



**Ho il diabete
ben compensato
e sono in gestione
integrata...**

**Cosa significa
veramente?**

Cosa è la gestione integrata del diabete?

La gestione integrata del diabete è un percorso di cura in cui *medico di famiglia, diabetologo e altri specialisti* collaborano con te e per te. Ognuno gioca un ruolo fondamentale per la tua salute. Questo opuscolo serve a spiegare il ruolo del paziente ... *IL TUO*. Potrai trovare risposta a domande quali:



1. Cosa devo fare per mantenere un buon controllo della malattia?
2. Quando dovrò fare gli esami di controllo?
3. Come prenoterò gli esami di controllo?
4. Quando dovrò tornare dal Diabetologo?
5. Devo controllare la glicemia a casa da solo?
6. Dove posso rivolgermi?



Cosa devo fare per mantenere un buon controllo della malattia?

- ♦ Assumi con regolarità la terapia che ti è stata prescritta
- ♦ Segnala al tuo Medico qualunque problema e aiutalo a ricordare le “scadenze” dei tuoi controlli
- ♦ Partecipa agli incontri di “educazione” organizzati dal Medico e dal Diabetologo

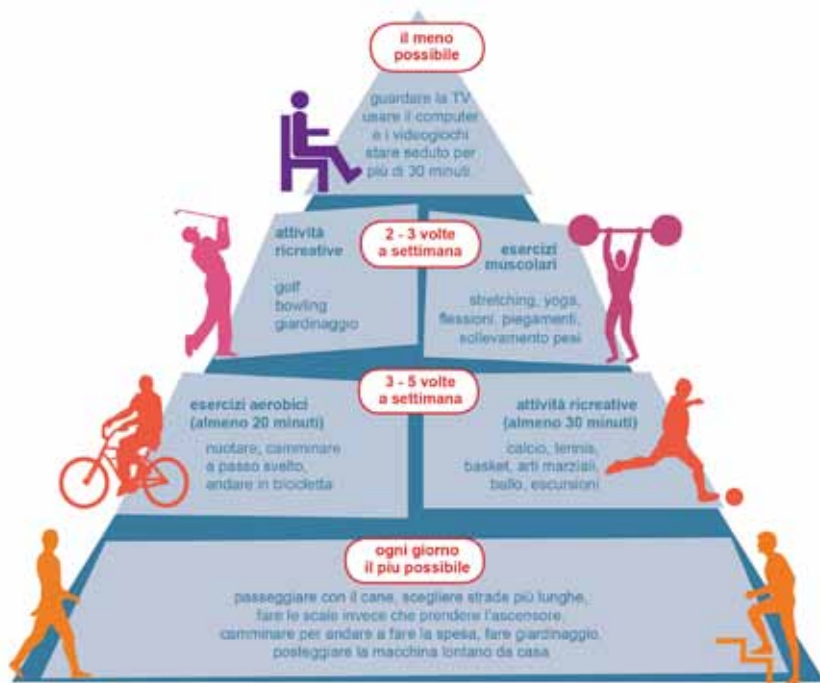
PIRAMIDE ALIMENTARE PER LA POPOLAZIONE ADULTA



- ♦ Segui una corretta alimentazione: privilegia verdure, ortaggi, cereali, frutta e riduci zuccheri e grassi.

La piramide alimentare ti suggerisce tipologia e quantità di alimenti da consumare

♦ Controlla il peso e fai regolare attività fisica



**Bastano 30 minuti di attività fisica
di intensità lieve-moderata 4 o 5 volte a settimana!**

Quando dovrò fare gli esami di controllo?

Il percorso di gestione integrata prevede
esami con scadenze periodiche:

Ogni tre mesi:

- ♦ dosaggio di glicemia
- ♦ controllo del peso e della pressione

Ogni sei mesi:

- ♦ visita di controllo nell'ambulatorio del proprio medico
- ♦ dosaggio dell'emoglobina glicosilata



Una volta all'anno:

- ♦ esami del sangue "completi"

Ogni 1 o 2 anni:

- ♦ visita oculistica
- ♦ visita cardiologica

Come prenoterò gli esami di controllo?

Le richieste vengono fatte dal Medico di famiglia;
talvolta è possibile che la segretaria o le infermiere del suo ambulatorio ti chiamino direttamente.

Quando dovrò tornare dal Diabetologo?

Se non ci sono problemi
ogni 2 anni

Modalità d'accesso:

Se non concordato diversamente,
prenota la visita specialistica
al CUP, con la richiesta
del tuo Medico di famiglia

Se ci sono dei problemi
si può essere visitati prima

Modalità d'accesso:

prenota la visita specialistica
al CUP, con la richiesta
del tuo Medico di famiglia

RICORDA: È molto importante portare al Diabetologo tutti gli esami fatti nel periodo della gestione integrata e l'eventuale cartella compilata dal tuo Medico curante.

E' preferibile tornare sempre nello stesso Ambulatorio, quello che ha iniziato il percorso della gestione integrata.

Devo controllare la glicemia a casa da solo?

Probabilmente no, salvo eccezioni.

Sarà il **Diabetologo** a decidere e autorizzare le strisce per il controllo domiciliare quando servono.

Dove posso rivolgermi?

Azienda Usl di Parma



DISTRETTO DI PARMA

Parma, via Pintor 1 - tel. 0521.393643

Colorno, via Suor Maria 3 - Polo sanitario Ambulatorio Diabetologico - tel. 0521.316781

DISTRETTO SUD-EST

Langhirano, via Roma 42/1 – Polo socio-sanitario - tel. 0521.865123

Traversetolo, via IV Novembre 95 – Poliambulatorio - tel. 0521.844914

Collecchio, via Berlinguer 2 – Poliambulatorio, - tel. 0521.307040

DISTRETTO DI FIDENZA

Fidenza, via Don Enrico Tincati 5 – Ospedale di Vaio - tel. 0524.515617

DISTRETTO VALLI TARO E CENO

Borgotaro, via Benefattori 12 – Ospedale Santa Maria - tel. 0525.970422-970423

Fornovo, via Verdi 24 - Polo sanitario - tel. 0525.300423

Azienda Ospedaliero - Universitaria di Parma

Unità Operativa Malattie del ricambio e diabetologia

Padiglione Centrale (pad. 06) – piano terra – tel. 0521.703073

Unità Operativa Trattamento intensivo del diabete e delle sue complicanze

Padiglione Torre delle Medicine (pad. 01) – piano terra – tel. 0521.702948

Padiglione Centrale (pad. 06) – piano terra – tel. 0521.703173

Unità Operativa Clinica e terapia medica

Padiglione Clinica medica (pad. 26) – piano rialzato – tel. 0521.702426

Per Informazioni:

www.ausl.pr.it - centralino telefonico: 0521 393111

Ufficio Relazioni con il Pubblico:

- ◆ Parma - tel. 0521 393808
- ◆ Fidenza - tel. 0524 515538
- ◆ Sud Est - tel. 0521 865324
- ◆ Valli Taro e Ceno - tel. 0525 970306

www.ae.pr.it - centralino telefonico: 0521 702111

Ufficio Relazioni con il Pubblico (URP) - tel. 0521.703174

Coordinamento editoriale grafico

Ufficio Comunicazione e Rapporti con l'Utenza - Azienda Usl di Parma