

**d**

**Diabete Ticino**

Settembre 2016 | Nr. 160

**journal**



---

**40 anni e andiamo avanti**

**Colonia ai Grappoli di Sessa: Buona la prima  
Esercizi da fare a casa – Ginnastica per i piedi  
Il pavimento pelvico nella quotidianità**



# Ribaltiamo la misurazione della glicemia

Accu-Chek® Guide:  
Intelligente e semplicemente pratica.

- Scatola intelligente: non si rovesciano più le strisce reattive
- Illuminazione delle strisce reattive
- Area di applicazione grande e ben assorbente
- Espulsione igienica delle strisce



[www.accu-chek.ch/guide](http://www.accu-chek.ch/guide)

ACCU-CHEK e ACCU-CHEK GUIDE sono marchi di Roche.



Roche Diabetes Care (Schweiz) AG  
Industriestrasse 7  
6343 Rotkreuz

**ACCU-CHEK®**



## Impressum

### Editore

Diabete Ticino  
Via Motto di Mornera 4  
6500 Bellinzona  
Tel. 091 826 26 78  
CCP 65-1496-6  
info@diabeteticino.ch  
www.diabeteticino.ch

### Redazione

Raffaele Sciarini (redattore responsabile)  
Alessia Vanoni Bertola  
Lorenzo Peduzzi  
Le Chicche di Agata  
Elisabetta Maggini  
Christine Rihs  
Rita Bächtold  
Francesco Bamert  
Roberto Pasinetti  
Vanja Paveri-Ender

### Concetto e realizzazione grafica

Studio Gilardi, Lugano

### Stampa

Tipografia Poncioni, Losone

### Abbonamento

Gratuito a tutti i membri Diabete Ticino

## Indice

### Editoriale

Si ritorna a scuola	5
<i>Raffaele Sciarini, presidente</i>	

### Attualità

40 anni: e andiamo avanti!	6 – 7
Colonia ai Grappoli di Sessa: Buona la prima	8 – 11
Assistenzhundezentrum	13
Gita sociale 2016: fra leggende ed arcieri	15

### Salute

Esercizi da fare a casa – Ginnastica per i piedi	16 – 17
Il pavimento pelvico nella quotidianità	19
Materiale a vostra disposizione	20 – 21
Controllo gratuito annuale del piede diabetico	23

### Ricette Le Chicche di Agata e Vanja Paveri-Ender

Polpettine di quinoa con insalata mista	24
Bocconcini di zucchine ripieni di noci e olive	25
Coppette allo yogurt e fragole	26
Mini cake alle noci e cioccolato	27

### Attività

Pomeriggi informativi sul diabete: Cos'è, Come si tratta? Perché?	28
Programma attività 2016 aggiornato	29 – 31



6-7



27



19



"FINALMENTE  
POSSO  
REALIZZARE IL  
MIO SOGNO!"

L'81%

DEGLI UTENTI  
È D'ACCORDO:  
MINIMED® 640G  
REGALA LORO  
MAGGIORE LIBERTÀ\*



**Fabiola C., originaria di Coira, soffre di Diabete di tipo1:**

"Il mio grande obiettivo per il 2017 è quello di partecipare all'Ironman. Con MiniMed 640G adesso sarà possibile, perché il microinfusore è impermeabile. Inoltre, grazie alla tecnologia SmartGuard™, il mio allenamento non verrà più interrotto da ipoglicemie."

Scoprite di più su Fabiola e il suo obiettivo su: [www.mein-weg-zum-triathlon.blogspot.ch](http://www.mein-weg-zum-triathlon.blogspot.ch)

Per ulteriori informazioni sul microinfusore MiniMed 640G e sull'aiuto concreto che può offrirvi nella gestione del diabete, contattateci al numero **031 868 01 60** o tramite e-mail all'indirizzo

[diabetes.schweiz@medtronic.com](mailto:diabetes.schweiz@medtronic.com)

[www.medtronic-diabetes.ch](http://www.medtronic-diabetes.ch)

Medtronic (Schweiz) AG  
Talstrasse 9  
Postfach 449  
CH-3053 Münchenbuchsee

UC201701841SI © 2016 Medtronic.  
Tutti i diritti riservati. Stampato in Europa.

\* Medtronic social media patient Survey on the usage of  
the MiniMed 640G Pump, Europe 2015 (67 patients).

**Medtronic**  
Further Together

## Editoriale



### Si ritorna a scuola

È indispensabile non discriminare i bambini e gli adolescenti con diabete, evitando atteggiamenti negativi, di diffidenza o di paura nell'assumersi determinate responsabilità. Perché la scuola possa al meglio svolgere il suo ruolo, sia sotto il profilo dell'istruzione, sia dal punto di vista della assistenza e vigilanza, sono necessarie alcune premesse; gli insegnanti, previo consenso dei genitori, devono essere informati se un alunno è affetto da diabete, soprattutto quando frequenta la scuola dell'infanzia e le elementari. Naturalmente anche per le scuole superiori è opportuno informare i docenti; il personale specializzato (medici, infermieri) e soprattutto diabetologico sono disponibili per incontri di formazione con i dirigenti scolastici e gli insegnanti che seguono l'alunno con diabete. La scuola deve condividere con il bambino diabetico l'impegno per la gestione della terapia insulinica, l'alimentazione, il controllo della attività fisica e al monitoraggio della glicemia, oltre ad esercitare una sorveglianza su eventuali anomalie del comportamento ascrivibili a oscillazioni della glicemia. Non vi sono limiti particolari all'attività fisica e sportiva per i bambini con diabete: anzi, essi devono accedere a tutte le iniziative che in tal senso vengono proposte dalla scuola. L'esercizio aiuta infatti a mantenere la glicemia sotto controllo, a evitare l'aumento di peso, a mantenere l'efficienza fisica ed è motivo gratificante di socializzazione. Le sole condizioni in cui l'esercizio fisico non è indicato sono quelle in cui il bambino ha sintomi di ipoglicemia o ha valori di glicemia troppo alti che possono predisporre la comparsa di una chetoacidosi. L'attività fisica potenzia l'azione dell'insulina e può richiedere pertanto l'introduzione di una merenda aggiuntiva prima, durante o dopo l'esercizio. Un aspetto fondamentale della cura del diabete è il monitoraggio della glicemia. L'esecuzione del test richiede un minimo di addestramento che i più piccoli possono ancora non avere, necessitando quindi di una assistenza da parte del personale scolastico. La misura della glicemia deve essere eseguita ogni volta che serve, quindi anche in classe, in palestra o nei luoghi di riunione. È pertanto utile che non solo gli insegnanti e il personale scolastico siano a conoscenza del diabete dello scolaro e delle sue necessità, ma anche i compagni di classe.

Raffaele Sciarini, *Presidente*

Di Raffaele Sciarini

## 40 anni: e andiamo avanti!



L'Associazione Ticinese per i Diabetici (ora diabeteticino) festeggia quest'anno il suo 40° di fondazione. Il 17 gennaio 1976, nell'aula magna della Scuola Arti e Mestieri di Bellinzona si svolgeva l'assemblea costitutiva presieduta dal Dr. Vincenzo Tatti (Presidente onorario dal 2008). In questi 40 anni sono cambiate molte cose; da una parte la tecnologia e i nuovi farmaci hanno migliorato la gestione del diabete, sono cambiati (adattati alle nuove realtà) anche i metodi di insegnamento e cura, inoltre come tutti sappiamo i costi della salute sono in costante evoluzione e negli ultimi anni l'Ufficio

Federale della Sanità ha "tirato i remi in barca", ossia i fondi a disposizione per sovvenzionare le varie associazioni sono stati drasticamente ridotti e per poter continuare a beneficiare di queste sovvenzioni le associazioni regionali hanno dovuto iniziare un processo di professionalizzazione. Non dobbiamo anche dimenticare che oggi i social media hanno cambiato il modo di comunicare anche nel settore della sanità come il diabete. Due anni fa abbiamo creato il sito e-commerce (online shop) per la vendita del materiale sanitario. I comportamenti e le esigenze mutano costantemente e noi

dobbiamo essere in grado di essere presenti per continuare la missione di aiuto e sostegno ai diabetici. Cinque anni fa, al Serpiano abbiamo festeggiato i 35 anni, Franco Della Casa (Vice Presidente onorario dal 2015) ha realizzato un'edizione speciale del giornale ripercorrendo tutta la storia dell'associazione e le persone che hanno contribuito al raggiungimento di questo traguardo. Gli ultimi 5 anni sono poi stati caratterizzati dai cambiamenti strutturali e organizzativi elencati prima.

Per i 40 anni non verrà allestita un'ulteriore edizione speciale del giornale (troppo vicino in linea temporale all'edizione del 35°). Vogliamo però, festeggiare questo compleanno con uno sguardo rivolto al futuro.

L'Organizzazione Mondiale della Sanità ha pubblicato un rapporto "d'allarme" per sensibilizzare tutti sull'evoluzione che il diabete avrà nel mondo, Svizzera e Ticino compresi nei prossimi anni. Inoltre in questo rapporto è stata evidenziata l'importanza della prevenzione per ridurre i costi di cura a lungo termine.

Proprio su questo tema, diabeteticino gioca un ruolo fondamentale assieme agli altri partner del settore sanitario. Dobbiamo lavorare a stretto contatto per essere vicini ai "potenziali nuovi diabetici" e ai loro famigliari in modo da sostenerli al meglio da subito. Un esempio in questo senso è la colonia per i bambini diabetici che organizziamo da 22 anni. L'istruzione che i bambini hanno ricevuto in queste colonie li aiuterà per tutta la vita. Ora va fatto uno sforzo per avvicinare a

diabeteticino il maggior numero possibile di persone (giovani e adulti) che sono coinvolti direttamente o indirettamente con il diabete. In questo modo sosteniamo uno degli obiettivi dell'OMS in ambito di prevenzione.

Un caloroso ringraziamento a tutti; quelli che hanno creato l'associazione, i membri di comitato, le persone del segretariato, la tipografia, i sostenitori e gli sponsor, la direzione e i colleghi di diabete svizzera e in generale tutti quelli che in questi 40 anni hanno collaborato con noi.



Primo comitato dell'ATD  
Da sinistra a destra:  
Paolo Zenone, Franco Della Casa,  
Bice Tognetti-Rossetti.  
In Basso:  
Dr. Michele Reiner, Angelo Mondini,  
Dr. Vincenzo Tatti, Dr. Giuseppe Kaufmann

# Colonia ai Grappoli di Sessa: Buona la prima!

Dal 29 giugno al 9 luglio ai Grappoli di Sessa la 22° colonia estiva per bambini e ragazzi diabetici



La 22° edizione della colonia estiva per bambini e ragazzi diabetici, organizzata da diabeteticino, si è svolta, per la prima volta, ai Grappoli di Sessa. Dal 29 giugno al 9 luglio 2016 la località malcantonese ha fatto da sfondo alle molteplici attività che spaziano dal kayak alla botanica, senza dimenticare un po' di sano relax e tante nuove amicizie. Inoltre, al termine della colonia, i partecipanti hanno potuto miglio-

re il proprio autocontrollo del diabete. Infatti, uno degli obiettivi principali della colonia è quello di fornire ai ragazzi una conoscenza approfondita della malattia e delle misure terapeutiche necessarie affinché possano diventare totalmente autonomi e sapersi gestire al meglio nella vita quotidiana.

I protagonisti di questa avventura sono stati 11 ragazzi che, sotto la direzione dei monitori e la supervisione di

medici, infermieri e allievi infermieri, sono stati coinvolti e responsabilizzati in prima persona nell'attività medica e ludica. Partecipando a lavori di gruppo i ragazzi hanno migliorato la propria sicurezza e fiducia in sé stessi diventando maggiormente autonomi. Ogni giorno il team di monitori ha saputo proporre qualcosa di diverso ai ragazzi e le attività sono sempre state apprezzate, come ad esempio un corso



di Musical, la visione di film d'epoca sotto la guida di un cineamatore, una gita alle Bolle di Sessa, un corso di vela, visita al comune di Curio, un corso di danza terapia e non poteva mancare, viste le calde giornate, un po' di nuoto in piscina. Un altro importante obiettivo della colonia estiva è quello di permettere al personale sanitario ad ogni livello, dal medico, all'infermiere, all'assistente di cura, passando per la dietista, di formarsi in modo approfondito per curare al meglio il diabete di tipo 1, non solo durante il periodo trascorso ai Grappoli di Sessa ma sempre, a beneficio di tutta la società. Esperienza molto importante dal punto di vista professionale, come ci racconta Luisa Terraneo, uno dei giovani medici presenti nella località malcantonese: ho partecipato alla prima parte di colonia come medico. Ho imparato un sacco di cose anche se conoscevo già un po' la realtà del diabete pediatrico. Conoscevo però solo la realtà acuta della diagnosi e dei possibili scompensi che vengono ospedalizzati. La realtà quotidiana dei bimbi diabetici l'ho scoperta in colonia! La cosa più importante che ho imparato è che loro sono fortissimi! Che hanno un modo fantastico di affrontare tutto, una forza incredibile, va visto, spiegarlo non è possibile.

Ho imparato inoltre un po' come correggere delle ipo ed iper glicemie, a cal-

colare gli equivalenti che mangiano, a fare le proporzioni tra insulina ed equivalenti mangiati in base ai loro schemi. Ma come detto, la cosa più bella è stata l'ennesima conferma della forza dei bambini. Possono davvero superare tutto loro! È stata un'esperienza meravigliosa! Conoscevo già la colonia tramite il Dr. Balice, lui ci invita ad andare ogni anno e quest'anno, per pura fortuna, sono potuta andare. Non so se serve specificarlo ma ne sono rimasta entusiasta!

Il periodo trascorso ai Grappoli di Sessa è quindi stato apprezzato da tutti, bambini e adulti. Prima di tornare a casa abbiamo chiesto ai più piccoli se sarebbero tornati e loro all'unanimità hanno risposto che è stata una bellissima esperienza e che non vedono l'ora di tornare il prossimo anno.

Il campo di diabetologia ticinese è riuscito nel migliore dei modi sotto tutti i punti di vista, da quello medico a quello ludico senza dimenticare le belle amicizie che sono nate tra i bambini, tra gli adolescenti, tra bambini e adolescenti e in generale tra tutti i partecipanti. Lo staff, ampiamente soddisfatto di questa esperienza, vi dà appuntamento nel 2017 per trascorrere un'altra indimenticabile estate!

*Lorenzo Peduzzi,  
aiuto monitore  
e partecipante della colonia*



**Partecipare**

Partecipare al campo di diabetologia pediatrica ticinese è, per il medico assistente in Pediatria, l'occasione di comprendere realmente l'insieme dei fattori che influiscono quotidianamente sulla corretta gestione della patologia e la relativa correzione degli schemi terapeutici che vengono impostati dall'endocrinologo pediatrico. Partecipare significa:

- condividere gli spazi e i momenti delle attività giornaliere dei bambini partecipanti in relazione al controllo stretto dei livelli glicemici;
- intervenire a livello terapeutico sulla somministrazione delle unità di insulina correlate ai pasti in previsione delle attività di moto;
- relazionare quotidianamente al Senior la giornata per un buon procedere;
- educare mediante l'ausilio dei monitori e degli infermieri specialisti le regole per un buon controllo del diabete;
- collaborare con l'equipe infermieristica e direzionale;
- informare adeguatamente sulla scuola di diabetologia.



**Vivere l'esperienza**

La mia esperienza al campo di diabetologia di diabetetico giovani, è stata di cinque giorni: dal 4 al 9 luglio 2016, un periodo adeguato per conoscere i bambini partecipanti e comprendere la difficoltà di seguire quotidianamente il diabete in relazione anche alle situazioni familiari di origine. Vivere in Colonia permette al bambino, all'infermiere, al medico di integrarsi abbattendo le barriere dello studio medico, del camice e dell'influenza genitoriale. Ritrovandosi sullo stesso piano, pur mantenendo i ruoli di autorità funzionale, si riescono a



cogliere le differenti sensibilità dei bambini, dalle paure alle qualità, all'empatia di stare nel gruppo. Le attività organizzate da diabetetico giovani, coinvolgenti esperti in diversi ambiti professionali, danno la possibilità di osservare i bambini in diversi momenti espressivi: verbali, coreutici, musicali, ludici, didattici, attraverso i quali emergono le particolarità caratteriali di ciascuno e si arricchiscono le potenzialità conoscitive stimolando la curiosità nella multidisciplinarietà. L'importanza di inquadrare il bambino nella complessità della patologia attraverso situazioni quotidiane è alla base dell'esperienza e comporta notevole attenzione: mi riferisco ai momenti in cui il bambino avverte il sopraggiungere di stanchezza correlabile con uno stato ipoglicemico, a quelli in cui si è di fronte ad uno stato di ipo/iperglicemia senza che ci sia consapevolezza come ad esempio avviene durante il sonno.

Riuscire a seguire singolarmente i singoli bambini nell'ottica della colonia fornisce gli strumenti delle diverse fasi della patologia, come può essere una "luna di miele" oppure una "insulino-dipendenza permanente", correlando il grado di Self-consciousness nelle diverse età (dal bambino all'adolescente). Grazie al supporto di personale infermieristico esperto, ho po-

tuto imparare ad operare con i dispositivi per il controllo della glicemia: dalle penne, ai misuratori, alle pompe insulinemiche fino ad arrivare alle applicazioni digitali che facilitano la registrazione dei parametri utili alla buona correzione della glicemia.

A livello emozionale si torna con un bagaglio di ricordi positivi e di insegnamenti che giungono non soltanto dai grandi ma soprattutto dai piccoli.

Vorrei pertanto ringraziare i bambini che hanno partecipato a questo campo e le famiglie che hanno aderito, il Dr. Piero Balice per avermi dato la possibilità di seguire il percorso formativo, la Direttrice Alessia Vanoni Bertola per l'eccellente organizzazione del campo e l'armonica gestione del personale, la Sig.ra Heidi Oester per i preziosi consigli e la guida costante



durante il giorno e la notte nella gestione dei bambini, i monitori e gli assistenti infermieri per l'aiuto a controllare i bambini e per aver formato un gruppo efficace di collaborazione.

*Dr. Claudio Codecà*





## Fate le vostre domande sul diabete! Riceverete le risposte da un medico specialista.



**Svolgimento del forum di discussione:** Preparate già a casa le domande che desiderate porre. Potete annotare le domande sul modulo di iscrizione, scriverle sul posto su una scheda o porle direttamente nel corso della discussione. Le domande vengono raccolte sul posto e lo specialista darà le sue risposte. Il forum si terrà dalle ore 18.30 alle ore 21.00.

Data	Luogo	Relatore
06 ottobre 2016	Hotel Coronado, Mendrisio	Dr.ssa Béatrice Neuffer-Bajetta, FMH endocrinologia-diabetologia

**Contatti:** Ascensia Diabetes Care Switzerland AG, Michèle Krättli, Peter Merian-Strasse 90, 4052 Basel  
E-mail: [info@ascensia.ch](mailto:info@ascensia.ch), Hotline: 044 465 83 55

### Iscrizione al Forum di discussione del 06.10.2016 presso l'Hotel Coronado a Mendrisio

Nome ..... Data di nascita: .....

Cognome: .....

Via: .....

NPA/Località: .....

Telefono: ..... Cellulare: .....

E-mail: .....

La mia domanda: .....

**Inviare per posta o e-mail a:**

Ascensia Diabetes Care Switzerland AG, Michèle Krättli, Peter Merian-Strasse 90, 4052 Basel  
o per e-mail a [info@ascensia.ch](mailto:info@ascensia.ch)

Associazione centro cani d'assistenza

## Assistenzhundezentrum



Rita Bächtold-Bugari

**Un cane d'allerta per diabetici affinché sappia riconoscere tempestivamente il manifestarsi dei sintomi di un'ipoglicemia del suo padrone, lo deve innanzitutto conoscere bene.**

**Ogni essere umano, ogni diabetico, è un individuo a sé. Gli odori che emana, soprattutto quelli che si manifestano durante una sudorazione d'ipoglicemia, sono diversi. Il cane deve imparare a riconoscere gli odori e i segnali di stress del proprio padrone durante mesi e mesi di allenamento ed esercizi mirati.**



Sono Rita Bächtold-Bugari, diabetica tipo 1 da oltre 30 anni e con un cane d'allerta per diabetici formato presso l'associazione Assistenzhundezentrum.ch per cui ora lavoro. L'associazione vanta molteplici anni d'esperienza nell'addestramento di cani d'allerta per diabetici. Nel 2015 ho conseguito il diploma quale istruttrice di cani d'allerta per diabetici.

A fine Aprile 2016 è iniziato il primo corso in Ticino in lingua italiana. In base alle richieste ne saranno poi organizzati successivamente altri.

Il corso è organizzato in 5 blocchi di due giorni a distanza di 4-6 settimane l'uno dall'altro. E' importante che tra una lezione e l'altra ci si eserciti con il cane su quanto appreso. L'istruttrice rimane in continuo contatto con il partecipante affinché possa rispondere subito a eventuali esigenze e dare il supporto corretto per l'allenamento. Alla fine del corso c'è un esame per l'ottenimento della certificazione.

Il cane non viene istruito unicamente sul contesto diabetico:

- riconoscere e allertare il padrone i casi d'ipoglicemia;
  - portare il misuratore della glicemia e le pastiglie di glucosio o del succo di frutta;
  - cercare aiuto, premere il pulsante d'allarme;
  - accendere la luce, ecc.;
- ma impara pure a comportarsi correttamente nell'ambiente che lo circonda. Infatti, il cane viene educato affinché possa accompagnare il proprio padrone ovunque (sul posto di lavoro, nei centri commerciali, sui mezzi pubblici). A Nord delle Alpi, l'associazione Assistenzhundezentrum ha già certificato per l'allerta ipoglicemie oltre 50 cani.

Rita Bächtold-Bugari

**Per ulteriori informazioni**

**Tel. 091 745 66 91**

[rita.ba@bluewin.ch](mailto:rita.ba@bluewin.ch)

[www.assistenzhundezentrum.ch](http://www.assistenzhundezentrum.ch)

## L'impresa di Jaime Caballero



no Mauro Poggia, responsabile del Dipartimento della sanità, e dal sindaco di Ginevra Guillaume Barazzone.

La pioggia ma soprattutto il vento non hanno facilitato l'impresa. Tuttavia Caballero ha impiegato meno tempo delle previste 24 ore e persino tre minuti meno del record stabilito oltre 30 anni fa.

Caballero ha alle spalle altri exploit tra cui l'attraversamento - andata e ritorno - della Manica e quello dello stretto di Gibilterra.

Caballero dal 2008 ha nuotato per delle buone cause, dopo una malattia che ha toccato uno dei suoi cari. Oggi era radioso di far passare un doppio messaggio: la sensibilizzazione del grande pubblico alla malattia ma anche l'importanza del legame tra attività sportiva e diabete.

“È fantastico”, si è rallegrato da parte sua il vicepresidente della Fondazione Léonard Vernet che aveva proposto la sfida allo spagnolo.

Lungo tutto il percorso Caballero ha realizzato una media di 3,5 km/h e si nutriva ogni 30 minuti. Su una imbarcazione al suo fianco si trovavano Vernet e il medico di Caballero.

Obiettivo della traversata era anche di ampliare lo spettro dei beneficiari grazie a un impatto indiretto: “Sono sicuro che ciò vi contribuirà”, ha detto Vernet, aggiungendo che diverse migliaia di franchi sono state promesse durante l'impresa.

In Svizzera circa 350'000 persone sono affette da diabete.

Fonte TIO, foto Keystone



**changing  
the future of  
diabetes**



**Novo Nordisk Pharma AG**  
Untere Heslibachstrasse 46  
CH-8700 Küsnacht/ZH  
Tel. 01/914 11 11  
Fax 01/914 11 00  
info@novonordisk.ch  
www.novonordisk.ch

**Le guide sul diabete sono disponibili gratuitamente  
al sito [www.mepha.ch](http://www.mepha.ch)**

Quelli con l'arcobaleno



di F. Bamert e R. Pasinetti

## Gita sociale 2016: fra leggende ed arcieri



Juri il vincitore!

L'Agriturismo Altana del Motto Rosso è a Gattico, in provincia di Novara vicino a Borgomanero ed Arona. Un posto indicato per trascorrere momenti in pieno relax, passeggiare nei boschi e svolgere l'attività sportiva preferita, ovvero il tiro con l'arco. Situato a 10 minuti dalle sponde del Lago Maggiore e dal Lago d'Orta. Per questi motivi, quest'anno abbiamo organizzato la nostra gita sociale in questo incantevole posto, inoltre volevamo anche fare in modo che i partecipanti potessero divertirsi, scambiarsi esperienze e per chi lo voleva (praticamente quasi tutti) provare il tiro con l'arco. Continuando nella lettura dell'articolo troverete anche le suggestioni di alcuni partecipanti.

*La nostra prima uscita con diabetico è stata molto gratificante, ci ha permesso di conoscere alcuni membri dell'associazione e scambiare con loro esperienze e pensieri in un ambiente sereno, amichevole e rilassante. Il tutto in una cornice suggestiva e con le squisite prelibatezze regionali. Anche le attività proposte sono state da noi molto apprezzate per la loro originalità e l'animazione dei vari interlocutori. Malgrado lo scetticismo iniziale di mia figlia nel partecipare alla gita, questa giornata le ha trasmesso serenità e fiducia grazie al sostegno dei partecipanti.*

*Emanuela e Clarissa*

*Giornata per tutti! Al nostro arrivo il tempo era nuvoloso, ma dopo aver bevuto il caffè il sole ci ha accompa-*



*nato per tutto il giorno. La recita sulle leggende medioevali è stata veramente molto bella. Pranzo strepitoso, ricco di molte portate con specialità locali e allietato dagli intermezzi teatrali del conte e dalla sua cortigiana. Nel pomeriggio, il nostro presidente è stato invitato a fare il ruolo di Gualtierino mentre Guglielmo Tell gli piazzava la mela in testa pronto a trafiggerla.... Quindi siamo passati alla gara di tiro con l'arco. E' stata veramente una bellissima giornata, con tanto buon umore e divertimento.*

*Ruth*

Durante la mattinata, dopo i racconti sulle leggende del Lago d'Orta, sono iniziate le attività “sportive”; la passeggiata nei boschi e il corso sul tiro con l'arco. Come avete letto nella dichiarazione della signora Ruth, il corso serviva per la gara di tiro con l'arco del pomeriggio, vinta da Juri che ha colpito la mela con un tiro perfetto! Il tiro con l'arco è un'attività sportiva adatta a tutti,

dai più giovani a quelli con qualche anno in più. Il responsabile del centro ha raccontato che da alcuni anni a questa parte, un anziano polacco di 82 anni trascorre una settimana a Gattico e tutte le mattine fa il percorso di tiro con l'arco che dura circa 3h. Si cammina, ci si ferma per prendere la mira, si tira la freccia e si prosegue per il prossimo bersaglio. Una bella attività che si fa nella natura e che aiuta a stare in forma. Se qualcuno vuole iniziare, questo sport si può fare anche in Ticino.

La gita è stata molto apprezzata, ci siamo divertiti e abbiamo gustato l'ottimo pranzo. Presupposti ideali per trascorrere piacevoli momenti in compagnia, conoscere nuove persone e soprattutto scambiarsi esperienze, questi aspetti fanno vivere gli eventi e creano le basi per futuri incontri.

Per concludere un ringraziamento ad Alessia ed Angela per l'ottima organizzazione.

## Esercizi da fare a casa – Ginnastica per i piedi

Nel piede sono presenti numerosi sensori di percezione, che forniscono all'organismo importanti informazioni per l'equilibrio. I piedi devono rimanere fino a un'età avanzata resistenti e mobili: fatevi del bene!

Se possibile eseguire gli esercizi a casa a piedi nudi (su un tappetino o una stuoia soffice), in modo da stimolare miratamente la percezione. Accertarsi che i piedi (in particolare la pianta) non presentino anomalie ed effettuare una periodica cura dei piedi.

Per il buon successo degli esercizi :



www.physiobern.info  
www.physioswiss.ch

© physiobern & Associazione Svizzera per il Diabete

– Alternate ogni giorno esercizi diversi, es. :

- Lunedì = Equilibrio
- Martedì = Forza di braccia e cingolo scapolare
- Mercoledì = Forza di gambe e glutei
- Giovedì = Forza di schiena e addome
- Sabato = Piedi

– Dopo gli esercizi, si dovrebbero/potrebbero “sentire” i rispettivi muscoli, ma non deve comparire dolore (specialmente nelle articolazioni).

– Interrompere gli esercizi se compare dolore.

– Dopo alcune settimane di allenamento, aumentare l'intensità degli esercizi, incrementando il numero delle ripetizioni (da 12 a 15 ripetizioni), o ripetendo la serie completa di tutti gli esercizi una o due volte.

### Miglioramento della circolazione 1

Posizione di partenza: Seduti o in piedi.  
Posizionare il piede su una palla a riccio (o su una palla da tennis) e rotolare in avanti e indietro. Più volte al giorno.



### Miglioramento della circolazione 2

Posizione di partenza: Seduti  
Sollevare l'avampiede, mantenendo il tallone sul pavimento. Quindi, poggiare l'avampiede sul pavimento, sollevare il tallone e poggiarlo di nuovo. Ripetere 3 x 12 volte.



### Arco plantare

Posizione di partenza: Seduti, successivamente possibile anche in piedi. (Il movimento della mano serve come modello illustrativo). Muovere il tallone e l'articolazione della base dell'alluce l'una verso l'altro e accentuare la curvatura dell'arco plantare. Non piegare le dita dei piedi. Mantenere la posizione per 10 secondi e ripetere l'esercizio 3 volte.



### Motricità fine 1

Mettere un panno sotto il piede. Afferrare il panno con le dita dei piedi e spostarlo all'indietro. Ripetere l'esercizio 5 volte per ciascun lato.



### Motricità fine 2

Posizione di partenza da seduti: Sollevare la gamba in flessione. Ruotare in cerchio il piede nella caviglia, come per scrivere dei numeri nell'aria.



Ripetere l'esercizio 5 volte per ciascun lato.



### Corretto allineamento degli arti inferiori

Posizione di partenza in piedi: Ginocchio un po' flesso, ruotare il ginocchio lievemente verso l'esterno. Rotula e piedi sono rivolti dritti in avanti. Sollevare il bacino, mantenere il busto dritto. Non inclinare le ginocchia verso l'interno. Integrare la corretta posizione degli esercizi anche nella vita quotidiana (alzarsi e sedersi, stare in piedi, camminare e salire le scale).

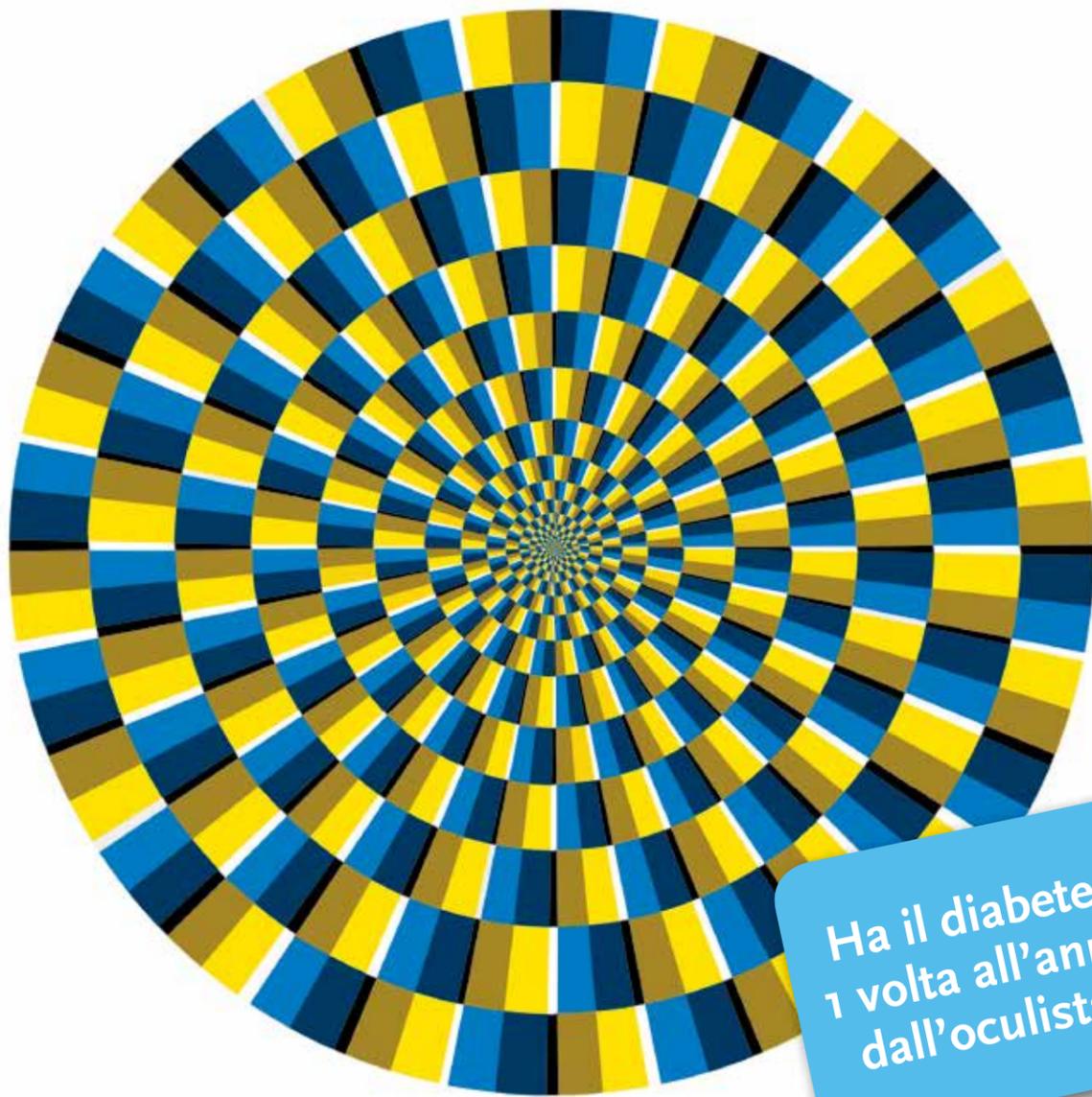


### Stabilità

In piedi su una sola gamba. Toccare 10 volte con l'altro piede in avanti e indietro, senza uscire dal corretto allineamento dell'arto inferiore.



Se ci si sente abbastanza sicuri, fare lo stesso esercizio su un asciugamano arrotolato.



Ha il diabete?  
1 volta all'anno  
dall'oculista!

## Non si lasci ingannare

Faccia attenzione ai primi segni di retinopatia diabetica

Vista confusa, anneggiata o distorta, macchie scure, striature rosse nel campo visivo, visione velata o offuscata, lampi di luce e "mosche volanti": questi sono i segni più comuni di una malattia della retina. I diabetici sono spesso colpiti da retinopatia diabetica ed edema maculare diabetico (DME).

Per questo, dovrebbe farsi vedere regolarmente da un oculista.

Riferimento: <http://diabetes.teithe.gr/UsersFiles/entypa/STANDARDS OF MEDICAL CARE IN DIABETES 2015.pdf>

di Christine Rihs, consulente in pedagogia sessuale (FHV)

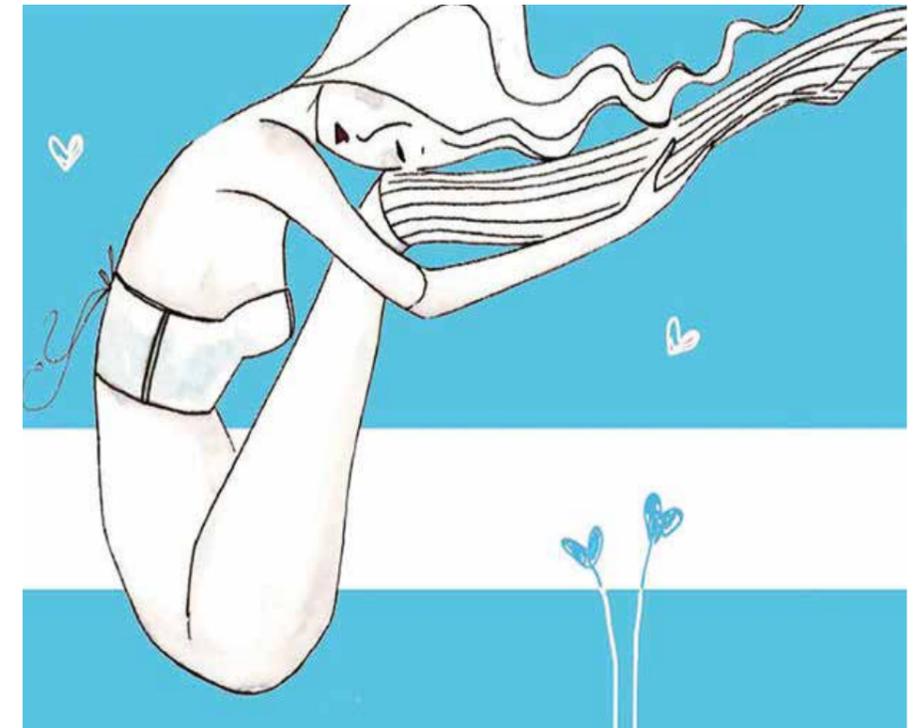
## Il pavimento pelvico nella quotidianità

  
PiacereDonna

Il pavimento pelvico è un complesso sistema di fasci muscolari disposti in diversi strati, all'interno delle ossa del bacino.

Il nostro corpo è un gioiello ed è in grado di spostare il nostro peso con grande facilità (non potremmo spostare lo stesso peso se fosse un sacco di patate). Le fonti di questa forza vitale sono: la respirazione, un buon portamento e i movimenti collegati al nostro centro. Tutti i movimenti dovrebbero partire con un pavimento pelvico attivato, che permette di dare la necessaria stabilità al centro e un'elegante bellezza ai nostri arti. Il problema è che non conosciamo il nostro pavimento pelvico, perché lavora di riflesso e di conseguenza non sappiamo come funziona. Tutto ciò che non abbiamo ancora percepito attivamente non viene registrato dal nostro cervello.

Il workshop "Il pavimento pelvico nella quotidianità" si occupa di questa parte nascosta del nostro corpo, purtroppo ignorata. Molteplici tabù culturali e sociali rendono l'approccio al centro del nostro corpo ancora difficile. Occuparsi del pavimento pelvico è un investimento per il futuro: per mantenere la qualità di vita, l'indipendenza, scoprire il nostro centro



e per vivere la sessualità in modo più consapevole e piacevole.

Occuparci del pavimento pelvico è darci un elisir di bellezza!

In internet e nei libri si trovano innumerevoli esercizi consigliati per il pavimento pelvico, ma per tutti gli esercizi vale la regola: se non si ripetono in continuazione, non servono a niente. Sapete anche voi che però dopo la prima euforia della novità, ben presto ci dimentichiamo di ripetere 3 volte al giorno le 30 ripetizioni, che qualcuno ci ha consigliato.

Ecco perché il mio approccio è diverso: il mio intento sarà di farvi dapprima percepire il vostro centro, per poi integrarlo nella vostra vita quotidiana.

Solo se conosco il mio pavimento pelvico, riesco a comprendere.

Se ogni movimento della giornata sarà fatto pensando al nostro centro, non avrò bisogno di nessuna palestra, la mia vita quotidiana sarà la mia palestra.

Per ulteriori informazioni  
vedi programma a pagina 00  
o sul sito [www.piaceredonna.ch](http://www.piaceredonna.ch)

# Materiale a vostra disposizione



## Apparecchi per misurare la glicemia

ABBOTT FREESTYLE Freedom Lite  
 ABBOTT FREESTYLE Precision Neo  
 ACCU-CHEK AVIVA NANO set,  
 apparecchio per la misura della glicemia mmol/l  
 ACCU-CHEK AVIVA set mmol/L  
 ACCU-CHEK MOBILE set mmol/L  
 BAYER CONTOUR NEXT  
 BAYER CONTOUR NEXT USB  
 BAYER CONTOUR XT  
 BGSTAR kit  
 CONTOUR NEXT ONE  
 MYLIFE UNIO  
 MYSTAR Extra

## Strisce reattive per glicemia

ABBOTT FREESTYLE Lite strisce 100 pce  
 ABBOTT FREESTYLE Precision strisce 100 pce  
 ABBOTT FREESTYLE strisce 100  
 ACCU-CHEK AVIVA strisce 100  
 ACCU-CHEK MOBILE strisce 100  
 BAYER CONTOUR NEXT strisce 100  
 BAYER CONTOUR strisce 100  
 BGSTAR/IBGSTAR MYSTAR strisce 100  
 MYLIFE UNIO strisce 100 pce

## Strisce glicosuria-acetone

KETO DIABUR test 5000 strisce 50

## Pungidito

ACCU-CHEK FASTCLIX pungidito  
 BAYER MICROLET 2 pungidito  
 BD OPTIMUS pungidito  
 ONE TOUCH UltraSoft pungidito

## Lancette pungidito

ACCU-CHEK FASTCLIX lancette 34 x 6  
 ACCU-CHEK SAFE-T PRO lancette monouso 200  
 ACCU-CHEK SOFTCLIX lancette pungidito 200  
 BAYER MICROLET lancette pungidito colorate 200  
 BD MICRO-FINE lancette pungidito 0,20 mm 33g  
 MYLIFE LANCETS multicolor lancette 200  
 MYLIFE SAFETYLANCETS lancette monouso 28g 200  
 MYLIFE SAFETYLANCETS Comfort lancette mono 30g 200

## Penne

CLIKSTAR Lantus/Apidra/Insuman penna per insul. blu  
 CLIKSTAR Lantus/Apidra/Insuman penna per insul. grigio  
 HUMAPEN Luxura HD penna per insul.  
 HUMAPEN Luxura penna per insul. bordeaux  
 HUMAPEN Luxura penna per insul. champagne  
 HUMAPEN Savvio penna per insuli. argento  
 HUMAPEN Savvio penna per insul. rossa  
 JUNIORSTAR Lantus/Apidra/Insuman penna per insul. argento  
 JUNIORSTAR Lantus/Apidra/Insuman penna per insul. blu  
 JUNIORSTAR Lantus/Apidra/Insuman penna per insul. rossa  
 NOVOPEN 5 penna per insulina argento  
 NOVOPEN 5 penna per insulina blu  
 NOVOPEN ECHO penna per insulina blu  
 NOVOPEN ECHO penna per insulina rossa

## Aghi per penne

BD Micro-Fine Ultra 31 G 8 mm - Aghi per penne  
 BD Micro-Fine Ultra 32 G 4 mm aghi per penne  
 Mylife Clickfine 32G 4 mm aghi per penne  
 Mylife Clickfine 32G 6 mm aghi per penne  
 Mylife Clickfine 32G 8 mm aghi per penne  
 NovoFine 30G 8 mm aghi per penne  
 NovoFine 31G 6 mm aghi per penne  
 NovoTwist 32G 5mm aghi per penne

## Siringhe

BD Micro-Fine 0.5/ 50 unità siringhe 100

## Garze disinfettanti

Soft-Zellin Garze disinfettanti 100 pezzi

## Cura piedi e pelle

CORYT Desqua 100 ml

## Astucci refrigeranti

Astuccio refrigerante, per l'insulina. Adatto per il viaggio.  
 FRIO astuccio refrigerante, per l'insulina. Adatto per viaggio.

## Ipoglicemie aiuto

Hypo-Fit Limone zucchero liquido rapido in caso di ipoglic.  
 Hypo-Fit Arancio zucchero liquido rapido in caso di ipoglic.

## Box di smaltimento

Box di smaltimento, giallo

## Bilance

Bilancia dietetica elettronica Soehnle "Olympia"

## Libretti / passaporto / tessere

Libretto d'auto-controllo  
 Passaporto diabete  
 Passaporto diabete incluso libretto d'auto-controllo  
 Tessera diabete

## Sistemi di identificazione SOS

SOS, calotta ciondolo, neutra, con catenella, cromata  
 SOS, calotta ciondolo, neutra, con catenella, placcata oro  
 SOS, calotta ciondolo, zodiaco, con catenella, placcata oro  
 SOS, certificato di ricambio, 2 pezzi

## Libri

Alimentazione e diabete  
 Carboidrati - dove e quanti?  
 Diabete - come affrontarlo al meglio / con insulina  
 Diabete - come affrontarlo al meglio / senza insulina  
 Diabete: dubbi e risposte  
 Dieta per diabetici (1200 calorie)  
 Dieta per diabetici (1500 calorie)  
 Dieta per diabetici (1800 calorie)  
 Dolce Amore  
 Glossario diabetico  
 Il Diabete nel bambino e nell'adolescente  
 Il Diabete. Istruzioni per l'uso  
 Il Diabetico sano

## Forniture e spese d'invio

Ai soci dell'Associazione (ATD) non vengono fatturate spese.  
 La spedizione viene fatta tramite la Posta Svizzera -  
 invio Economy.  
 La spedizione del materiale ordinato si effettua il mercoledì,  
 in modo che sia recapitato al vostro domicilio entro il venerdì  
 successivo.

# Il nuovo CONTOUR®NEXT ONE

## Semplice. Intelligente.



Contour  
next ONE



### Per una gestione del diabete semplice e intelligente!

- Ad alta precisione: supera nettamente la norma ISO (15197:2013) relativa all'accuratezza\*
- Comunicativo grazie a smartLIGHT: luci colorate forniscono un feedback diretto, indicando se il valore glicemico è sopra (giallo), sotto (rosso) o entro (verde) l'intervallo target
- Espandibile: si può connettere a uno smartphone tramite l'App CONTOUR® Diabetes\*\*
- Funziona con le comprovate strisce reattive CONTOUR®NEXT

\* Christansen M et al., Diabetes Technology Society (DTS) 2015; Bethesda, Maryland, USA.

\*\* Disponibile a partire dalla versione iOS 8.0 o da Android 5.0.

## Desidera ricevere il nuovo CONTOUR®NEXT ONE?

Ha la possibilità di acquistare CONTOUR®NEXT ONE direttamente presso la sua associazione regionale per i diabetici oppure può inviarci una mail con oggetto "CONTOUR®NEXT ONE d-journal", indicando il suo indirizzo postale completo all'indirizzo:

**info@ascensia.ch**

Saremo lieti di ricevere il suo ordine!

47520

Prevenzione e salute

## Controllo gratuito annuale del piede diabetico



**Diabete Ticino**

Via Motto di Mornera 4, Bellinzona

**Giovedì 27 ottobre**

dalle 13.30 alle 17.00

Come da programma proponiamo un pomeriggio di screening del piede in collaborazione con Unione Podologi della Svizzera Italiana (USPI).

Durante il controllo, avrete la possibilità di capire lo stato di salute dei vostri piedi. Verranno quindi visitati da una podologa, la quale valuterà obiettivamente i piedi dal punto di vista strutturale e funzionale; informandovi e segnalandovi eventuali sospette patologie presenti piuttosto che semplici consigli pratici sull'igiene quotidiana, sulle calzature più adatte e/o eventuali trattamenti podologici da effettuare. La valutazione sarà quindi della struttura, della cute, delle lamine ecc...

Questo pomeriggio di informazione, educazione sanitaria e prevenzione sarà gratuito. Per fissare il vostro appuntamento vogliate contattare la sede T. 091 826 26 78

Le chicche di Agata e Vanja Paveri-Ender

## Polpettine di quinoa con insalata mista



### Valori nutrizionali

ca. 5 g a polpetta

### Ingredienti per 12 persone

- 600 g di quinoa
- 300 g di zucchine piccole e sode
- 3 uova
- 12 cucchiaini di farina senza glutine
- Burro di cocco per friggere
- Pangrattato senza glutine
- Sale e pepe

### Preparazione

Cuocere la quinoa in una pentola di acqua bollente per 10 minuti. Nel frattempo lavare e grattugiare le zucchine. Aggiungere le zucchine alla quinoa e cuocere per altri 5 minuti. Scolare completamente e far raffreddare. In una ciotola mescolare la quinoa, le zucchine, l'uovo e la farina senza glutine. Regolare di sale e pepe. Formare con le mani le polpettine della dimensione di una pallina da ping pong. Passatele nel pangrattato e deponetele su di un piatto. Quando tutte le polpette saranno pronte procedere alla cottura. Scaldare il burro di cocco in una padella larga e appena sarà caldo frigate le polpette fino a doratura facendo attenzione a non bruciarle. Deponetele su carta assorbente e servitele con un insalata mista.

Le chicche di Agata e Vanja Paveri-Ender

## Bocconcini di zucchine ripieni di noci e olive



### Valori nutrizionali

carboidrati assenti

### Ingredienti per 6 persone

- Zucchine non troppo grandi e sode
- 150 g di ricotta 1
- 50 g di gherigli di noce tritati finemente
- 50 g di olive nere tritate finemente
- Sale e pepe q.b.

### Preparazione

Lavare e tagliare le zucchine a pezzi di circa 5 cm. Scavarle con l'apposito utensile facendo attenzione di non romperle. Mescolare l'olio d'oliva, le noci, le olive e la ricotta. Salare e pepare a piacimento. Farcire le zucchine e metterle in un piatto adatto alla cottura al forno. Preriscaldare il forno a 180 gradi e cuocere nella scanalatura centrale per circa 20 minuti.



Le chicche di Agata e Vanja Pavari-Ender

## Coppette allo yogurt e fragole



### Valori nutrizionali

Per porzione:  
ca. 10-15 g carboidrati

### Ingredienti

- 200 g di fragole fresche
- 300 g di yogurt bianco vegetale senza lattosio
- 2 cucchiaini di sciroppo d'acero
- 4 cucchiaini di latte vegetale (latte di riso, di soia, d'avena o di mandorle) in alternativa latte fresco
- Biscotti tipo digestive frullati o corn flakes o riso soffiato senza glutine e lattosio

### Preparazione

Prima di tutto lavate la frutta e asciugatela con carta assorbente da cucina. Versare lo yogurt bianco senza lattosio in una ciotola. Aggiungete il miele e il latte vegetale, poi con un mixer, mescolare il tutto fino a ottenere un composto omogeneo e cremoso.

A questo punto dovete dividere lo yogurt bianco in due metà: una metà resta bianco, l'altra metà di yogurt lo frullate con le fragole fino a far diventare il composto rosa.

Versare sul fondo delle coppe il riso soffiato o i corn flakes o i biscotti frullati, poi un primo strato di yogurt rosa nei bicchieri, continuate con un secondo strato di yogurt bianco ed infine ricoprire la superficie con fragole fresche. Riporre in frigo per almeno un'ora.

La vostra Coppa allo yogurt e fragole è pronta per essere servita.

Le chicche di Agata e Vanja Pavari-Ender

## Mini cake alle noci e cioccolato



### Valori nutrizionali

15 g per ogni pirottino di carboidrati

### Ingredienti per 6 persone

- 160 g di cioccolato fondente amaro
- 80 g di burro
- 50 g di zucchero
- 40 g di xylitolo
- 30 g di farina senza glutine
- 3 uova
- 1 sacchetto di gherigli di noci
- 1 presa di sale

### Preparazione

Preriscaldare il forno a 180°C e sciogliere il cioccolato a bagnomaria, mescolandolo con lo zucchero, con il burro ammorbidito e i tuorli. Lasciar raffreddare bene il composto. Incorporare con delicatezza gli albumi montati a neve con un pizzico di sale e da ultimo la farina, facendola scendere da un setaccio. Distribuire l'impasto nelle formine di carta. Aggiungere i gherigli di noci spezzettati. Infornare a 180°C per circa 25 minuti.





Gio 06.10	<b>Forum di discussione Ascensia. Fate le vostre domande sul diabete</b> Quello che ha sempre voluto sapere riguardo al suo diabete, ora lo può chiedere qui. La Dr.ssa Neuffer risponderà alle sue domande. – Hotel Coronado Mendrisio, serata d'informazione dalle 18:30 alle 21:00.	Serata gratuita
Lu 03/10/17.10 – Gio 06/13/20.10	<b>Laboratori di Espressioni Creative</b> Le attività e gli incontri si svolgono a cadenza settimanale ed hanno durata di 60 minuti. Utilizzo di diversi materiali con cui potersi esprimere liberamente avvalendosi di tecniche e metodologia proprie dell'espressione artistica. Massimo 6 partecipanti per gruppo. – Bellinzona 3 lunedì di pomeriggio dalle 14.45 alle 15.45 – Chiasso 3 giovedì di pomeriggio dalle 13.45 alle 14.45 Materiale incluso.	Costo Fr. 100.– Fr. 100.–
Sa 08.10 – Lu 10.10	<b>Workshop: Il pavimento pelvico nella quotidianità</b> – Bellinzona – Dalle 13.30 alle 17.30 – Massimo 8 persone per workshop	Costo Fr. 80.–
Gio 27.10	<b>Podologia controllo del piede</b> In collaborazione con l'Unione Podologi della Svizzera Italiana (UPSI) Pomeriggio di controllo e prevenzione rivolta al singolo paziente sulle corrette regole di approccio nella gestione del piede. Per fissare il vostro appuntamento vogliate contattare la sede (t. 091 826 26 78) – Bellinzona sede associazione dalle 13.30 alle 17.00.	Gratuito
Ve 21.10	<b>Pomeriggio informativo sul diabete: Cos'è? Come si tratta? Perché?</b> Pomeriggio di informazione sul diabete al centro ATTE sezione Luganese, relatrice un'infermiera specializzata in diabetologia. Al termine possibilità di misurare la propria glicemia. – Centro diurno CD2 Lugano, Via Beltramina 20 a, Lugano – Dalle 14.00 alle 16.00 – Al termine delle attività a tutti i partecipanti verrà offerta una sana merenda.	Pomeriggio aperto al pubblico
Sa 03.12	<b>Cena di Natale</b> Festeggiamo e divertiamoci in compagnia. – Ristorante 6805 La Palazzina, Via Cantonale 1, Mezzovico – Ore 19.00 – Iscrizioni entro martedì 22 novembre 2016	Costo Fr. 80.–
Do 04.12	<b>Pranzo di Natale per i ragazzi di Diabete Ticino Giovani</b> – Ristorante le Betulle Origgio – Dalle 12.00 – Iscrizioni entro giovedì 24 novembre 2016 (genitori compresi)	Pranzo offerto ai bambini e ai ragazzi dall'associazione

## Info

La pubblicazione del giornale "Diabete Ticino" continuerà ad essere trimestrale, sempre aggiornato con informazioni, istruzioni e consigli utili.

Riservate subito le date del programma che l'associazione organizzerà nel corso del 2016. Si tratta di iniziative e proposte intese a sostenere e migliorare la cura del vostro diabete. Siamo certi di poter contare sul vostro appoggio e sul vostro contributo. Esso diventa indispensabile per permetterci di realizzare tutto il vasto programma che abbiamo previsto nel 2016.

Vi aspettiamo numerosi ai nostri eventi.

### Segretariato

– 091 826 26 78 oppure [info@diabeteticino.ch](mailto:info@diabeteticino.ch)

### Vendita del materiale sanitario

– Da lunedì a giovedì 13.45 - 17.00 sede Bellinzona / Shop online [www.ticino.asd-shop.ch](http://www.ticino.asd-shop.ch)

### Consulenze

– Infermieristica: contattate il segretariato che si occuperà di gestire le richieste  
– Dietetica: 091 971 29 81 oppure [info@vanjaender.ch](mailto:info@vanjaender.ch)  
– Scuola / Famiglie bambini e ragazzi diabetici: contattate il segretariato che si occuperà di coordinare le esigenze con il personale specializzato.

# attività

# Renda la sua vita più colorata!

ColourSure™  
TECHNOLOGY



## Scopra il glucometro OneTouch Verio Flex™

Semplice e veloce da usare.

Grazie alla nostra tecnologia ColourSure™ può verificare subito se i valori della glicemia\* sono normali, alti o bassi. In questo modo risparmierà tempo.

Per maggiori informazioni si rivolga al suo medico oppure venga a trovarci [www.LifeScan.ch](http://www.LifeScan.ch)

**ONETOUCH®**  
Every Touch is a Step Forward™

\* I limiti alti e bassi impostati si applicano a tutti i risultati glicemici. Questi risultati includono test eseguiti sia prima sia dopo pasto, terapia farmacologica e ogni altra attività che possa avere impatto sui livelli glicemici. Assicurati di chiedere al tuo diabetologo quali limiti alti e bassi siano più adeguati alle tue necessità.

Le informazioni sui prodotti e le procedure contenute in questo documento sono di natura generale e non rappresentano alcuna raccomandazione o consiglio di tipo medico. Visto che le stesse non contengono dichiarazioni diagnostiche o terapeutiche su casi precisi, ogni singolo paziente deve essere esaminato e trattato separatamente. Questo documento non sostituisce in alcun caso un esame, una consulenza o un trattamento medico. La preghiamo di consultare il foglietto illustrativo per informazioni sul prodotto, in particolare relativamente alle indicazioni, controindicazioni, avvertimenti, misure precauzionali e gli effetti. La preghiamo di rivolgersi al Suo medico curante e di leggere attentamente il foglietto illustrativo per ottenere ulteriori informazioni.

Il marchio e i loghi Bluetooth® sono di proprietà di Bluetooth SIG, Inc. La LifeScan, Division of Cilag GmbH International, è autorizzata al loro utilizzo.

© 2015 LifeScan, Inc. USCO/VFX/1215/0099 EOS 043360-15113  
LifeScan, Division of Cilag GmbH International, Gubelstrasse 34, CH-6300 Zug.

 **Bluetooth®**