



## Associazione Stomizzati Toscana

c/o: ISPRO - via Cosimo il Vecchio, 9  
50139 – Firenze – 055 32 69 78 04



[www.astos.it](http://www.astos.it)

[info@astos.it](mailto:info@astos.it)

338 766 49 51

**NOTIZIARIO 4/2024**

A settembre abbiamo partecipato alla festa della salute a Viareggio. Una iniziativa che ha coinvolto associazioni dei pazienti e del volontariato e molte istituzioni. Approvata la carta dei diritti delle persone con patologia dove puntualmente si affermano principi importanti come il diritto all'educazione per imparare a gestire, ai piani terapeutici su tutto il territorio nazionale, e nel nostro specifico al "Diritto ad accesso a presidi e ausili che soddisfino i reali bisogni delle persone con patologia garantiti da procedure d'acquisto non restrittive". Una voce corale unanime per il riconoscimento del ruolo importantissimo delle associazioni e in particolare delle associazioni dei pazienti che dovranno essere coinvolte in tutte le fasi dalla ricerca alla organizzazione e erogazione del servizio. (testo completo sul sito)

Il ruolo delle associazioni dei pazienti sta assumendo sempre più un ruolo centrale anche a fronte di un contesto difficilissimo per la sanità e per il diritto alla salute. Liste di attesa, ricoveri rimandati, ecc. oggi determinano una crescita delle disuguaglianze territoriali e sociali.

Nel notiziario di settembre riportavamo un commento del 7° report sul rispetto dei diritti delle persone incontinenti e stomizzate che evidenziava la crescita delle disuguaglianze tra regione e regione.

In questo notiziario il rapporto del CNEL denuncia che la crescita delle disuguaglianze coinvolge tutta la sanità. In Toscana viviamo ancora in un contesto territoriale dove gli ambulatori ci sono, e dove i quantitativi previsti dai LEA vengono rispettati e questo ci permette di avere prescrizione idonee nel

piano terapeutico. Non è più così in tutte le regioni. Ma i problemi ci sono, il pericolo che l'esigenza del risparmio si traduca nella negazione dei nostri diritti periodicamente si riaffaccia. Di questo ne parliamo in tutti i notiziari e la ricerca della loro soluzione ci impegna quotidianamente.

Una ragione in più per dare forza all'associazione che difende i diritti delle persone con stomia. Ma l'associazione è anche promozione di socialità e convivialità per rafforzare la nostra autonomia e qualità di vita.

Questo lo spirito della giornata del 14 dicembre. Una occasione per stare insieme. In ultima pagina tutte le indicazioni organizzative per parteciparvi. Vi aspettiamo. Monica Sgherri

**SABATO 14 DICEMBRE 2024**

***UNA GIORNATA INSIEME  
PER SOCIALIZZARE E STARE BENE***

***VISITA A PALAZZO VECCHIO  
E AI SUOI PERCORSI SEGRETI***

***1° gruppo 9.15 ingresso dogana***

***2° gruppo 15.15 ingresso dogana***

***Prenotazione obbligatoria***

***ORE 12,45 PRANZO SOCIALE***

***Trattoria da Benvenuto***

***Via dei Neri angolo via Mosca***

***Prenotazione obbligatoria***

***Informazioni in ultima pagina***

## L'INTERVENTO NUTRIZIONALE

### NEL PAZIENTE

### CON STOMIA E DIABETE

La letteratura evidenzia che nei pazienti con ileostomia si assiste ad una riduzione degli apporti in energia e l'esclusione di alcuni gruppi di alimenti quali vegetali, frutta, legumi e cereali integrali per il loro potenziale ruolo nell'aumento dell'out-put, nella produzione di gas, nell'ostruzione dello stomaco o in altre potenziali complicanze con conseguenti possibili carenze nutrizionali da inadeguato intake e disidratazione con conseguente peggioramento dello stato clinico e nutrizionale.

I pazienti sottoposti a intervento di ileostomia presentano spesso altre co-morbidità che richiedono un intervento nutrizionale mirato o modifiche dello stesso, se già in atto. Tra queste il diabete mellito che, di per sé, è una di quelle patologie che richiede un attento intervento nutrizionale.

.. La terapia dietetica prevede in sintesi una sana alimentazione con preferenze verso alimenti a ridotto indice glicemico, riduzione degli zuccheri semplici, apporto corretto di fibra, adeguato apporto proteico e lipidico senza oltrepassare i livelli raccomandati per la popolazione italiana (LARN). Una adeguata nutrizione deve essere associata ad adeguato esercizio fisico anch'esso parte integrante del trattamento del diabete sia di tipo 1 e 2 ma anche nelle condizioni di ridotta tolleranza glucidica o nel diabete gestazionale, se possibile.

Appare evidente come tali indicazioni risultino in contrasto con le indicazioni dietetiche per i portatori di stomia. Nello specifico la presenza dell'ileostomia richiede, per migliorare l'output, una dieta povera di scorie quindi priva di vegetali, ortaggi, legumi, frutta, frutta secca disidratata, frutta secca oleosa e prodotti integrali.

*.. Dal punto di vista nutrizionale quindi ileostomia e diabete sono patologie che richiedono una revisione delle indicazioni abitualmente fornite che*

*risultano essere contrastanti tra loro su alcuni aspetti.*

Un punto di incontro è rappresentato dall'impiego di fibra solubile... nei pazienti con diabete di tipo 2 è in grado di migliorare i profili cardiovascolari e metabolici con riduzione della circonferenza vita, dell'emoglobina glicata e della lipemia. Nei pazienti con diabete e ileostomia andrebbe pertanto favorito il consumo del pasto completo composto da una porzione di cereali (raffinati anziché integrali) e di proteine al fine di modulare la risposta glicemica sostituendo la fibra contenuta nei prodotti integrali e nei vegetali da un supplemento di fibra solubile da assumere prima del pasto. Tale approccio può contribuire a mimare gli effetti dei vegetali riducendo il picco glicemico post-prandiale. Altri punti importanti del trattamento dietetico nel paziente con ileostomia e diabete sono:

- educare il paziente a non utilizzare prodotti a ridotto contenuto in zuccheri semplici dolcificati con polioli (alimenti sugar free o alimenti specifici per diabete)
- prestare attenzione alle modalità di risoluzione dell'ipoglicemia, privilegiando zucchero semplice in ridotto volume come zollette o bustine di zucchero tali o quali o disciolte in piccoli volumi di liquidi, evitando bevande gassate zuccherate, succhi di frutta o concentrati di frutta anch'essi per il potenziale effetto osmotico.

Va infine ricordato che, sia la presenza di ileostomia che il diabete, sono state identificate come cause maggiori di formazione di calcoli renali per cui il corretto trattamento gioca un ruolo fondamentale nella prevenzione degli stessi.

In conclusione il paziente con ileostomia e comorbidità come il diabete richiede un approccio nutrizionale mirato nella prevenzione della malnutrizione, della disidratazione e delle carenze nutrizionali specifiche, per cui è necessario un adattamento dei consigli dietetici forniti da personale esperto, oltre che da uno stretto monitoraggio clinico.

Elettra Pasqualoni - Elena Tenchella

**ESTRATTO DA AIOSS.it - anno 30 - n.04/22 –  
L'angolo della nutrizione**

## **LA STOMIA FA PARTE DI ME E' COME AVERE UN FIORE SULLA PANCIA**

Nel 1980, all'età di 18 anni mi sono ammalata di retto colite ulcerosa. E' iniziato un vero e proprio calvario perché da allora la mia vita è cambiata radicalmente dovendo fare continuamente molti controlli invasivi (non esisteva la colonscopia con anestesia) e cure molto forti di cortisone e salazopirina.

Nonostante l'età giovanile, le conseguenze sono state perdite di peso e fisico debilitato.

Mi sono sposata nel 1984 e dopo un anno e mezzo, in un momento positivo della malattia, abbiamo deciso di avere un bambino. Purtroppo nel corso della gravidanza nel 1986 a fine gestazione ho avuto una recidiva che con il parto è drammaticamente peggiorata e che mi ha imposto un ricovero di circa due mesi e mezzo. Sono dunque stata obbligata a lasciare mio figlio a casa quando aveva solo 25 giorni e a rivederlo ben 3 mesi dopo e, come dire, quasi non lo riconoscevo più!

Ma alla fine mi hanno dovuto operare d'urgenza e mi hanno fatto una colectomia totale.

All'età di soli 24 anni e dopo anni di cure e sofferenze mi hanno confezionato una stomia, un intervento invasivo e pesante che però mi ha ridato la vita e mi ha permesso di riabbracciare mio figlio e mio marito.

Dopo un anno, nel 1987, sono stata ricanalizzata ma purtroppo con risultati scarsi, se non pessimi: ogni anno tornavo in ospedale con emorragie, dilatazioni e incontinenza con il risultato di avere una fistola retto vaginale i con dolori atroci e febbre. Nel 2002 la situazione era insostenibile, e dopo 15 anni circa anni di continua sofferenza il mio fisico era molto debilitato. Quindi medici e chirurgo hanno deciso, mio malgrado, di operarmi togliendomi il retto e confezionandomi una ileo stomia permanente.

Ma il calvario non era ancora finito, come dire il mio destino non era stare bene, perché subito dopo l'operazione mi è tornato di nuovo un grosso

ascesso pelvico e mi sono ritrovata con un'altra fistola che ancora oggi mi perseguita.

La mia malattia è una brutta bestia, soffro periodicamente e ripetutamente delle conseguenze di questa fistola.

Invece, dopo le difficoltà iniziali ho imparato a vivere con l'ileostomia grazie alla quale ho risolto il problema dell'incontinenza fecale e i dolori atroci che avevo ad ogni evacuazione.

Il mio fisico sotto questo aspetto è rifiorito, in questi anni ho avuto cura di tutta la famiglia e ho potuto continuare nel mio lavoro e, soprattutto, dopo le prime paure, ho iniziato di nuovo a viaggiare per l'Italia e all'estero, in macchina e in aereo. Non ho rinunciato dunque alla mia grande passione che è quella dei viaggi.

La stomia fa parte di me, è come avere un fiore sulla pancia è una cosa mia e solo io posso capire quanto mi ha aiutato a vivere. Ma aggiungo e solo noi possiamo capire quanto ci aiuti a vivere!

Laura M.

## **CAMPAGNA TESSERAMENTO 2025**

**PER ISCRIVERSI,  
O RINNOVARE L'ISCRIZIONE**

**QUOTA ASSOCIATIVA euro 20**

**VERSAMENTO SU**

Conto Postale 15833767

Oppure Banco Posta

IBAN IT 35Y0760102800000015833767

**INTESTAZIONE**

ASTOS OdV Via Cosimo il Vecchio 1 Firenze 50139  
SCRIVI

Nome, cognome, indirizzo città cap e e email

**AI DOMANDE, DUBBI, PROBLEMI,  
VUOI INFORMAZIONI**

**3387664951 - [info@astos.it](mailto:info@astos.it)**

## **CNEL: ANCHE IN SANITA' CRESCONO LE DISEGUALIANZE**

*È un quadro di luci e ombre quello che emerge dalla Relazione annuale del Cnel sui servizi pubblici, ...*

*Emblematico è il caso della sanità, dove la spesa pubblica, benché in risalita a partire dal 2020, è ancora tra le più basse d'Europa (75,6% del totale), mentre la spesa privata dei cittadini continua a crescere (+ 5% solo nell'ultimo anno), a fronte di liste di attesa per l'accesso ai servizi spesso insostenibili e contrarie al principio dell'appropriatezza. Di conseguenza si estende il fenomeno della rinuncia alle cure necessarie per problemi economici ed organizzativi (che ha raggiunto nel 2023 il valore del 7,6% della popolazione) e cresce la realtà dell'impovertimento determinato da cause legate alla salute ..*

*... E le disuguaglianze riguardano maggiormente i soggetti con problemi economici e sociali, come documentato dall'Osservatorio Epidemiologico Nazionale per l'Equità nella Salute (OENES) dell'Istituto Nazionale per la promozione della salute delle popolazioni Migranti ed il contrasto delle malattie della Povertà (INMP).*

*..... Continuano ad aumentare la spesa privata dei cittadini per ottenere prestazioni appropriate a fronte di liste di attesa in molti casi assolutamente insostenibili, il fenomeno della rinuncia alle cure per problemi economici ed organizzativi (che ha raggiunto nel 2023 il valore del 7,6% della popolazione) ed anche quello dell'impovertimento per cause legate alla salute (che tocca l'1,6% delle famiglie). Ed aumentano anche le disuguaglianze tra la popolazione immigrata e quella autoctona rispetto all'accesso alle cure, agli esiti di salute materno-infantile e all'appropriatezza di utilizzo dei servizi del sistema sanitario.*

*In termini di offerta, circa un quarto dell'attività di ricovero e circa il 35% di tutti i ricoveri chirurgici sono erogati da strutture private accreditate, con una importante variabilità a livello regionale.*

*Estratto della relazione annuale del Cnel su i servizi pubblici- QUOTIDIANO SANITA - 16 ottobre 2024*

## **SABATO 14 DICEMBRE 2024 VISITA A PALAZZO VECCHIO**

**APPUNTAMENTO INGRESSO  
VIA DEI GONDI**

**(retro statua Bianca)**

**ORE 9.15 VISITA 1° GRUPPO - MAX 12 pp**

**ORE 15.15 VISITA 2° GRUPPO - MAX 12 pp**

**COSTO DEL BIGLIETTO**

Palazzo Vecchio 0 euro 18.50

+ biglietto percorsi segreti con visita guidata

euro 2.50 residenti città metropolitana

euro 5,00 non residenti città metropolitana

**PER USUFRUIRE DEGLI SCONTI:**

**card del fiorentino** riservata ai residenti area metropolitana per accesso gratuito musei comunali per un anno - euro 11

*per fare la card on line -*

[https://bigliettimusei.comune.fi.it/17\\_card-del-fiorentino/](https://bigliettimusei.comune.fi.it/17_card-del-fiorentino/)

*oppure piazza santa Maria Novella presso museo del novecento (di fronte alla stazione SMN) – escluso il giovedì*

**oppure offerta per tessera socio coop -** primo biglietto costo intero + un biglietto omaggio (+ biglietto per visita percorsi segreti)

## **PRANZO SOCIALE**

**ORE 12.45 RISTORANTE BENVENUTO**

via dei Neri angolo via Mosca

Menu fisso. Contributo euro 25

**PRENOTAZIONE OBBLIGATORIA**

**PER VISITA E RISTORANTE**

**ENTRO 1/12/2024**

**AL 3387664951 o a [info@astos.it](mailto:info@astos.it)**

Sul sito [www.astos.it](http://www.astos.it) aggiornamenti e eventuali integrazioni al programma