CALENDARIO 2027 - Prevenire le complicanze del diabete

Si parte dall'autocontrollo



Destina il tuo 5x1000 - Codice Fiscale: 92029180806

www.diabaino.it - diabainovip@email.it

GENNAIO - Si parte dall autocontrollo



Autocontrollo: misura la glicemia, annota i valori, parla con il medico

Lun	Mar	Mer	Gio	Ven	Sab	Dom
				1	2	3
4	5	6	7	8	9	10
11	12	13	14	15	16	17
18	19	20	21	22	23	24
25	26	27	28	29	30	31

Destina il tuo 5x1000 -
Codice Fiscale: 92029180806

www.diabaino.it - diabainovip@email.it



FEBBRAIO - Cuore e pressione

Prevenzione delle complicanze del diabete

Lun	Mar	Mer	Gio	Ven	Sab	Dom
1	2	3	4	5	6	7
8	9	10	11	12	13	14
15	16	17	18	19	20	21
22	23	24	25	26	27	28



Controlla pressione, colesterolo e glicemia: proteggi il cuore

- Misura regolarmente la pressione arteriosa
- Segui una dieta equilibrata, povera di sale e grassi
- Svolgi attività fisica moderata ogni giorno
- Non fumare, limita l'alcol
- Segui i controlli medici consigliati

Destina il tuo 5x1000

Codice Fiscale: 92029180806

www.diabaino.it - diabainovip@email.it

MARZO - Prenditi cura dei piedi



Controlla i piedi ogni giorno: igiene, scarpe comode, niente ferite trascurate

MARZO 2027

Lun	Mar	Mer	Gio	Ven	Sab	Dom
1	2	3	4	5	6	7
8	9	10	11	12	13	14
15	16	17	18	19	20	21
22	23	24	25	26	27	28
29	30	31				

DIABAINO VIP-VIP dello STRETTO (ODV)

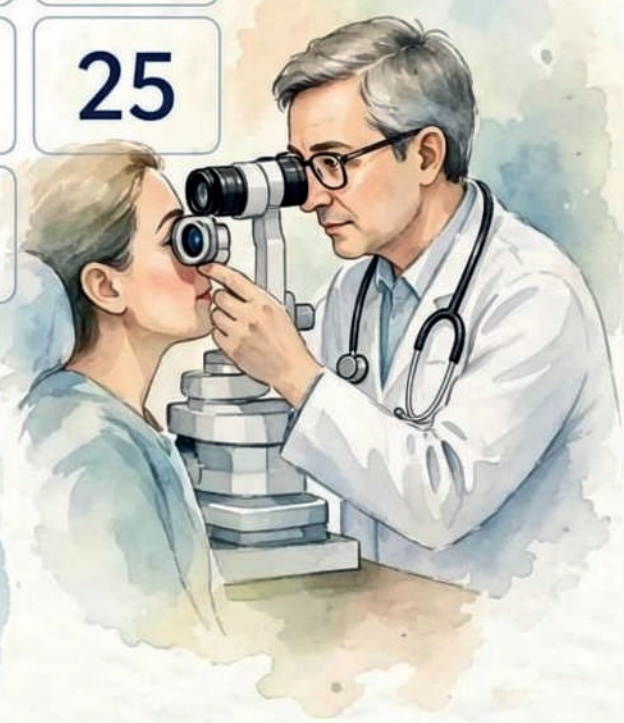
Destina il tuo 5x1000 - Codice Fiscale: 92029180806

www.diabaino.it - diabainovip@email.it

APRILE - Gli occhi si controllano

Prevenzione delle complicanze del diabete

Lun	Mar	Mer	Gio	Ven	Sab	Dom
			1	2	3	4
5	6	7	8	9	10	11
12	13	14	15	16	17	18
19	20	21	22	23	24	25
26	27	28	29	30		



Visita oculistica e fondo oculare: prevenire la retinopatia

- Un controllo annuale del fondo oculare è fondamentale per individuare precocemente la retinopatia diabetica
- La diagnosi tempestiva protegge la vista e previene danni irreversibili
- Parla con il tuo diabetologo per programmare la visita

Destina il tuo 5x1000 - Codice Fiscale: 92029180806

www.diabaino.it - diabainovip@email.it

MAGGIO - Reni e idratazione



Bevi acqua, limita il sale,
controlla urine e creatinina

Calendario - Maggio 2027

Lun	Mar	Mer	Gio	Ven	Sab	Dom
					1	2
3	4	5	6	7	8	9
17	18	19	20	21	22	23
24	25	26	27	28	29	30
31						

(ODV)

Destina il tuo 5x1000 -
Codice Fiscale: 92029180806

www.diabaino.it - diabainovip@email.it

GIUGNO - Alimentazione che protegge

Prevenzione delle complicanze del diabete: **scegli** ogni giorno un'alimentazione sana ed equilibrata



Piatto equilibrato:
verdure, fibre, pochi zuccheri

- Preferisci cereali integrali e legumi
- 5 porzioni al giorno di frutta e verdura di stagione
- Riduci zuccheri e sale, idratati con acqua

Lun	Mar	Mer	Gio	Ven	Sab	Dom
	1	2	3	4	5	6
7	8	9	10	11	12	13
14	15	16	17	18	19	20
21	22	23	24	25	26	27
28	29	30				

Cammina 30 minuti al giorno e controlla la glicemia regolarmente
— la prevenzione è il tuo alleato quotidiano.

Destina il tuo 5x1000 - Codice Fiscale: 92029180806

www.diabaino.it - diabainovip@email.it

LUGLIO - Muoversi fa bene



Prevenire le complicanze del diabete: il movimento quotidiano migliora la circolazione, il controllo glicemico e il benessere generale.

Lun	Mar	Mer	Gio	Ven	Sab	Dom
			1	2	3	4
5	6	7	8	9	10	11
12	13	14	15	16	17	18
19	20	21	22	23	24	25
26	27	28	29	30	31	

30 minuti al giorno: cammina, nuota, pedala

L'attività fisica regolare aiuta a mantenere stabile la glicemia e a ridurre il rischio di complicanze.

www.diabaino.it - diabainovip@email.it

Destina il tuo 5x1000 - Codice Fiscale: 92029180806

AGOSTO - In vacanza senza rischi



Porta sempre con te
farmaci, glucometro e snack sani

AGOSTO 2027

Lun	Mar	Mer	Gio	Ven	Sab	Dom
2	3	4	5	6	7	8
9	10	11	12	13	14	15
16	17	18	19	20	21	22
23	24	25	26	27	28	29
30	31					

Destina il tuo 5x1000 -
Codice Fiscale: 92029180806

www.diabaino.it - diabainovip@email.it

SETTEMBRE - Il mese dei controlli

Prevenzione delle complicanze del diabete: controlli regolari per una vita in salute



Prenota: emoglobina glicata, visita diabetologica, esami

Settembre 2027

Lun	Mar	Mer	Gio	Ven	Sab	Dom
		1	2	3	4	5
6	7	8	9	10	11	12
13	14	15	16	17	18	19
20 •	21 •	22 •	23 •	24 •	25 •	26
27	28	29	30			

LIBERTÀ DI VIVERE CON IL DIABETE

Destina il tuo 5x1000 - Codice Fiscale: 92029180806

www.diabaino.it - diabainovip@email.it

OTTOBRE - Nervo e sensibilità

Prevenzione delle complicanze del diabete — attenzione alla salute dei piedi



Neuropatia: se senti formicolio o intorpidimento, parlane al medico

La neuropatia diabetica può ridurre la sensibilità ai piedi. Controllali ogni giorno, mantienili puliti e asciutti, usa scarpe comode, e consulta il podologo o il medico se noti formicolii, intorpidimento o piccole lesioni.

Lun	Mar	Mer	Gio	Ven	Sab	Dom
				1	2	3
4	5	6	7	8	9	10
11	12	13	14	15	16	17
18	19	20	21	22	23	24
25	26	27	28	29	30	31

Destina il tuo 5x1000 - Codice Fiscale: 92029180806

www.diabaino.it - diabainovip@email.it

NOVEMBRE - 14 Novembre
Giornata Mondiale del Diabete



La prevenzione
è un atto d'amore

Lun	Mar	Mer	Gio	Ven	Sab	Dom
1	2	3	4	5	6	7
8	9	10	11	12	13	14
15	16	17	18	19	20	21
22	23	24	25	26	27	28
29	30					

DIABAINO VIP-VIP delle Bambole (ODV)

(ODV)

**Destina il tuo 5x1000 -
Codice Fiscale: 92029180806**

www.diabaino.it - diabainovip@email.it

DICEMBRE – Festività in equilibrio

Prevenzione delle complicanze del diabete • Consigli per le feste



A Natale goditi la festa con misura: autocontrollo e porzioni equilibrate

2027 — DICEMBRE

Lun	Mar	Mer	Gio	Ven	Sab	Dom
		1	2	3	4	5
6	7	8	9	10	11	12
13	14	15	16	17	18	19
20	21	22	23	24	25 ☆	26
27	28	29	30	31		

Per informazioni e supporto:
www.diabaino.it

Destina il tuo 5×1000 • Codice Fiscale: 92029180806

www.diabaino.it • diabainovip@email.it

La prevenzione continua, insieme



Prevenire le complicanze si può: autocontrollo, controlli regolari, alimentazione sana e movimento.
Grazie alle famiglie, ai volontari e a chi ci sostiene con il 5x1000.

Destina il tuo 5x1000 - Codice Fiscale: 92029180806 - Non ti costa nulla, per noi vale tantissimo

www.diabaino.it - diabainovip@email.it - Diabaino VIP OdV