

Diabete Italia cerca di muovere i fili nei quali è avvolta l'assistenza alla persona con diabete. Ne difende i diritti, ne garantisce l'accesso alla prevenzione, all'innovazione, alle cure specialistiche. Diabete Italia unisce le Società Scientifiche e le Associazioni fra persone con diabete: ne promuove la crescita e il dialogo sorvegliando la concreta adozione del Piano Nazionale Diabete. A Diabete Italia fanno capo le Società Scientifiche della Diabetologia italiana e le Associazioni fra persone e fra genitori di persone con Diabete.

Per informazioni:
www.diabeteitalia.it



Giornata Mondiale del Diabete

Nel 2006 l'Assemblea generale delle Nazioni Unite ha dichiarato il 14 novembre Giornata Mondiale del Diabete. Si tratta di un evento eccezionale per dimensione e capillarità. In Italia medici, infermieri e persone con diabete in modo volontario organizzano oltre 700 eventi in quasi 500 città di tutto il Paese offrendo gratuitamente una valutazione del rischio di diabete, controlli e consigli.

Un elenco degli eventi si trova nel sito
www.giornatadeldiabete.it

**Sotto l'Alto Patronato
del Presidente della Repubblica**

**Con il patrocinio di
Presidenza del Consiglio dei Ministri
Ministero della Salute
Croce Rossa Italiana**



muovi
i fili
del diabete



previeni


Quasi sempre è possibile rimandare o annullare l'appuntamento con il diabete di tipo 2. Chi sa di essere a rischio, perché sovrappeso o per ragioni familiari è in pole position e può iniziare già oggi a cambiare qualcosa nelle proprie abitudini

Ti piace se ti muovi

Per prima cosa con il movimento. Quasi ogni attività fisica va bene: passeggiare, usare la bici per spostarsi, nuotare o ballare. Muoviti più che puoi: approfitta di ogni occasione per fare di più. Ovviamente all'inizio le cose non saranno facili. Ma ogni settimana riuscirai a fare qualcosa in più. Essere in forma non vuol dire macinare record o vincere. Nell'esercizio fisico chi inizia ha già vinto. Quale che sia l'attività che hai scelto, farla con degli amici vale doppio ed è più divertente!

Decidi tu cosa mangiare

Le diete non servono mentre è importante migliorare poco alla volta (e per sempre) le abitudini alimentari. Liberati dai condizionamenti della pubblicità. Sai bene che dove regnano la quantità, lo spreco e l'eccesso difficilmente troverai la salute. Preferisci alimenti naturali e ritrova le ricette di una volta ricche di fibre, privilegiando la frutta ed evitando inutili merendine e fuoripasto.



gestisci


Hai la sensazione che il diabete comandi in casa tua? Puoi riprendere il controllo della situazione. Forse devi apprendere qualcosa di più e così facendo essere tu a muovere i fili aprendo gli spazi che la terapia concede, sciogliendo dei nodi che non hanno ragione di esistere

Muovi la fantasia nelle tue scelte

Chi mangia male mangia troppo! Scegli la qualità: alimenti meno preparati possibile, scopri i sapori naturali ed evita i sali e gli zuccheri aggiunti, usa olio e spezie. E per quanto riguarda l'esercizio fisico: davvero il diabete ti impedisce di farlo? Quali che siano le difficoltà, c'è sempre un movimento che puoi adottare come abitudine. Ascolta le esigenze del tuo corpo che ha bisogno di una alimentazione sana, di muoversi, del sole e dell'aria aperta.

Adatta la terapia alla tua vita

La conoscenza rende liberi. Non si finisce mai di imparare sul diabete e ogni informazione in più permette di capire come adattare la terapia alla propria vita. Un uso intelligente dell'automonitoraggio ti aiuta a capire sempre di più del tuo diabete. E se una terapia non ti convince prima di modificarla o interromperla parlane con il tuo medico.



agisci

L'Assistenza alla persona con diabete oggi risente dei 'tagli' miopi da parte di molte Regioni e ASL che riducono l'accesso delle persone all'innovazione, all'autocontrollo, alle visite Specialistiche. Chi ha a cuore il problema può e deve tenersi informato e agire per cambiare la situazione.

La persona con diabete fa risparmiare


La terapia del diabete costa poco. Sono le complicanze ad avere un impatto economico e sociale. Ogni giorno le persone con diabete e i loro familiari agiscono in modo da prevenire le complicanze o rallentarne l'evoluzione. Questo sforzo va sostenuto garantendo alle persone la corretta informazione, l'utilizzo delle terapie appropriate, gli inquadramenti e i follow-up specialistici, i test diagnostici del caso secondo le indicazioni contenute nel Piano Nazionale Diabete che le Regioni stesse hanno firmato.

La forza delle Associazioni


Le persone con diabete, i loro familiari e quelli che temono di svilupparlo possono fare poco da sole e molto insieme, soprattutto appoggiando in modo concreto il lavoro delle oltre 400 Associazioni fra persone con diabete e genitori di bambini con diabete che esistono in Italia. Apprendi, discuti e agisci per muovere i fili che dall'alto avvulpano e rischiano di soffocare i tuoi diritti.



condivisione



terapia



conoscenza

sfida

equilibrio