



SERVIZIO SANITARIO REGIONALE
EMILIA-ROMAGNA
Azienda Unità Sanitaria Locale di Parma
Azienda Ospedaliero - Universitaria di Parma



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 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**. In questo opuscolo puoi trovare risposta a queste domande:

- 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 sanitaria** organizzati dal medico e dal diabetologo
- Segui una **corretta alimentazione**: privilegia verdure, ortaggi, cereali, frutta e riduci zuccheri e grassi



PIRAMIDE ALIMENTARE PER LA POPOLAZIONE ADULTA

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

**MANTIENI
PORZIONI MODERATE**

**BEVI VINO
MODERATAMENTE**

- **Controlla il peso**
- Fai **attività fisica** con regolarità e costanza. Inizia lentamente e evita gli sforzi improvvisi ed eccessivi. È importante utilizzare scarpe comode e calze in fibra naturale, che consentano un buon sostegno ed una valida traspirazione. Nella piramide del movimento sotto riportata puoi trovare suggerimenti su quale attività fisica praticare, quando e per quanto tempo.



QUANDO DEVO FARE GLI ESAMI DI CONTROLLO?

Il percorso di gestione integrata prevede **esami con scadenze periodiche**:

OGNI 3 MESI

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

OGNI 6 MESI

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

OGNI 1 o 2 ANNI

- visita **oculistica**
- visita **cardiologica**

1 VOLTA ALL'ANNO

- **esami del sangue completi**

COME PRENOTO GLI ESAMI DI CONTROLLO?

Le richieste vengono fatte dal medico di famiglia; talvolta è possibile che la segretaria o l'infermiera dell'ambulatorio ti chiamino direttamente.

QUANDO DEVO TORNARE DAL DIABETOLOGO?

Il controllo viene **progammato in base alla terapia e alle specifiche tempistiche** indicate. **Se ci sono dei problemi diabetologici** il tuo medico di famiglia può richiedere una visita diabetologica in qualunque momento.

Modalità d'accesso:

prenota la visita specialistica al CUP, con la richiesta del tuo medico di famiglia
“Visita diabetologica di controllo per gestione integrata”.

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.
È preferibile tornare sempre nello stesso ambulatorio, quello in cui hai iniziato il percorso della gestione integrata.

DEVO CONTROLLARE LA GLICEMIA DA SOLO A CASA?

Probabilmente no. Quando servono, il diabetologo autorizza e prescrive le strisce per l'autocontrollo domiciliare.

DOVE POSSO RIVOLGERMI?

Azienda Usl di Parma

DISTRETTO DI PARMA

Parma, Casa della Salute Parma centro - Largo N. Palli 1 | tel. 0521.393643/393669

Parma, Casa della Salute Pintor Molinetto - Via Pintor 1 | tel. 0521.393643/393669

Colorno, Casa della Salute - Via Suor Maria 3 | tel. 0521.316781

DISTRETTO SUD-EST

Langhirano, Casa della Salute - Via Roma 42/1 | tel. 0521.865123

Traversetolo, Casa della Salute - Via IV Novembre 95 | tel. 0521.844914

Collecchio, Casa della Salute - Via Berlinguer 2 | tel. 0521.307040

DISTRETTO DI FIDENZA

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

Busseto, Casa della Salute - Via Paganini 13 | tel. 0524.932888

San Secondo, Casa della Salute - Piazza Martiri 24 | tel. 0521.371782

Fontanellato, Casa della Salute - Via XXIV Maggio 16 | tel. 0524.515980

DISTRETTO VALLI TARO E GENO

Borgotaro, via Benefattori 2 - Ospedale Santa Maria | tel. 0525.970422-970423

Fornovo, viale Solferino 37 - Polo sanitario | tel. 0525.300423

Azienda Ospedaliera - 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 |  @auslparma |  Azienda Usl di Parma

Centralino telefonico: 0521 393111

Ufficio Relazioni con il Pubblico:

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

www.ao.pr.it - Centralino telefonico: 0521 702111

Ufficio Relazioni con il Pubblico | tel. 0521 703174



Coordinamento grafico-editoriale:

Ufficio stampa, comunicazione e rapporti con l'Utenza - Azienda Usl di Parma