



RELAZIONE MORALE DEL PRESIDENTE PER L'ESERCIZIO 2013

Gentili Signore e Signori,

benvenuti all'incontro annuale dell'Assemblea Generale Ordinaria dei Soci, che è un buon motivo per ritrovarci e che anche quest'anno abbiamo voluto si svolgesse di domenica per poter dare la possibilità a chi lavora di poter partecipare. E' anche questa un'occasione per fare le nostre più sentite condoglianze ai famigliari di alcuni amici e soci, che nel corso del 2013 purtroppo ci hanno lasciato, a tal proposito desidero rivolgere un pensiero particolare a Bepi Peruffo, il nostro past-president, e che per me è stato e continua ad essere un maestro indispensabile per poter affrontare al meglio l'esperienza del volontariato.

* * *

Quest'anno ci sono le votazioni per il rinnovo del nostro Consiglio Direttivo, ringrazio di cuore tutte le persone che hanno dato la propria disponibilità a farne parte per poterci aiutare nella enorme mole di incombenze che dobbiamo affrontare quotidianamente ed anche per poter usufruire delle loro nuove idee.

• Nel corso del 2013 le attività svolte dall'Associazione sono state le seguenti:

L'1 e 15 Marzo abbiamo organizzato il nostro secondo Corso di Cucina.

L'appuntamento era fissato presso la cucina dell'Istituto Baronio a Vicenza. A guidarci nell'impresa uno chef d'eccezione: **Franco Zampieri e due suoi collaboratori**: un'équipe stupenda! Il primo momento è stato dedicato alla messa a fuoco dei principi che sottendono ad una corretta alimentazione, soprattutto in vista di un adeguato controllo metabolico. L'utilizzo di poco sale, preferendo quello aromatizzato con salvia e rosmarino per rendere più gustose le pietanze, l'abolizione del dado, per sostituirlo con dell'ottimo brodo vegetale, anche per la preparazione di soffritti, l'uso di poco olio di oliva extravergine per il condimento degli alimenti e per la cottura... e tutto ciò che può permettere di pensare ad una cucina sana senza eccedere nel consumo di calorie e di utilizzo dei carboidrati. Dopo la lezione teorica sul perché di alcune scelte rese necessarie nella preparazione dei cibi il gruppo si è suddiviso in diversi sottogruppi per preparare i diversi piatti: due primi piatti, due secondi con due contorni, due dolcetti. Ogni tanto venivamo 'bloccati' nella preparazione per scoprire cosa stavano preparando gli altri e, soprattutto, del **perché...** in modo che ciascuno, pur seguendo le indicazioni della propria ricetta riuscisse anche a tener conto dello svolgimento delle altre ricette e delle loro modalità di preparazione! Un lavoro d'équipe splendido! E l'atmosfera si è ulteriormente 'riscaldata' quando attorno ad una tavola imbandita abbiamo gustato le specialità preparate, apprezzando soprattutto il fatto che, per rendere le pietanze più gustose, non è assolutamente necessario eccedere nel consumo di burro, panna ed olio..., anzi! Ciascun partecipante è stato poi dotato del suo bel ricettario per continuare nel tempo a servirsi delle strategie imparate e per estendere anche a tutta la famiglia

l'opportunità di apprendere una corretta alimentazione, sana e nutriente, che non disdegni gusto e sapore.

Il 27 aprile il Prof.re Erle ha affrontato il tema "Il vissuto nel paziente diabetico". I pazienti diabetici si possono dividere in due categorie, c'è il paziente che vive passivamente la propria malattia e il paziente che invece vuole contribuire con la collaborazione dei medici a migliorare la propria malattia. Quando ci ammaliamo perdiamo la forza in noi stessi, quindi vincere la malattia sta nella capacità della persona di acquisire consapevolezza, magari con l'aiuto dei famigliari, dei colleghi di lavoro, di gruppi amatoriali, in parrocchia e questo merita un plauso. Fondamentale è la tecnica dell'autocontrollo e l'autogestione, praticamente divento medico di me stesso. I gradi che definiscono i vari momenti della malattia possono riassumersi in questo modo: Paura – Rifiuto – Ribellione – Negoziazione – Accettazione. Il Professore più volte è stato interrotto dai numerosi partecipanti e questo ha reso ancora più interessante il suo intervento, perché ha potuto approfondire ulteriormente gli aspetti della sua relazione. Un grazie veramente di cuore al Professore che con la sua immensa esperienza ci aiuta ad affrontare al meglio la nostra malattia.

Il **19 Maggio** si è svolta in Piazza Matteotti a Vicenza, la **Sesta Giornata Vicentina del Diabete**, in collaborazione con la Protezione Civile di Vicenza. Per tutto il giorno si sono avvicinati i nostri Diabetici Guida, tutti volontari della nostra Associazione, per provare la glicemia e distribuire materiale informativo ai numerosi cittadini di Vicenza, provincia ed anche a cittadini stranieri. L'evento è stato organizzato con la collaborazione dell'Unità Operativa di Diabetologia dell'Ospedale di Vicenza. Alla fine della giornata, i controlli eseguiti, sono stati molto inferiori alla media degli anni scorsi e perciò abbiamo deciso che questo è stato l'ultimo anno di questa giornata di screening in piazza, per avere magari la possibilità di effettuare altre iniziative.

29 Giugno 6 Luglio Campus Asiago

Da sabato 29 giugno a sabato 6 luglio 2013 i Diabetici di Vicenza e provincia si sono dati appuntamento ad Asiago, nella Casa della diocesi di Padova, chiamata "Lo Scoiattolo". Perché ritrovarsi insieme a condividere un vissuto molto interessante di conoscenza, approfondimento e di condivisione delle esperienze riguardo ad una malattia che si sta diffondendo sempre più? Le risposte giungeranno dagli stessi interessati a conclusione del Campus, quando il clima di serenità, amicizia, condivisione arriva al punto culminante ed ormai non ci sono più segreti tra di noi... cioè nell'ultima serata, prima dell'addio! Il primo incontro formativo è stato guidato dalla dottoressa **Beatrice Brogliato** un piacevole ed amichevole appuntamento che dà un taglio psico - emotivo alle dinamiche proposte e che contribuisce a creare da subito tra noi dei rapporti di schiettezza, semplicità ed intimità, fin dai primi momenti. La domenica mattina il Campus è entrato nel vivo delle tematiche previste con la relazione interessantissima del dottor **Marco Strazzabosco**, Direttore responsabile facente funzione di Primario dell'Unità Operativa di Endocrinologia – Malattie Metaboliche e Servizio di Diabetologia presso l'Ospedale San Bortolo. L'argomento affidatogli era: **"Ruolo del controllo glicemico e gli altri fattori di rischio. Prevenzione delle complicanze vascolari nel paziente diabetico"**. Oltre alla sua notoria competenza e professionalità, da tutti riconosciuta, abbiamo anche avuto la fortuna di venire a conoscenza delle più recenti novità mondiali, dato che era da poco rientrato da un Congresso negli Stati Uniti proprio sulle tematiche affrontate. Il dottor

Strazzabosco ha iniziato la sua relazione parlandoci degli standard italiani per la cura del diabete mellito, linee guida ispirate al modello degli Standard of Medical Care in Diabetes e rivalutate, aggiornate ed adattate al contesto italiano. Ha esaminato poi, approfondendoli in maniera chiara, i seguenti punti: le modifiche comportamentali nello stile di vita, il profilo glicemico, l'assetto lipidico, la dislipidemia, la pressione arteriosa e la nefropatia. Il dottor Strazzabosco ha concluso la sua interessante, precisa, esauriente ed appassionata lezione puntualizzando che, per poter ridurre il rischio cardiovascolare globale, l'approccio alla malattia non deve essere limitato all'esclusivo controllo glicemico, ma deve essere esteso alle varie componenti del rischio. Così facendo c'è una riduzione clinicamente significativa dell'impatto delle complicanze microangiopatiche e macroangiopatiche sulla morbilità e sulla mortalità del diabete. Nel pomeriggio ci ha raggiunto la dott.ssa **Laura Franceschetti** della Abbott che ci ha proposto una lezione/gioco riguardante l'alimentazione, l'associazione dei cibi e il calcolo dei carboidrati con l'ausilio di carte illustrate. Lunedì abbiamo avuto il piacere di ospitare il dottor **Francesco Zen** che ha parlato dei problemi renali legati al diabete, degli esami utili da fare per le complicanze del diabete ed infine sulle iper e ipo glicemie proponendole con il titolo tra Scilla e Cariddi. La giornata del martedì è stata dedicata ai gruppi di auto-mutuo-aiuto ovvero i partecipanti, diabetici e famigliari, si sono divisi in gruppi con uno o due Diabetici Guida e si sono "raccontati" le proprie esperienze, le proprie difficoltà, ansie e preoccupazioni, facendo sì che lo sfogo potesse diventare stimolo di aiuto reciproco, di chiarimenti di dubbi mai risolti, anche dopo anni di malattia. Mercoledì giornata dedicata al "divertimento": la mattina escursione a Campolongo...meravigliose passeggiate tra boschi e prati con pausa caffè all'invitante rifugio. Nel pomeriggio il prezioso corso di acquerello, tenuto da **Margherita Brunello** ormai nota e stimata Maestra d'arte: attraverso la pittura ogni partecipante ha espresso il suo stato interiore ed emotivo, dando vita ad opere d'arte anche senza essere affermati pittori. Il giovedì è stato il momento della nostra "perla": il Prof.re **Giuseppe Erle** che ci grazia sempre della sua presenza e in questa occasione ci ha invitato ad esporre la nostra gestione del diabete alla fine di questo Campus. Il Professore ha coinvolto subito gli amici più giovani, che attraverso la loro testimonianza hanno dato vita ad una serie di interventi in cui sono emersi vari argomenti e problematiche che sono stati subito chiariti, dando quindi, serenità, forza e coraggio nel riaffrontare la gestione quotidiana nel rientro a casa. La "settimana scolastica" si è conclusa il venerdì con la Dott.ssa **Dell'Agli** sul tema "Quanto ne sai di alimentazione?". Il sabato le partenze.....e le lacrime e gli abbracci inevitabili !! Rientrando nella nostra vita quotidiana ci sentivamo malinconici per gli amici lasciati, ma ricchi di forti esperienze e con il cuore gonfio di affetti e di dolci emozioni.

31 Agosto Alimentazione e gusto

Dopo l'illustrazione di alcune slides "teoriche" sui principi del rapporto alimentazione-gusto, proposti dalla dottoressa **Raffaella Pavan**, coadiuvata dalla dott.ssa **Asha Trojan**, abbiamo dato inizio alla giornata con una profonda ed intensa esperienza di rilassamento: stesi sui materassini a terra. Al momento poi della condivisione dell'esperienza siamo andati molto in profondità nel comunicare il vissuto... creando così un clima di rispetto, condivisione, conoscenza... che ha rinsaldato ulteriormente la nostra amicizia! Ci siamo suddivisi poi le diverse mansioni per la preparazione del pranzo: la scelta delle materie prime, tutte rigorosamente bio, delle erbe aromatiche e delle spezie necessarie per la preparazione del pranzo erano accuratamente state selezionate dalla dottoressa Asha che, durante la preparazione, illustrava le

caratteristiche, i vantaggi, la preparazione, i benefici anche sulla glicemia per i diabetici. La cottura veloce dei cibi ha permesso inoltre di non distruggere le caratteristiche degli stessi e di mantenere un ottimo sapore. E, pur mangiando a sazietà, la glicemia è rimasta nella norma!... a controprova che l'integrale ed il macrobiotico, se preparati adeguatamente, sanno essere gustosi, sazianti, ipocalorici e... ipoglicemizanti! Nel pomeriggio la dottoressa Asha ci ha proposto delle tecniche di respirazione profonda, da attuare ogni mattina, per recuperare e potenziare le nostre energie. Sulla via del ritorno eravamo tutti eccitati e contenti... per aver vissuto profondamente un'esperienza di approccio all'alimentazione davvero insolita e "multidisciplinare"!... sperimentando ancora una volta che la dott.ssa Pavan, coadiuvata da Asha, ci avevano fatto toccare con mano che il diabete non è la malattia dei: "No! Non devi"... ma la libertà di saper scegliere ciò che è più opportuno e salutare... e che spesso è anche molto **"gustoso"!!!...**

Si è svolta domenica **6 ottobre**, come ogni anno, la **Giornata della prevenzione** che ha visto come sede la splendida piazza dei Signori a Vicenza. Organizzata dall'ULSS 6 dell'Ospedale San Bortolo di Vicenza, ha visto tutti i vari reparti ospedalieri posizionati nei vari "stand" proporre le diverse tipologie di prevenzione: anche la nostra Associazione in collaborazione con il Centro Antidiabetico era in prima linea per informare la popolazione sulla malattia diabete, purtroppo il maltempo ha rovinato la giornata e siamo stati costretti ad interrompere il nostro lavoro nel primo pomeriggio, totalizzando un magro bilancio di rilevazioni glicemiche. Peccato!.

Ottobre - Novembre. Notevole successo ed un considerevole livello di gradimento ha ottenuto il Corso di Nordic Walking in collaborazione con l'Unità Operativa di Endocrinologia, Malattie Metaboliche e Servizio di Diabetologia dell'Ospedale San Bortolo. Il titolo del Corso era: "NORDIC WALKING SPECIAL DIABETICS" e che fosse un'occasione speciale lo abbiamo sperimentato fin da subito, cioè da quando abbiamo conosciuto la competenza, la professionalità e la grande attenzione alle esigenze delle singole persone presenti dell'istruttrice Michela Xotta, oltre alla sperimentata piacevolezza del prendersi cura della nostra patologia attraverso il movimento all'interno degli spazi incontaminati del Parco Querini, polmone verde al centro della città, gustando il piacere della compagnia.

L'appuntamento era fissato per le ore 9.30 del sabato mattina e la "passeggiata con i bastoncini" si protraeva fino alle ore 11/11.20. Pur essendosi svolto in un periodo autunnale non abbiamo mai perso nemmeno un minuto per maltempo. Ma torniamo al Nordic Walking: è una disciplina sportiva che ha le sue radici in Finlandia nei primi anni 80 e sta velocemente conquistando tutto il mondo; attualmente è uno degli sport in maggior crescita. Il Nordic Walking consiste nel camminare con i bastoncini appositamente studiati; offre un modo semplice, naturale e molto efficace per migliorare la propria condizione fisica, utilizzando il 90% dell'intera muscolatura corporea ed aumentando del 45% il consumo calorico rispetto ad una semplice camminata. Il Nordic Walking è uno stile particolare di locomozione, facilmente apprendibile sotto la guida di esperti istruttori, come è stata per ciascuno di noi Michela. Nel corso dei quattro incontri vissuti al Parco Querini abbiamo avuto la possibilità di sperimentare un profondo senso di benessere, fitness in inglese, soddisfazione, appagamento, salute e serenità, per non dire gioia... soprattutto al termine dell'attività quando abbiamo rifatto lo stick e confrontato con quello dell'inizio: i risultati sono stati entusiasmanti! Qualcuno era addirittura in ipoglicemia e questo ci

ha permesso di riflettere sugli interventi da fare prima dell'attività fisica: diminuire il dosaggio dell'insulina ed aumentare la quantità di carboidrati per affrontare il consistente consumo energetico. Non era molto numeroso il gruppo che ha partecipato, nonostante fosse stata fatta una campagna pubblicitaria abbastanza estesa (peggio per loro!) e ... ("pochi ma boni" diremmo in dialetto), tuttavia devo dire che i dati raccolti, le impressioni molto positive alla fine del corso, anche da parte di chi aveva problemi di fibromialgia..., la sensazione di benessere generale.... fanno ben sperare che i partecipanti del prossimo Corso, che è iniziato proprio ieri, diventino molto più numerosi !!.

Domenica **10 Novembre** ricorreva la **Giornata Mondiale del Diabete** in tutto il mondo. Anche qui a Vicenza la nostra Associazione in collaborazione con il Centro Antidiabetico dell'ospedale San Bortolo e con il valido ed indispensabile appoggio della Croce Rossa, ha dato vita ad una giornata di screening tornando in Piazza De Gasperi; in una tenda riscaldata ed illuminata si sono presentate più di **mille** persone che a digiuno (o no...) hanno chiesto lo stix glicemico, la pressione arteriosa e qualcuno la circonferenza vita. Presenti i nostri Diabetici Guida e i Medici del CAD dell'Ospedale. Il primario dottor Marco Strazzabosco, la dott.sa Elisabetta Brun e la dott.sa Maria Simoncini.

- **Gruppi Auto-Mutuo-Aiuto.** Anche nel 2013 si sono regolarmente riuniti i due gruppi di Vicenza-Ferrovieri e Vicenza-S.Bertilla, discutendo dei problemi che assillano quotidianamente le persone con diabete e ricercando quali possano essere i rimedi. Gli incontri vengono tenuti da un Diabetico Guida e dal Dottor Giuseppe Bertocin, psicologo, con la partecipazione di circa dieci/quindici persone, in quanto ogni persona deve avere l'opportunità di poter esporre la propria esperienza.

- **Rapporti con Ospedale, Casa di Cura Villa Berica e Distretti Socio-sanitari.** I nostri Diabetici Guida sono presenti al Centro Antidiabetico dell'Ospedale. Nel corso dell'anno, hanno effettuato circa 200 presenze, essendo presenti al **CAD** ogni lunedì, mercoledì e venerdì dalle ore 9,00 alle ore 12,00 circa e ogni martedì dalle 13,30 alle 17,30. Anche per quanto riguarda la Casa di Cura Villa Berica, nel corso del 2013 sono stati presenti, ogni lunedì e giovedì dalle ore 14,30 alle ore 16,30, effettuando circa 100 presenze. Diabetici Guida sono sempre presenti, una volta al mese, anche presso i Distretti socio-sanitari di Creazzo e Costabissara. A tutti i Diabetici Guida rivolgo un caloroso ringraziamento per il preziosissimo lavoro che svolgono praticamente tutti i giorni della settimana.

- **Coordinamento Regionale Veneto delle Associazioni dei Diabetici.**

Il 29 settembre, nella splendida Treviso, c'è stato il raduno generale di tutte le Associazioni Diabetici del Veneto, dove è stato fatto il punto sui progressi o sugli stalli che stanno facendo le varie leggi sul diabete in seno al consiglio regionale. Il lavoro e le iniziative del coordinamento naturalmente si susseguono a ritmo serrato e vanno di pari passo con l'evoluzione e le novità che ruotano attorno al mondo diabete.

- **Rapporti con ADAB – Associazione Diabetici Area Berica**

L'anno scorso, vi ricorderete che vi avevo annunciato la collaborazione con l'Associazione Diabetici Area Berica, che sarebbe dovuta sfociare nella fusione delle

due Associazioni. Al momento il progetto è stato sospeso, perché noi non siamo in grado, al momento, di farci carico di ulteriori oneri, visto il nostro esiguo organico. Rimane inteso, comunque, che l'argomento verrà ripreso appena ne avremo la possibilità.

- **F.A.N.D. Associazione Italiana Diabetici**

Nell'ultimo Consiglio Direttivo del 2013, abbiamo preso la decisione di iscrivere la nostra Associazione alla F.A.N.D., Associazione nazionale, considerando pressoché conclusa l'attività della Fe.Ve.Di., fondata e voluta fortemente dal nostro Bepi Peruffo, ma che nel corso degli anni, perdendo molte Associazioni consociate ha perso di voce in capitolo e quindi adesso abbiamo reputato opportuno confluire in questa struttura, per poter portare la nostra esperienza a livello nazionale ed anche essere aggiornati su come viene affrontata la malattia diabete in Italia.

- **Funzionamento Sede.** Ricordo che la sede è aperta tutti i martedì e i venerdì dalle ore 15,00 alle ore 18,00. Ringrazio tutte le persone che collaborano con la nostra Associazione per il loro preziosissimo aiuto e faccio un grosso in bocca al lupo alle persone, che dopo le elezioni di oggi, entreranno a farne parte. Infine ancora un ringraziamento a tutti voi qui presenti, che avete voluto partecipare a questo importante appuntamento sociale.

Grazie dell'attenzione.

Stefano Passarella

Vicenza 30 Marzo 2014