

Diabete: Fare un passo oltre - Che diritti particolari ha la persona con il diabete?

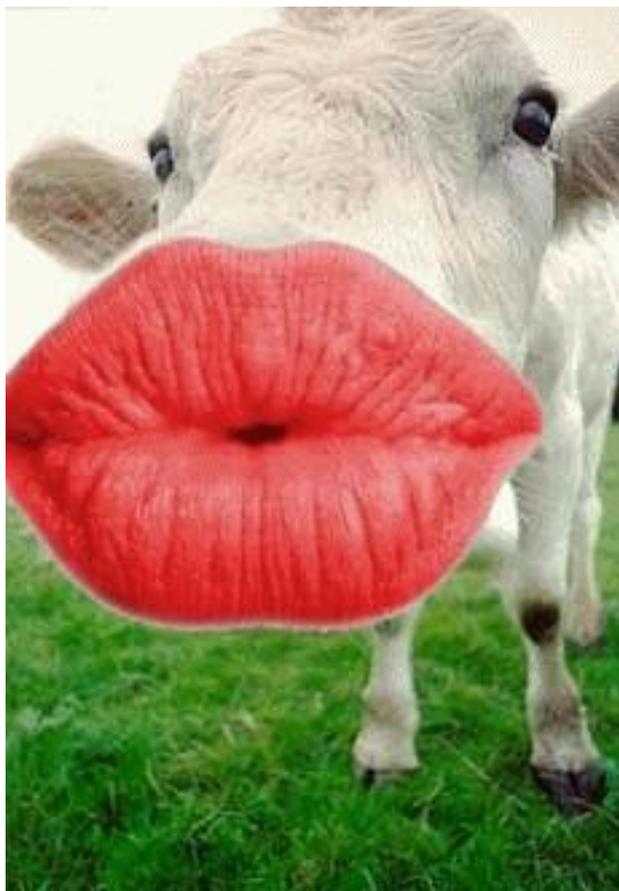
Salute e Benessere

Inviato da : Giuseppe Ricci

Pubblicato il : 16/2/2024 8:40:00



E' difficile decidersi la prima volta, ma presto si scoprono tutti i piccoli e grandi piaceri di una camminata all'aria aperta: sensazione di benessere, salute e forza. Tanto da far passare in secondo piano i grandi benefici dell'esercizio fisico per chi ha problemi di pressione e glicemia - Che diritti particolari ha la persona con il diabete?



trovare la motivazione a farlo?

Molti si sono ripromessi, magari all'inizio dell'anno, di aumentare l'attività sportiva. Impegni difficili da rispettare soprattutto nei mesi più freddi con le giornate più brevi.

In estate invece c'è luce fino a sera, l'aria è della giusta temperatura e viene voglia di uscire. Insomma, c'è la possibilità di fare quel che da sempre i medici consigliano e soddisfare il desiderio di fare una vita più attiva. Per quali ragioni?

1) Prima di tutto uscire da casa distrae la mente, perfino dal motivo per cui si fa del movimento. Sicuramente si ha tempo di guardare la natura, i panorami e la luce un po' speciale dell'estate e dell'autunno.

2) Addio alle tristezze invernali. Un lungo inverno rattista gli animi e per superare queste fasi, nulla di meglio che godersi appieno le bellezze dell'estate.

3) L'esercizio fisico fa bene. Sicuramente l'avete già letto o sentito dire, ma vale la pena di ricordarsi che il movimento fisico regolare può:

- abbassare la glicemia, la pressione arteriosa e il colesterolo
- ridurre il rischio di malattie cardiovascolari e ictus
- ridurre lo stress
- rafforzare il cuore, i muscoli e le ossa
- aiuta l'insulina a lavorare meglio
- aiuta a perdere peso e a mantenere il peso raggiunto
- mantenere la flessibilità delle giunture



Facciamo i conti: una giornata fatta da 1440 minuti. Gli esperti affermano che basta dedicarne 30 all'esercizio fisico: il 2% della giornata. Perché allora è così difficile

Diabete: Fare un passo oltre - Che diritti particolari ha la persona con il diabete?

<http://www.dimensionenotizia.com/modules/news/article.php?storyid=11529>

Bene allora, ma come si comincia? Siamo parlando di 30 minuti al giorno, o perfino alcuni giorni alla settimana. Ecco cosa si può fare anche in meno di 30 minuti.

Camminare. È il modo più semplice e meno costoso. Non bisogna iscriversi a corsi o prenotare strutture basta mettere un piede davanti all'altro e calzare scarpe robuste e comode.

Giardinaggio. La stagione richiede tanto lavoro in giardino. Dedicarsi alle piante tiene comunque in movimento: piantare, potare togliere le erbe infestanti o anche solo innaffiare rappresentano comunque una attività fisica, peraltro tra le più piacevoli.

Escursioni. Non c'è bisogno di scalare il monte Everest. Basta una bella camminata nei boschi, fatta con calma e con tutte le pause del caso. Nello zainetto mettere un maglione e qualcosa di impermeabile oltre a qualche snack.

Nuotare. Percorrere una certa distanza con un movimento regolare permette un esercizio fisico completo. Anche solo giocare nell'acqua comunque è molto più sano che stare seduti sul divano (e anche più divertente).

Remare. Una barchetta a remi, una canoa o un kayak possono rendere entusiasmante una classica giornata al mare o al lago. Via dalla folla verso nuovi orizzonti! Magari si tratta solo di restare 50 metri al largo o di andare oltre la punta che chiude la vista a est ma è sempre un modo per vedere le cose in modo diverso. Non è vero?

Giocare con i bambini. Non serve pagare un personal trainer, figli e nipoti si sa da loro la possibilità. Saranno contenti di coinvolgerli nei loro giochi. Se l'altalena vi fa venire le vertigini e sullo scivolo temete di risultare poco seri, ci sono sempre i giochi nascondino o 'ce l'hai' hanno l'ideale alternarsi di momenti di sosta e di movimento.

Ammettetelo, vi abbiamo quasi convinto. Non è vero?

Tuttavia qualcosa nella vostra mente vi suggerisce che occorrono delle cautele. Qualche attenzione è opportuna in effetti semplicemente per godersi meglio l'attività fisica.

Bere molto. Occorre bere molto prima, durante e dopo l'attività fisica.

Scegliere le scarpe. Occorre fare grande attenzione alle scarpe, devono essere comode e della misura giusta. Un occhio alla glicemia. Muoversi migliora la sensibilità all'insulina e permette di assorbire lo zucchero nel sangue. Ottimo, ma chi inietta insulina o prende pillole ipoglicemicanti rischia di vedere scendere la glicemia sotto i livelli di guardia. Meglio controllare la glicemia prima e dopo l'attività fisica (anche durante se dura più di un'ora).

Non scottarsi. Muovendosi è facile non accorgersi che i raggi del sole stanno bruciando la pelle. Una buona crema protegge dai raggi solari, ma va applicata più volte al giorno, iniziando 30 minuti prima di esporsi al sole. Anche gli occhi sono preziosi e vanno protetti con lenti capaci di bloccare i raggi ultravioletti. Come in una partita a scacchi, le 'aperture' sono essenziali.

Alfatto della domanda d'invalidità e di handicap occorre avere le idee chiare su cosa chiedere.

La domanda di invalidità o handicap deve essere accompagnata, al momento della visita, da alcune certificazioni qualificate che documentano anche ciò che sembrerebbe evidente e suggeriscono le definizioni che si vorrebbero trovare sul Verbale. Come è composta la Commissione Medica della ASL e come si comporta se è richiesta di deliberare gradi di invalidità e handicap che danno diritto a trattamenti economici? Alla 'visita' della Commissione, che a tutto sommare è un esperto. È opportuno farsi accompagnare da un esperto. È in questa sede che viene stilato l'originale Verbale di visita.

La Commissione di Verifica, ora gestita dall'Inps esamina tutti i verbali redatti dalle ASL e più 'boccianti'. Ma ha tempo solo 60 giorni. Quando arriva a casa il Verbale di visita è opportuno farne molte decine di copie. In teoria l'erogazione delle prestazioni dovrebbe iniziare entro 180 giorni sul conto precedentemente indicato.

Non sempre si incontra una sola volta la Commissione medica.

A volte la visita prevede un successivo incontro per rivalutare il caso. A volte vengono disposte visite di controllo più o meno casuali. Ogni anno, entro il 31 marzo, bisogna ricordarsi di autocertificare che non sono stati superati i limiti eventuali di reddito previsti dalle prestazioni economiche.

Che diritti particolari ha la persona con il diabete?

La persona con diabete ha diritto fin dalla prima diagnosi effettuata da uno specialista all'effettuazione del ticket su una serie abbastanza ampia e completa di esami, cure e farmaci. Per quel che riguarda i presidi invece ('strisce', aghi, lancette) da molte Regioni sono stati posti limiti a volte eccessivi, più spesso acritici. Nella maggior parte dei casi questo è tutto ed è sufficiente.

A essere assistiti

Ci sono però dei casi in cui questo non basta, pensiamo ai bambini ad esempio o agli anziani che non sono autonomi nei controlli o nella terapia. Hanno bisogno di essere assistiti e non da chiunque: genitori, coniuge, figli devono avere la possibilità di assentarsi frequentemente dal lavoro per qualche ora o giorno senza che questo comporti un sacrificio economico. Questo normalmente non è possibile.

A un lavoro che non ostacoli la terapia

La persona con diabete può fare quasi tutto ma spesso ha bisogno dei suoi ritmi, di una certa regolarità nei tempi e questo contrasta con l'organizzazione del lavoro sempre più caotica nelle aziende.



A una scuola che non pone difficoltà

Un altro diritto, di fatto non garantito, è quello di poter effettuare a scuola i controlli, le iniezioni e assumere gli eventuali snack per risolvere ipoglicemie. Molti insegnanti si oppongono e sono rari quelli che aiutano attivamente il bambino-ragazzo.

Situazioni di scempso

Non tutte le persone con diabete sono in condizioni di buon compenso glicemico. Molte soffrono di frequenti ipo e iperglicemie, o hanno perso la capacità di prevedere le ipo. Magari sono condizioni temporanee ma altamente invalidanti, spesso non compatibili con una giornata di lavoro o di scuola. Anche qui non sono previsti diritti particolari per far fronte a queste situazioni.

Invalidità

I diritti necessari per far fronte a situazioni particolari scattano solo quando la situazione è presentata come molto grave, anzi... irrimediabile. E sono diritti che scattano in modo irrazionale. Se si chiede e ottiene una invalidità del 45% si paga la macchina molte migliaia di euro in meno (chissà perché?) ma non si ha diritto a un giorno di permesso in più. Con un 74% di invalidità si può chiedere qualche centinaio di euro al mese, se si va verso il 100% si anticipa la pensione.

Handicap

Avete presente i vecchi flipper che - a un certo punto della partita quando si toccava il jackpot - iniziavano a trinarinare e a macinare punti a milioni? Il jackpot dei diritti scatta quando si ottiene la dichiarazione di handicap meglio se grave e con esigenza di accompagnamento. A quel punto vale tutto: un assegno di quasi 500 euro dato senza limitazioni, la possibilità per genitori o figli o coniugi e fratelli di assentarsi dal lavoro (2 ore al giorno o 3 giorni al mese) per curare il familiare o per curarsi, la possibilità di scegliere la sede più vicina...

In molti casi il diabete configura una situazione che merita di essere descritta con i termini di disabilità e handicap, parliamo di persone che associano alle complicanze del diabete quelle di altre malattie, o che hanno avanzate complicanze ai reni agli occhi o al piede. In queste situazioni la risposta del sistema è perfettamente adeguata. Parliamo di persone che non sono per nulla in salute ma lo diventeranno, che pesano sulle loro famiglie le quali hanno bisogno di tutto quello che viene loro dato e anche di più.

Ma la gran parte dei circa 3-4 milioni di persone con diabete non sono affatto in questa situazione. Stanno bene e vogliono curarsi o hanno delle difficoltà e dei bisogni in più rispetto alla media ma sono e si sentono diversi per esigenze e tipo di vita dai paraplegici o affetti da sindrome di Down. Davanti a loro lo stato è 'muto'. Tra il nulla e quasi l'eccesso terribile non durano.

È il paradosso di un welfare che risparmia un euro al giorno sulle strisce e chiede al lavoratore di pagare di tasca sua se deve andare in ospedale per controllare la sensibilità del piede, ma che investe centinaia di migliaia di euro in pensioni di reversibilità ai figli inabili o in sconti sull'auto che riconosce come spesa detraibile l'acquisto di qualsiasi apparecchio elettronico, se prescrito, anche un normale pc ma prevede una ricalcolata detrazione sulle spese per la badante necessaria a una persona anziana disabile.

Un welfare che, come del resto la Medicina, deve ancora adeguarsi alle regole della malattia cronica, completamente diverse da quelle dell'incidente sul lavoro o della malattia acuta.

A