizzate dall'Associazione Diabetici Verona: una serie di esperienze e opportunità per imparare a convivere con il diabete, condividendo la propria esperienza con altre persone affette da questa patologia.

## Le indicazioni

La dose di attività fisica raccomandata è di 150 minuti a settimana



## A Malé

Ad esempio, dal 14 al 16 settembre, grazie alla sensibilità e alla disponibilità dello sponsor Roche Diabetes Care Italy Spa, è stato possibile riorganizzare il Campo scuola dedicato ai diabetici in terapia con microinfusore. L'iniziativa, che si è svolta a Malé, in provincia di Trento, ha coinvolto soggetti scelti dai medici del Reparto di Diabetologia dell'Azienda Ospedaliera Universitaria Integrata di Borgo Trento.

**La ginnastica è essenziale per ridurre la glicemia e aumentare il livello del colesterolo buono**



Il movimento fisico è importantissimo per chi soffre di diabete

## In palestra

L'Associazione ha poi dato vita ad importanti corsi di attività motoria e di ginnastica dolce: la nostra realtà, infatti, sa bene che, oltre all'efficacia per il paziente diabetico di un'alimentazione sana ed equilibrata, occorre puntare anche sull'esercizio fisico, essenziale per la prevenzione e la cura della malattia. Per ottenere una sensibile riduzione del rischio cardiovascolare, la dose minima appropriata è stimata in 150 minuti a settimana di esercizio aerobico a media intensità.

L'attività fisica è dunque importante, perché contribuisce al calo di peso, fa consumare glucosio nei

muscoli riducendo la glicemia, aumenta la sensibilità insulinica correggendo quindi una delle cause di diabete, incrementa il colesterolo Hdl (buono) e limita la pressione arteriosa. Proprio per questo motivo anche quest'anno, da settembre fino a maggio, è partito il progetto "Ginnastica Dolce" rivolto a tutti gli associati che desiderano fare attività fisica in palestra. Tenuto sotto la vigile guida dell'istruttrice Adele Brusciano, l'appuntamento è bisettimanale e si svolge in due palestre, al Palazzetto dello Sport e al Centro di Scienze motorie del Gavagnin.

La lezione prevede attività con movimenti di facile gestione: tra

queste si ricorda la camminata ad andatura progressiva, a passi più lunghi o corti, avanti indietro, con il movimento delle braccia che intensifica il lavoro, attraverso oscillazioni, circonduzioni e slanci.

Si tratta dunque di un'occasione di aggregazione, oltre che di uno spazio terapeutico pensato per il controllo glicemico e per mantenersi in forma.

## Le altre iniziative

Ma non basta: tra le tante attività svolte dall'Associazione Diabetici Verona c'è anche il corso di Educazione terapeutica (da ottobre a maggio), ideato per le persone affette da diabete. L'obiettivo è supportare l'autonomia nelle persone affette da diabete, stimolando le risorse dei soggetti per portarli a gestire i problemi, anche gravi, da soli. Il tutto creando una visione più globale della persona inserendo i suoi comportamenti nell'ambiente in cui vive.

Inoltre, nell'ambito dei benefici dell'attività motoria, sono state organizzate, fino a maggio, delle passeggiate bisettimanali sul percorso della Salute di San Zeno, in via Lega Veronese a Verona. Occasionalmente possono parteciparvi gli infermieri del Reparto di Diabetologia per i rilievi della glicemia ante e post passeggiata.



TANTE LE PROPOSTE NEL CORSO DI EDUCAZIONE TERAPEUTICA

## Convivere assieme alla malattia grazie a un percorso speciale

Nell'ambito delle malattie croniche, come il diabete, l'obiettivo della terapia non è la guarigione, bensì operare al meglio per educare il paziente al trattamento più efficace. In tal senso è indispensabile guidarlo nel processo di accettazione della patologia, fornendogli sia le conoscenze necessarie per poter realizzare una buona cura che dando un sostegno emotivo e motivazionale.

## Una grande opportunità

Per questo l'Associazione Diabetici di Verona ha avviato il corso di "Educazione Terapeutica" per chi è affetto da diabete di tipo 2. È uno strumento fondamentale per prendersi cura del paziente e deve permettere alla persona di acquisire e mantenere le capacità che lo aiutino a vivere in maniera ottimale con la sua malattia. L'educazione implica attività organizzate di sensibilizzazione, informazione, apprendimento dell'autogestione e sostegno psicologico. Questo corso permette ai partecipanti di trovare uno spazio per essere capiti e compresi da persone che vivono la stessa condizione, uno spazio dove sentirsi ascoltati e trovare delle soluzioni concrete.



Inoltre, si propone di fornire al paziente un "sapere", spiegando i diversi aspetti della patologia; un "saper fare", dotando le persone di mezzi pratici e strategie adeguate per una corretta gestione della malattia; un "saper essere", per affrontare al meglio tutte le sfide che il diabete propone. L'obiettivo del corso è quello di rendere la persona attiva nella gestione della patologia e della sua salute, trovando uno spazio di ascolto, espressione, riflessione, confronto e sviluppo delle capacità individuali, che permette di far emergere le risorse e le potenzialità dell'individuo. Per tutti coloro interessati a questa e ad altre attività promosse dall'Associazione contattare: [associazionediabeticiverona@gmail.com](mailto:associazionediabeticiverona@gmail.com).

## La proposta

Al centro il sapere, il saper fare e il saper essere



**Uno spazio progettato per essere capiti e sentirsi ascoltati, dove trovare soluzioni concrete**

## ALESSANDRO STEFANEL

### Sfida sui pedali e nella vita "La malattia non pone limiti"

"Diabete, tu non ci sei o quantomeno io sono più forte del limite che mi imponi". In queste poche parole è racchiuso lo spirito con cui Alessandro Stefanel, amante del ciclismo e affetto da diabete mellito di tipo 1 da oltre dieci anni, affronta le sfide che gli si pongono davanti, sia nello sport che nella vita. Ed è così che sono arrivati la vittoria lo scorso anno e il secondo posto quest'anno al "Campionato Italiano Ciclismo su strada Diabetici": ottimi risultati frutto dei sacrifici che il ciclismo agonistico richiede, ma anche testimonianza che non esistono limiti invalicabili per i diabetici.



qualsiasi altro ragazzo". Con il tempo Stefanel ha maturato la consapevolezza che non doveva lottare per la "normalità", ma difendere invece il suo essere "speciale", perché a differenza degli altri in gara ha sempre un nemico in più da sconfiggere. Per questo "ogni traguardo vale il doppio. - sottolinea Alessandro - Credo che nel suo piccolo la mia storia rappresenti un punto di partenza per cambiare qualcosa nel modo di guardare la patologia, per volersi più bene e sconfiggere la sudditanza che questa a volte può creare".

## Le testimonianze

Ma come è iniziata questa avventura? "Ho dovuto imparare a convivere con il diabete e a condividere con lui ogni momento della mia vita - spiega Alessandro - Non è stato sempre facile, ma la passione per il ciclismo ha reso più chiaro il mio obiettivo: riuscire ad essere, in bicicletta e nella vita di tutti i giorni, un ragazzo del tutto paragonabile a

LA TESTIMONIANZA DI UNA DELLE PARTECIPANTI, CHE HA SCOPERTO NUOVI MODI PER VIVERE CON IL DIABETE

# Escursioni, condivisioni e tante amicizie Tutta la bellezza dei "campi scuola"

Testimonianza di Laura Naletto,  
farmacista di 41 anni.

È stato il primo campo scuola a cui ho partecipato da adulta. Sono stata invitata a partecipare dal mio staff medico, dopo che da qualche mese avevo installato il microinfusore. Onestamente sono partita molto scettica, perché dopo 39 anni di diabete sulle spalle pensavo di saperne molto. Invece è stata l'esperienza più entusiasmante che mi sia capitata negli ultimi tempi. Ci siamo cimentati in attività molto interessanti: la passeggiata in notturna, l'escursione in canoa sul laghetto e poi la camminata di quattro ore sulle montagne lì vicino, a vedere le cascate.

Ho potuto apprendere e imparare molte cose sulla gestione del diabete durante l'attività fisica: alcune, mentre mi venivano spiegate a lezione dai nostri medici, passavano nella mia mente come flash già sentiti, ma comunque le ho vissute e messe in pratica in un contesto direi quasi magico. È stato molto emozionante vedere il nostro staff medico e le nostre infermiere sotto una veste informale, non dall'altra parte della scrivania o con il camice bianco, ma seduti a tavola con noi ad improvvisare calcoli dei carboidrati. Mi ha dato

**Molti risultati**  
I frutti del campo?  
Consapevolezza,  
leggerezza e amicizia



**Presenti anche medici e infermiere, che hanno dato consigli e suggerimenti**

molta sicurezza la loro presenza e la loro estrema professionalità. Ed è stato bello aver condiviso tutto quanto con dei ragazzi che hanno sì la mia stessa malattia e tutti i suoi problemi di gestione, ma che si sono rivelati tutti quanti delle splendide persone. Mi sono confrontata con alcuni di loro che fanno attività fisica intensa, per vedere come gestiscono i loro allenamenti, e mentre loro lasciavano qualcosa a me con i loro trucchi per gestire al meglio la glicemia, io lasciavo qualcosa a loro con i miei suggerimenti. È stato poi bello



Nei campi scuola si scopre la bellezza dello stare insieme



Camminata in compagnia

vedere l'impegno e la serietà dei rappresentanti dello sponsor Roche. Credo che sia stato significativo anche per loro essere immersi nella nostra quotidianità e nella nostra resilienza.

La psicologa, a chiusura di tutto, ha chiesto ad ognuno di noi di dire con una parola che cosa ci saremmo portati a casa. E lì per me condividere le emozioni assieme agli altri è stata una cosa che mi ha commosso molto. Tre sono le cose che porto con me dopo questa straordinaria esperienza: la consapevolezza di avere vicino a me

uno staff di medici incredibile, e delle super infermiere che tengono molto a noi. La leggerezza nel gestire i cambi di basale e tutte le varie decisioni prese momento per momento per tenere a target la glicemia. È come se avessi scoperto la gioia di "giocare" con tutti gli strumenti a mia disposizione. Ma soprattutto porto nel mio cuore un sacco di amici, di splendidi amici, con i quali mi piacerebbe condividere altri momenti così.

**Grazie di cuore a tutti.**

*Laura Naletto*

## 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 730/2018, 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

UN VIAGGIO TRA GLI SCORCI E I GIARDINI DEL CAPOLUOGO REGIONALE

## In gita per le calli della Laguna insieme ai "colleghe" veneziane

Per le associazioni che raccolgono persone affette da patologie croniche, come il diabete, è fondamentale rappresentare al meglio il proprio territorio, creando occasioni di incontro e sensibilizzazione. Ma è altrettanto essenziale aprirsi ad altre realtà analoghe nelle diverse province, promuovendo in questo modo l'incontro con altre persone che condividono le stesse esperienze e gli stessi obiettivi.

**Il sano incontro tra associazioni**

Il 13 ottobre noi dell'Associazione Diabetici Verona abbiamo raccolto l'invito di Giuseppe Sartori, presidente dell'Associazione Diabetici di Dolo, e con una trentina di soci siamo andati in gita a Venezia, a curiosare tra i luoghi, le calli e i campetti spesso trascurati dai



**L'occasione si è manifestata grazie all'invito del presidente della realtà di Dolo**

turisti, allietati dai racconti e dagli aneddoti di chi Venezia la conosce bene, essendoci nato, vissuto ed è attualmente ancora residente. È stata una giornata meravigliosa tra gli scorci, i giardini, le scritte della città, che hanno raccontato attraverso il nostro accompagnatore la loro storia. Un'esperienza esaltante e da ripetere.

**Numeri utili**

Ass. Diabetici Verona	<b>045 8343959 - 377 9880864</b>
Ass. Giovani e Diabete	<b>045 992527 - 348 4104110</b>
Prenotazione visite CUP (B. Trento e B. Roma)	<b>045 8121212</b>
<b>POLICLINICO DI BORGO ROMA</b>	
Segreteria ambulatori	<b>045 8128467 Fax 045 8124629</b>

<b>OSPEDALE MAGGIORE DI BORGO TRENTO</b>	
Segreteria di Direzione	<b>045 8123110</b>
Segreteria ambulatori (11.30 - 14.30)	<b>045 8122362</b>
Segreteria diabetologia Pediatrica	<b>045 8127662</b>
Ambulatorio del Piede Diabetico	<b>045 8123330</b>
Prenotazione prime visite diabet. CUP	<b>045 8121212</b>
Prenotazione visite di controllo diabet. (11.30 - 14.30)	<b>045 8122362</b>