



1 OTTOBRE 2016

XXXIV GIORNATA NAZIONALE DEL DIABETE

1° Concorso Letterario FAND
"100dolciparole"

ROMA

Hotel Capannelle Via Siderno, 37-00187 Roma
Tel 06 71060500 Fax 06 7106640

La **Giornata Nazionale del Diabete Fand**, da decenni, rappresenta il modo di far sentire importanti, utili, coscienti e responsabili, tutte le persone con diabete, piccoli e grandi, del nostro Paese, in uno spirito di sana condivisione, critica e costruttiva, per il bene di tutti i cittadini, avendo come obiettivo principale quello della prevenzione della malattia diabetica.

Durante questa giornata si percepisce particolarmente la vicinanza tra coloro che volontariamente e con spirito di abnegazione, decidono di dare qualcosa di loro, un contributo anche piccolo della risorsa tempo, professionale, propositiva, per migliorare le cure per le persone diabetiche, la condizione generale della vita quotidianamente vissuta con la malattia diabetica. La nostra visione, il nostro spirito, continueranno ad essere di apertura e di preziosa collaborazione con il modo associativo, scientifico, sanitario, con le istituzioni, con i nostri referenti e decisori politici, con il mondo civile e del lavoro: insieme di mondi, questi, con i quali interagiamo e insieme ai quali contiamo di costruire sistemi di sostegno e cure sempre migliori. Le risorse, i talenti di tutti, vanno utilizzate per il bene comune. Soprattutto quando parliamo di salute e di persone potenzialmente fragili.

Prof. Albino Bottazzo Presidente Fand

COS'E' LA FAND

La FAND - Associazione Italiana Diabetici, fondata nel 1982 ed eretta a ENTE MORALE con D.M. del 20.9.1993, è un'istituzione di volontariato alla quale aderiscono attualmente oltre cento associazioni locali. Di alcune di esse, operanti fin dall'inizio degli anni Ottanta, la FAND ha raccolto l'eredità di una passiva rassegnazione su problematiche mai risolte, e ha conferito loro prestigio, dignità e un consistente peso politico: ex multus unum.

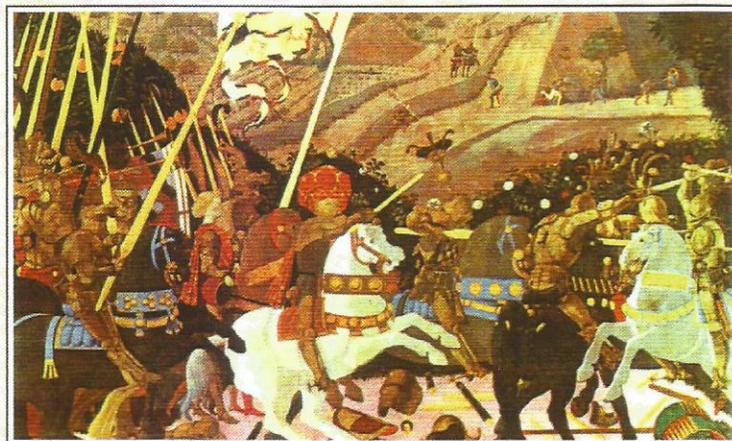
Scopi fondamentali della FAND sono la rappresentanza e la tutela sanitaria, assistenziale, morale, giuridica e sociale dei cittadini diabetici. La FAND finalizza il suo servizio come azione di supporto alle strutture socio-sanitarie nell'ambito delle indicazioni e dei limiti previsti dalla Legge 115/87, oggi inserita a pieno titolo nel Piano Sanitario Nazionale del Paese.

Operativamente:

- 1 promuove una corretta immagine sul diabete e sul diabetico attraverso campagne di informazione all'opinione pubblica sulla patologia diabetica: convegni, dibattiti, tavole rotonde e coinvolgimenti dei mass-media. Specifica è la celebrazione della Giornata Nazionale del Diabete, del 4 ottobre, sotto l'alto Patronato del Presidente della Repubblica e con i Patrocini del Ministero della Sanità e della Pubblica Istruzione, assunta successivamente a "Giornata Mondiale (World Diabetes Day)";
- 2 sollecita Istituzioni Scientifiche e Centri di Ricerca a ottimizzare la terapia sul diabete e sulle relative complicanze;
- 3 fornisce un servizio di consulenza telefonica gratuita "LINEA-VERDE PRONTO FAND" (800 820082) mirata all'aspetto assistenziale ed in particolare all'assistenza psicologica per soggetti nuovi alla patologia ed ai loro familiari;
- 4 fornisce un servizio di assistenza legale per tutti i diabetici e Associazioni locali;
- 5 favorisce l'educazione sanitaria attraverso corsi diretti ai diabetici e ai loro familiari per una migliore comprensione del diabete;
- 6 organizza campi-scuola, residenziali e non, per giovani ed adulti ai fini di una corretta autogestione della propria condizione;
- 7 promuove corsi di informazione e di aggiornamento per medici di base, per personale non medico ("Diabetici guida") e per insegnanti, di ogni ordine e grado;
- 8 collabora nelle Commissioni della Sanità Nazionale e Regionale per temi attinenti al diabete;
- 9 adotta tutte le misure per promuovere campagne di Sanità Pubblica e di AUTO-CONTROLLO domiciliare;

CHE COSA HA REALIZZATO LA FAND

- 1** Subito dopo la sua istituzione, la FAND si è attivata con un proprio testo per far riconoscere dallo Stato una legge che tutelasse i diritti dei cittadini diabetici. Dopo un iter di cinque anni, nel marzo 1987, veniva approvata la legge 115. "Disposizioni per la prevenzione e la cura del diabete mellito": una conquista civile e giuridica che ci è invidiata dalle legislazioni di tutto il mondo. La stessa, ad opera del suo Presidente fondatore, Dr. Roberto Lombardi, è stata inserita nel Piano Sanitario Nazionale (G.U. N.8 del 12/01/1994).
- 2** Nel 1987, veniva avviato il servizio telefonico di consulenza diabetologica "PRONTO FAND" con numero verde 800-820082: il diabetico, associato o no, vi trova il qualificato consiglio di diabetologi afferenti ad Ospedali milanesi nei giorni festivi. Ancora nel 1993 veniva attivato il servizio gratuito di ASSISTENZA LEGALE per gli associati.
- 3** In passato, i bambini diabetici, figli di dipendenti dello Stato, come i Postelegrafonici, venivano esclusi dalle colonie estive. La FAND recuperava per loro il diritto a prendervi parte.
- 4** Nel gennaio 1989, la FAND otteneva per i diabetici l'esenzione dal ticket per tutti i farmaci e per tutti i presidi diagnostico-terapeutici. Soltanto con la nuova legge finanziaria si verificava la parziale abolizione dei diritti conquistati.
- 5** Nel 1992 la FAND otteneva ai diabetici il diritto di essere assistiti da uno specialista diabetologo nell'ambito della Commissione Provinciale per il rilascio o il rinnovo della patente di guida.
- 6** Infine, con l'atto di intesa tra Stato e Regioni, è stato approvato il Piano Sanitario Nazionale, relativo al triennio 1994 - 1996, in cui è stata inserita la Legge 115/87 (G.U. N.8 del 12/01/1994). Ciò consente di superare le difficoltà legate al mancato rifinanziamento della legge 115.



Paolo Uccello, "Niccolò da Tolentino guida i fiorentini all'attacco". Londra, National Gallery (tempera su tavola, cm 182x317)

La legge n. 115 del 16 marzo 1987. Una legge a difesa dei diabetici

Una legge dedicata specificamente alle "Disposizioni per la prevenzione e la cura del diabete mellito" esiste in Italia dal 16 marzo 1987 e rappresenta una esperienza originale in Europa, alla quale altri Paesi guardano con interesse. Proposta da un gruppo di deputati (primo firmatario l'onorevole Aldo Pastore), dopo una lunga preparazione a cui molto ha contribuito la Fand - Associazione nazionale diabetici, la normativa è una legge-quadro, di principi generali, dei quali affida poi alle Regioni e alle Province autonome la concreta attuazione attraverso i Piani sanitari regionali. La legge 115 definisce il diabete una patologia "**di alto interesse sociale**" e stabilisce alcuni obiettivi fondamentali da realizzare:

- prevenzione e diagnosi precoce;
- miglioramento della cura attraverso una rete di assistenza specializzata;
- prevenzione delle complicanze;
- inserimento dei diabetici nella scuola, nel lavoro, nello sport;
- miglioramento dell'educazione sanitaria e della conoscenza tra la popolazione;
- aggiornamento del personale sanitario;
- individuazione della popolazione a rischio;
- distribuzione gratuita dei fondamentali presidi diagnostici e terapeutici;
- l'istituzione della tessera personale del diabetico.

La normativa indica inoltre le caratteristiche base della struttura della rete diabetologica che le Regioni e le Province autonome sono tenute ad allestire. In particolare, all'articolo 8 chiarisce esplicitamente che il diabete privo di complicanze invalidanti "**non costituisce motivo ostativo** al rilascio del certificato di idoneità fisica per l'iscrizione nelle scuole di ogni ordine e grado, per lo svolgimento di attività sportive a carattere non agonistico e per l'accesso ai posti di lavoro pubblico e privato, salvo i casi per i quali si richiedano specifici, particolari requisiti attitudinali"

Piano sulla malattia diabetica

Definire alcuni obiettivi strategici per migliorare le attività di prevenzione, cura e riabilitazione del diabete e favorire percorsi che garantiscano al paziente uniformità di risposte e continuità di tutela.

Questi gli obiettivi del **Piano sulla malattia diabetica**, approvato in Conferenza Stato-Regioni il 6 dicembre 2012.

Attualmente, in Italia, vivono almeno tre milioni di persone con diabete, cui si aggiunge una quota di persone, stimabile in circa un milione, che, pur avendo la malattia, non ne sono a conoscenza. Le disuguaglianze sociali agiscono fortemente sul rischio diabete: la prevalenza della malattia è, infatti, più elevata nelle classi sociali più basse e tal effetto è evidente in tutte le classi di età.

Il documento è stato predisposto con l'obiettivo di dare seguito alle indicazioni europee, con le quali si invitano gli Stati membri ad elaborare e implementare Piani nazionali per la lotta contro il diabete, tenuto conto, sia dell'aumento della prevalenza della malattia, che della possibilità di influenzare la sua storia naturale, non solo in termini di prevenzione, ma anche di miglioramento della tutela della persona, riducendo il peso clinico, sociale ed economico.

Il Piano è stato elaborato nell'ambito della "Commissione nazionale sul diabete", che ha operato presso la Direzione generale della programmazione dal 2003, con il coinvolgimento della Direzione generale della prevenzione, dando vita ad una forte alleanza strategica fra Ministero, Regioni, associazioni dei pazienti e società scientifiche, con l'obiettivo di proporre misure per il miglioramento della qualità dell'assistenza.

Lo schema di piano, predisposto in una prima versione nel 2007, è stato poi revisionato e integrato da un gruppo redazionale interno alla Commissione, che pur rispettando la struttura originaria, ne ha curato la redazione finale, alla luce dei nuovi dati epidemiologici, dell'evoluzione delle conoscenze scientifiche e tecnologiche e delle ulteriori indicazioni fornite in questi ultimi anni sulla materia. Il documento è stato poi sottoposto all'esame delle associazioni dei pazienti e dei tecnici designati dalle Regioni, che ne hanno apprezzato i contenuti e hanno proposto alcune modifiche e integrazioni, recepite all'interno del testo finale.

Il Piano si connota come un provvedimento “cornice” e si propone di dare omogeneità ai provvedimenti e alle attività regionali e locali, fornendo indicazioni per il miglioramento della qualità dell’assistenza che tengano conto dell’evoluzione registrata in ambito scientifico e tecnologico e dei nuovi modelli organizzativi diffusi in vaste aree del territorio.

Il documento afferma la necessità di una progressiva transizione verso un nuovo modello di sistema integrato, mirato a valorizzare, sia la rete specialistica diabetologia, sia tutti gli attori della assistenza primaria, con l’obiettivo di garantire la qualità di vita, prevenire e curare le complicanze, ottimizzare l’uso delle risorse disponibili, assicurare collegamenti con disegni di prevenzione primaria e diagnosi precoce.

Il Piano, nel riaffermare le finalità generali individuate dalla legge 115/87 e dal Protocollo di intesa tra Ministro della salute e il Presidente del Consiglio dei Ministri del 30 luglio 1991, tuttora attuali all’interno del nuovo assetto ordinamentale determinato dalla modifica del titolo V della Costituzione, può contribuire al miglioramento della tutela assistenziale della persona con diabete o a rischio di diabete, a ridurre il peso della malattia sulla singola persona e sul contesto sociale, a rendere più efficaci ed efficienti i servizi sanitari in termini di prevenzione e assistenza, assicurando equità di accesso e riducendo le disuguaglianze sociali.

Il Manifesto dei diritti e dei doveri della persona con diabete

Un documento per orientare cittadini e istituzioni. La prima edizione del Manifesto è apparsa nel 2009 e ha ottenuto un grande risalto sulla stampa, presso le Istituzioni e presso le Associazioni fra persone con diabete e fra genitori di minori con diabete. Per la prima volta venivano condivisi da tutti i rappresentanti delle Associazioni fra persone con diabete e articolati i diritti degli oltre 3 milioni di persone che in Italia hanno il diabete. La nuova edizione presentata nel 2015 articola anche i doveri della persona con diabete: l'aderenza alle terapie prescritte, e l'appropriatezza delle prestazioni richieste e si arricchisce di due nuove sezioni dedicate rispettivamente all'anziano e all'integrazione nel territorio.

FAND
AIUTA
GLI ITALIANI
COLPITI DA
DIABETE



Raffaello Sanzio, "Scuola di Atene (Madonna Sistina)"; particolare. Dresda, Gemäldegalerie (olio su tela, cm 265x196)

LE PIU' COMUNI COMPLICANZE

Le complicanze croniche del diabete sono spesso legate alla durata ed al compenso. Esse consistono in alterazioni a carico dell'occhio, del rene, del sistema cardiovascolare e del sistema nervoso.

La lesione oculare più frequente è la retinopatia emorragico-essudativa, mentre la più importante è la retinopatia proliferativa, responsabile di emorragie del vitro e di distacchi di retina, con improvvisa perdita o grave riduzione della vista. La maggior parte dei diabetici presenta segni iniziali di retinopatia (microaneurismi, emorragie puntiformi) entro dieci anni dall'esordio del diabete. La retinopatia proliferativa necessita, vista la sua gravità, di adeguati, tempestivi provvedimenti.

Altra complicanza cronica è la nefropatia diabetica, in alcuni casi altamente invalidante. Nella sua forma lieve interessa una discreta percentuale di diabetici, una certa quota dei quali evolve poi lentamente verso l'insufficienza renale. Quando possibile si ricorre al trapianto di rene.

La neuropatia diabetica si manifesta in circa il 30% dei pazienti diabetici con dolori tipo crampo, prevalentemente notturni, ai polpacci, con diminuzione della sensibilità e comparsa di ulcerazioni alla pianta del piede. Nell'ambito della neuropatia viene definito piede diabetico, ed è determinato dal sinergismo di lesioni vascolari e nervose e manifestantesi con gravi deformazioni ossee e disturbi trofici della vascolarizzazione terminale del piede. Nel caso di compromissione del sistema neurovegetativo si possono presentare disturbi intestinali (diarrea), vescicali (ritenzione o incontinenza urinaria) e sessuali (impotenza). Di una certa frequenza nei diabetici, inoltre, la manifestazione della coronaropatia e della vasculopatia cerebrale (infarto acuto del miocardio, ictus cerebrale).



Tintoretto, "Susanna e i vecchi". Vienna, Kunsthistorisches Museum (olio su tela, cm 146,6x193,6)

*1° Concorso Letterario FAND
Raccontiamo l'esordio del
diabete
in "100dolciparole"*



Parlare di diabete, il più delle volte, significa parlare della malattia, dei suoi limiti, della dura prova alla quale si è sottoposti se si vuole continuare a vivere bene, accettando di cambiare stile di vita, per conviverci nel modo più proattivo possibile. Cercare cioè di predire, attraverso il diverso funzionamento del nostro corpo dopo l'insorgenza del diabete, dopo avere indossato il vestito più appropriato per noi, la propria personale terapia, i cambiamenti che ne dovranno seguire. La consapevolezza e la responsabilità, la cura e la volontà di non arrendersi mai, una visione ottimistica verso se stessi e gli altri, sono fattori determinanti per costruire un futuro senza eccessivi traumi, con una discreta salute psicofisica, nonostante la coscienza di essere portatori di una malattia cronica degenerativa. È necessario quindi tirarsi su le maniche, chiudere i pugni per caricarsi di energia e poi riaprirli per far sì che la stessa, ci avvolga e ci impregni della vitalità a noi necessaria, per affrontare ogni istante della nostra vita, coniugando volontà, forza e possente passione per la vita.

Ci siamo emozionati non poco nel leggere gli elaborati che sono pervenuti, tutti meriterebbero di essere premiati, buona la partecipazione numerica anche se non è facile per tutti, poiché si "pensa" e si scrive di diabete. Partecipare agli altri alcuni aspetti del proprio vissuto, l'esperienza negativa di una malattia, il diabete, non è facile e per di più non siamo abituati a farlo. Noi vogliamo continuare con questo "incontrarsi" attraverso "100dolciparole".

Grazie a tutti i partecipanti, e arrivederci al prossimo anno!

E. Parisi - M. Bertaggia - S. Garau

ELABORATI

*Ho esordito a 4 anni, mi sentivo molto male ed avevo la glicemia molto alta, ma comunque poi mi sono ripresa. Quando mi sentivo malissimo ero stanca e mi sentivo isolata. Invece, ora mi sento felicissima di avere il diabete perché è bello partecipare ai campi-scuola. Le mie dottoresse sono due (Cardella e Roppolo), sono carinissime e mi aiutano un sacco. Quando ero all'ospedale nella mia stanza c'era una bambina carinissima ma poi mi hanno cambiato di stanza. Ogni tanto i miei genitori mi portavano dei regalini per farmi svagare. E' stata un'esperienza un po' brutta però ora sto benissimo. **Adriana Di Fiore***

*Ho esordito a 4 anni, all'inizio mi sentivo strana poi mi sono abituata ed ero seguita da un bravo dottore Serra. Non avevo alcun problema però non volevo stare all'ospedale ma a casa. Ora sono più grande, diabetica da sette anni e partecipo a tutte le attività dell'associazione godendo di tutto l'amore della mia famiglia. Mi preme evidenziare il bene e l'affetto dei miei compagni che mi aiutano, gli amici che mi accolgono anche se non posso mangiare le cose che mangiano loro ed ho imparato a conoscere gli alimenti distinguendo quello consigliati da quelli dannosi. **Aurora Allotta***

*Il 5 maggio 2010, avevo 6 anni ed ero in gita scolastica. Era la mia prima esperienza fuori di casa e mia madre si preoccupava molto del mio stato di salute tanto da chiamare spesso la maestra per informarsi su come fosse andato il viaggio. Sembrava tutto apposto ma subito dopo mi sono sentita male ed ho vomitato. La maestra ha contattato mia madre che preoccupandosi mi venne a prendere e notando qualcosa di strano mi portò in ospedale dove abbiamo scoperto il diabete. Ormai il diabete fa parte della mia vita, sono autonoma e so gestirmi autonomamente. **Giulia Amodeo***

Io ero piccolina e non ricordo molte cose, adesso che ho 8 anni mi rendo conto che è una malattia con la quale posso vivere senza molti problemi grazie all'aiuto di medici, infermieri e all'associazione dei bimbi diabetici che organizza il campo scuola dove ci divertiamo e impariamo tante cose che non sappiamo gestire soprattutto per quanto riguarda l'alimentazione. Ho conosciuto molti altri bimbi come me e abbiamo fatto amicizia. Oggi devo dire che sono molto felice e che la mia vita non è molto diversa dagli altri.

Aurora Sparacio

Il diabete mi è venuto a 5 anni. Un giorno ero da mio nonno ed è venuto mio padre e ha detto che dovevamo andare in ospedale. Appena siamo arrivati abbiamo parlato con una dottoressa, dopo mi hanno ricoverato, mi hanno messo una flebo e sono stato ricoverato 10-11 giorni. A mia madre e mio padre hanno spiegato che era ammalato di diabete, come usare la macchinetta e l'insulina. In ospedale mi sono divertito, venivano anche i clown. Appena sono uscito dall'ospedale mio fratello mi ha abbracciato. Ora ci convivo bene e ho conosciuto tanti dottori divertenti.

Davide Agostaro

Sono Giuseppe ed ho esordito nel maggio del 2016. Quel giorno io non sapevo di avere il diabete, quella mattina avevo fatto l'esame del sangue che ha evidenziato la mia glicemia alta. Il pediatra chiamò urgentemente mio padre e gli disse di portarmi in ospedale così, oggi, ho imparato a sapermi comportare bene col diabete. Ho frequentato il campo-scuola ed ho conosciuto tante nuove persone che oggi sono diventati miei amici.

Giuseppe Di Gregorio

Ho un vago ricordo del mio esordio. Era il 20 marzo sera e stavo malissimo. I miei genitori mi hanno portato in ambulatorio dove ho scoperto di essere diabetico. Avevo la glicemia altissima ed hanno chiamato l'ambulanza. Mi è rimasto impresso il ricordo orribile di quel giorno in cui mi stavano caricando sopra l'ambulanza e vedevo mio padre davanti a me che piangeva. Sono stato ricoverato all'ospedale dei bambini mancava poco al coma ma per fortuna ho incontrato degli angeli la dottoressa Cardella e Roppolo che con le loro cure mi hanno salvato. Gli sarò eternamente debitore.

Piermario Dominici

Il giorno in cui ho esordito è stato tre giorni prima del mio primo compleanno. Mia madre mi ha raccontato che ogni volta che mi faceva la puntura piangevo e lei veniva la pena. Oggi ho 9 anni e non sapevo fare le insuline, ma quando ho incontrato Saverio Liberto al campo scuola mi ha insegnato lui. Dopo, quando avevo finito di farmi l'insulina per la prima volta ho chiamato subito mia madre e lei era felicissima e altrettanto io e i miei parenti. E' stata un'esperienza magnifica. Da grande vorrei diventare un dottore come le dottoressa Cardella e Roppolo.

Francesco Scarpulla

Il 29-11-2009 avevo tre anni e mezzo, ero confusa e disorientata, avevo sete e ho bevuto 3 bicchieri d'acqua; rientrata a casa, la mamma ha controllato la glicemia, avevo "HI" e siamo andati in ospedale. Sono iniziati i controlli ero molto confusa e disorientata; La mamma mi ha spiegato che avevo il diabete e che il mio pancreas ha smesso di funzionare perché colpito dal virus. In quel periodo mi avevano raccontato la storia di Solunto attaccata dai pirati ed io per tanti anni mi sono sentita come quella città. Adesso mi sento meglio perché mi sono abituata al diabete.

Gaia Gargano

Tutto cominciò il 4 gennaio 2015: mangiando caramelle si era alzata la glicemia. La notte del 6 gennaio sono andato in bagno tre volte e avevo bevuto molta acqua (circa due litri) Cos' il 16 gennaio andai a fare un esame di sangue e il 20 gennaio mi comunicarono che dovevo andare in ospedale. Arrivato lì, ho misurato la glicemia ed era 364 e quindi sono stato in ospedale per 5 giorni. Da quel momento in poi ho iniziato la mia vita col diabete ma grazie a lui ho imparato tante cose e ho conosciuto persone magnifiche.

Pietro Monteleone

Mi chiamo Davide, il diabete mi è venuto il 09/09/2013. L'ho scoperto una sera uscendo con gli amici, avevo sete e facevo tanta pipì. Una volta a casa, la mamma conoscendo il diabete mi ha misurato la glicemia e nel display appariva "HI" e non capivamo cosa significava. Quindi, nel dubbio siamo andati in ospedale. In ospedale, ci hanno spiegato il significato di "HI" e mi hanno ricoverato. Durante i quattro giorni di permanenza mi sentivo meglio, non ho fatto più tanta pipì e non avevo più molta sete.

Davide Ribaudo

Il 24 agosto 2015 ha esordito il mio diabete. Quel giorno sono andata in farmacia a misurare la glicemia ed avevo 457 e subito dopo aver visto questo valore mi hanno ricoverata in ospedale. Quel giorno ho imparato, con l'aiuto dei dottori e degli infermieri, a farmi l'insulina autonomamente. Mi sentivo strana perché non sapevo cosa fosse il diabete, col passare del tempo mi sono tranquillizzata perché i miei genitori ed i medici mi hanno spiegato cosa fosse e come dovevo comportarmi. Ho cominciato a stare meglio e dopo una settimana mi hanno dimessa iniziando la nuova vita da diabetica.

Roberta Lopez

Ho esordito il pomeriggio del 31 ottobre del 2014. I miei genitori se ne sono accorti subito perché sono dimagrita e bevevo tanto, me l'hanno misurata con il glucometro di nonno e l'avevo a 500, siamo andati di corsa all'ospedale di Canicattì e mi hanno ricoverata. Sono uscita dopo 3-4 giorni. Sono andata all'ospedale di Palermo, mi hanno ricoverata con altre due ragazze, le dottoresse Cardella, Roppolo e le altre sono state gentilissime. In ospedale ci sono stata una settimana, appena uscita sono ritornata a Canicattì. Già sono due anni che sono diabetica, ormai è diventata una parte di me.

Sharon Seminatore

Il 25 agosto 2012 mi è venuto il diabete, una condizione di vita che già conoscevo grazie a mia sorella maggiore che anche lei ne soffre. All'inizio ero un poco triste perché dovevo farmi almeno 4 punture al giorno più le varie glicemie. Grazie a mia sorella ed ai miei amici del campo scuola organizzato dall'associazione Fand "V. Castelli" di Palermo sono finalmente convinta che avere il diabete ha i suoi lati positivi, uno in particolare, vivere in modo sano facendo una buona alimentazione abbinata a tanta attività fisica. **IL DIABETE NON E' UNA MALATTIA, È SOLO UN DOLCE SORRISO!**

Simona Tranchina

Ho dieci anni e sono diabetica da quattro. Quando ho avuto il diabete era un po' strano, una cosa nuova per me ma ora ci ho preso la mano. Prima per ogni piccola azione dipendevo da mia madre ma adesso ho acquisito una certa sicurezza da essere quasi autonoma. Se non fossi uscita dall'ospedale con il diabete non avrei fatto schermo e non avrei potuto partecipare al campus attribuendo questo successo alle dottoresse Cardella e Roppolo che mi hanno seguito durante gli sbalzi, nella corretta e puntuale alimentazione, nella conoscenza degli alimenti e grazie all'uso del micro adesso sto meglio.

Costanza Stassi

Ho scoperto presto di avere il diabete, a 10 anni, perché la mia pediatra si era accorta che ero dimagrita e così ho fatto gli esami di sangue. Mi hanno trovato la glicemia alta, me l'hanno fatta ripetere, così mi hanno fatta andare al Pronto Soccorso ed era "solo" 265. Mi hanno ricoverata subito. Piangevo perché non capivo bene cosa stava succedendo. Sono stata in ospedale 1 settimana e i primi due giorni sono stata con la flebo. Ora ho 12 anni e ho il diabete da 2 anni. Mi piace tanto fare il campo scuola con tutti i bambini.

Virginia Imbraguglio

All'improvviso, durante la recita natalizia scolastica sono dovuto andare all'ospedale per fare le analisi di sangue e scoprii che qualcosa non andava. Mi hanno chiesto quanta pipì fai, quanta acqua bevi, che sport fai e io ho risposto che faccio sempre la pipì a letto e bevo un sacco di acqua e facevo piscina. Allora dopo aver fatto la misurazione della glicemia le dottoresse Roppolo e Cardella mi hanno tenuto in ospedale. Tornato a casa ho iniziato la terapia di Novorapid e Lantus. Da allora ho imparato ad accettare il problema e lo faccio ancora oggi che ho 9 anni.

Yenis Jendoubi

L'estate del 2015 esordio diabete e non sapevo bene come gestirlo. Grazie a mio padre, che è anche diabetico, abbiamo scoperto che avevo 550 di glicemia così siamo andati all'ospedale di Canicattì dove mi hanno causato solo guai come leggere la glicemia al contrario o quando mi hanno fatto l'insulina sottocutanea e non endovenosa. Fortunatamente sono poi stata portata all'ospedale dei bambini di Palermo dove mi sono trovata benissimo festeggiando il compleanno in ospedale ricevendo regali dai medici. Quando ho realizzato che dovevo convivere col diabete ho trasformato questo problema in un'avventura perché ogni giorno non sai cosa ti aspetta.

Vittoria Zucchetto

Continuavo a dimagrire tanto, le analisi erano buone ma sentivo in me qualcosa che non andava. Un giorno decisi di effettuare una glicemia e mi trovai un valore di 500 mg/dl. L'indomani rifeci il test, era oltre 600. Stavo bene ma, spinta dalla mia famiglia, mi recai in ospedale. Fui ricoverata immediatamente perché a rischio "coma". Mi dissero subito che ero "diabetica" e che avrei dovuto farmi "l'insulina"; per me parole sconosciute, non sapevo assolutamente cosa fosse !!! Appena mi resi conto piansi ininterrottamente per 20 giorni e 20 notti ... mi crollò il mondo addosso, avevo solo 26 anni.

Angela Possidente

Acqua E' cambiato il mio mondo. All'improvviso, mentre sto vivendo. Io, appena diventata farfalla. Oggi. E cammino verso casa con il flusso caldo della mia urina che sgorga nei jeans, tiepida e incontenibile. E mi bagna di una vergogna senza colpa. E tutto è diventato sete. E i miei passi sono sete e il mio sguardo vuole acqua. E il mio desiderio non ha più voce, la gola di metallo mentre bevo. E chiedo un perché al mio corpo stupito. E ciò che voglio non sono parole, ma sollievo. E guardo le mie mani stranamente fragili, ma non vedo che acqua.

Luisa Codeluppi

Il diabete e l'arte del convivere Questo è il canto del diabetico da pochi o tanti zuccheri aggredito. Notte e giorno, mattino pomeriggio e sera colazione pranzo e cena... Dio che pena ! Ma se Discernimento vigila e se Sapienza assiste "conciliazione" è d'obbligo con l'Ospite non gradito. Sorridi e tienilo amico tanto non se ne va! È un ospite esigente, diciamo intransigente, se tanto lo trascuri fa danni a volontà. Neanche un giorno ti puoi dimenticare certo non si può amare... ma segui il buon consiglio Pazienza, Costanza e Volontà sono le tre virtù che devi alimentare ed il buon convivere un'arte serena diverrà!

Enzo Bernardi

Mamma ho visto Bambi Con una dolcezza infinitatuo figlio dice..... Mamma ho visto Bambi....silenzio assoluto.... E pensi...il diabete, la glicemia alta, la glicemia bassa, tuo figlio ti guarda e ti dice, mamma la glicemia va bene, l'ho visto veramente.....ancora silenzio...un cerbiatto in citta'...che strano, due mesi dall'esordio..... e' il diabete, non c'e' altra spiegazione, e' un'allucinazione..... Colpa del diabete !! Con le prime luci dell'alba, le notizie In prima pagina..... Un cerbiatto ieri pomeriggio ha attraversato la citta' Cuore di mamma!

Maria Teresa Lomuto

...9 Settembre 1982..... 1982....estate caldissima....matrimonio in arrivo....emozioni alle stelle, ma? Maledetta, irrefrenabile sete, dimagrisco mangiando, tanta pipì, perché? "Vai dal medico" mi dicono...io? NO!!! è solo stanchezza. 9 settembre...svengo! Ricovero immediato. Panico...cosa sarà? Prima notte grondante di sudore, flebo, striscette plastificate, alternate a glucosata. Ecco la diagnosi: DIABETE TIPO 1: unico rimedio iniezioni quotidiane di insulina PER SEMPRE!!!!!!! La mia giovane mente vedeva passato cancellato, presente e futuro anneriti, svuotati. Questa sarà la mia fine, pensavo. NO..... Con orgoglio, dopo 34 anni, posso gridare al mondo di essere una DONNA completa... moglie, madre, nonna e professionalmente realizzata.

Maria Marangon

Ultimo (non) pranzo Che fame. Mamma ha fatto il risotto. Un piatto che adoro. Ancora non lo sapevo. Che era ad alto indice glicemico. Squilla il telefono. Sento mamma allarmata. Non ho ancora dieci anni, ma capisco che qualcosa non va. "Dai mamma muoviti, che ci mettiamo a tavola" – penso. Riattacca di corsa. "Non mangiare – mi guarda fissa, decisa e smarrita al tempo stesso – dobbiamo correre in ospedale". "Come mamma, scherzi?! Neanche un po'?! – penso – Ti preoccupi sempre che debba mangiare di più, e meglio, dici che mi vedi sempre stanca...ho fame, mamma!". Due settimane in ospedale. Venti anni con te. Diabete.

Maria Letizia Cerati

"Diabetico io" Di quel giorno ricordo solo la mia mamma in lacrime. La mia pubertà è stata un periodo un po' confusionario e problematico perché sono diventato diabetico. Subito non sapevo che cosa fosse e se fosse pericoloso, dopo le spiegazioni del diabetologo ho capito subito la gravità! All'inizio ero un po' distratto, a volte dimenticavo di fare l'insulina e di provare la glicemia. Ma ora non succede più... Per quello che riguarda l'aspetto psicologico non c'è molto da dire, non considero il diabete un grande problema e cerco di vivere la mia vita in modo naturale.

Francesco Blasi

"Una striscia di blu" Una striscia che si tinge di blu, nessun sintomo ed una diagnosi che non lasciava scampo sono stati il nostro esordio. Lacrime e disperazione, con l'anima completamente svuotata ero chiamata a far fronte al dolore più grande, la sua malattia. Non è stato facile riunire i cocci ma giorno dopo giorno le nostre vite hanno ritrovato colore, imparando ad apprezzarne tutte le sfumature. Anche se con un compagno un po' scomodo, mattoncino dopo mattoncino costruirai il tuo futuro e se la vita non ti sorriderà, sorridi tu a lei perché questa sì che sarà la tua più grande vittoria!

Monica Sacchi

Caramelle di diabete Il nostro corpo è una macchina: non si deve rimanere a secco, ne' far uscire benzina dal serbatoio. Le nostre insule trascurate o stimolate all'eccesso possono autodistruggersi. Ci sono giornate difficili: digiuni totali ed abbuffate si alternano. Tutto può essere scatenato da qualsiasi tipo di disagio psicologico. Sono ripieghi a cui si affida il vostro io per: "consolazione o punizione" avendo una predisposizione genetica, può trasformarsi in diabete distruggendo ogni riserva. In giovane età, ne ho sofferto, non so' possa essere questa la causa, di certo all'età di 20 anni si è scatenato il diabete.

Silvana Ferrari

Il mio diabete Era una mattina come tante a scuola quando mi dissero che sarei dovuta uscire prima. Poi il ricovero, analisi, ecografie e la diagnosi definiva DIABETE. Mi spiegarono cosa avrei dovuto fare da sola: autocontrollo e iniezioni di insulina. Avevo 16 anni allora e mi sembrava di aver sbattuto contro un muro, poi lentamente, la mia vita è ripartita grazie al mio carattere e a coloro che non mi hanno mai fatto sentire diversa. Sicuramente il diabete mi ha cambiata ma probabilmente senza di lui non sarei la persona che sono oggi : indipendente, combattiva e impegnata.

Silvia Oresti

Mi chiamo Bruna, ho 55 anni. Il mio esordio è avvenuto a 48 anni. La mia vita è cambiata radicalmente: insulina, conteggio dei carboidrati, pensare prima di qualsiasi azione quotidiana. Il primo anno è stata dura, il secondo anno microinfusore con sensore poiché non sento i sintomi dell' ipoglicemia. Pensavo di poter guarire...Delusa sono andata da uno psicologo perché non accettavo di vivere così. I miei amici e familiari mi chiamavano "la donna bionica"...come potevo stare attenta a tutto ora?! La mia psicologa mi ha aiutato molto, alla fine ho vinto la mia battaglia personale: accettare il diabete.

Bruna de Bosis

La genetica Sono medico ed esserlo non è stato scegliere un mestiere, ma fare una scelta di vita. Darmi da fare per gli altri. E così, tra l'altro, sono anche un donatore volontario del sangue. So quanto è necessario, so che si può morire, a volte, per la sua mancanza. Ad ogni donazione faceva seguito il referto degli esami laboratoristici praticati sul campione donato. Non vi dico la meraviglia, pochi anni orsono, di vedere la glicemia prima al limite alto, poi altina, poi decisamente alta. Geneticamente mi consideravo immune al diabete e invece sono stato il primo della mia razza ad averlo.

Mario Figoni

460 È insorto con arroganza, ma finalmente vivo la mia vita. Nello sconforto ricordo un grande sollievo. L'esordio a 50 anni dopo un periodo di grande confusione, in cui mi sentivo diversa. In effetti lo ero: il mio corpo non produceva insulina. Una fredda sera d'inverno un 460, paradossalmente mi ha rimesso al mondo. Faccio la mia prima insulina e comincio così il mio percorso difficile e faticoso, ma ben definito. Una strada fatta di tanti sentimenti e sensazioni che, seppur alcune volte apparentemente contrastanti, fanno sì che io non perda me stessa e mi curi con tutto l'amore che merito.

Roberta Loi

Il diabete nella mia vita Sono trascorsi 34 anni da quella lontana stagione di primavera in cui accadde che il mio mondo perse i suoi fantastici colori, nulla fu più come prima. Sete, poliuria, vista annebbiata, dimagrimento. Chi l'avrebbe mai detto che il mio sangue sarebbe diventato dolce ? Invece era capitato proprio a me: il DIABETE tipo 1.... prelievi, diete, divieti, iniezioni cambiamenti a cui non ero abituata. In ospedale arrivò la prima ipoglicemia,.... tremante, spaventata, debole.. cercavo di scrutare nei volti di chi mi circondava in cerca di un perché di quel malessere mai conosciuto la mia battaglia era appena iniziata.

Antonietta Menniti

"L'esordio del mio diabete" L'esordio del mio diabete è avvenuto da giovanissimo, all'età di 27 anni ed in maniera del tutto casuale! Sono sempre stato favorevole alla **prevenzione**. Durante un controllo degli esami del sangue venne fuori un valore alterato della glicemia. Il medico mi suggerì di fare ulteriori indagini presso il centro diabetologico della mia città. Lì mi fu fatta la diagnosi di diabete mellito di tipo1 (allora veniva definito diabete giovanile). L'inizio fu traumatico...mapoi...con l'aiuto di mia moglie che mi diede la notizia che sarei diventato padre, mi feci coraggio ed affrontai la situazione nel migliore dei modi, non in conflitto!

Gianfranco Ippolito Palese

"La giuria del premio, composta da Albino Bottazzo, Presidente nazionale FAND, Stefano Garau e Ignazio Parisi, Consiglieri nazionali, la campionessa sportiva di nuoto, Monica Priore, e la sen. Emanuela Baio, ha aggiudicato i premi, nelle due categorie "adulti" e "giovani under 18" a:

CATEGORIA ADULTI

- 1° classificato - Maria Letizia Cerati di Marsciano (Perugia)***
- 2° classificato - Luisa Codeluppi di Scandiano (Reggio Emilia)***
- 3° classificato - Enzo Bernardi di Ariccia (Roma)***

CATEGORIA UNDER 18

- 1° Classificato - Francesco Blasi di Collegno (TO)***
- 2° Classificato - Costanza Stasi di Palermo***
- 3° Classificato - Vittoria Zucchetto di Canicattì (PA)***

Anche la più grande e rappresentativa associazione di persone con diabete d'Italia approda su Facebook con una pagina di socializzazione. Come Presidente della Fand Nazionale sono fermamente convinto che questo strumento sia indispensabile per avere una comunicazione diretta non solo con i nostri associati ma più in generale con i diabetici di tutte le Regioni d'Italia dove siamo presenti con ben 120 Associazioni distribuite in tutto il territorio nazionale. Mai prima d'ora l'assistenza era così frastagliata e frammentata e un gruppo di socializzazione può contribuire non solo in termini di dialogo fra tutti ma può rappresentare un modo concreto per prendere atto di come i diabetici vivono e ricevono assistenza in tutti i territori del nostro grande paese. **(Prof. Albino Bottazzo - Presidente Nazionale FAND - Associazione Italiana Diabetici)**



Si ringrazia l'ADOL, Associazione Diabetici Ostia e Litorale, affiliata Fand, per aver contribuito alla realizzazione del presente opuscolo. Roma 1 Ottobre 2016



Se vuoi iscriverti alla FAND puoi:

- **Contattare la sede Nazionale a MILANO**
tel. 02 2570453 Fax 02 2570176
(martedì 10 – 18; giovedì e venerdì 10 – 14)
- **Rivolgerti alla sede FAND più vicina**
- **Consultare il sito www.fand.it**

L'iscrizione annuale comprende:

- **ASSISTENZA LEGALE**
- **PRONTO FAND: servizio telefonico attivo**
sabato e domenica dalle ore 9.00 alle ore
18.00, al numero verde 800.82.00.82
- **MATERIALE INFORMATIVO**