

IL MIO MANUALE
PER L'AUTOCONTROLLO DELLA GLICEMIA

Trovo la Mia strada

Che cosa
l'autocontrollo
della glicemia
può fare per me.



Dovete scegliere la via giusta per gestire il diabete?
L'autocontrollo della glicemia vi dà le 'dritte' per superare
gli ingorghi e i blocchi stradali.

Perché è importante misurare la glicemia.

L'autocontrollo della glicemia aiuta voi, la vostra famiglia e il vostro Team diabetologico a gestire al meglio il diabete.

L'autocontrollo della glicemia è alla base di ogni buon programma per la gestione del diabete. Voi, la vostra famiglia e il vostro Team diabetologico sapete quanto sia utile controllare la glicemia. Questo libretto vi aiuta a capire perché l'autocontrollo è importante e come può entrare a far parte delle normali abitudini di una giornata. Iniziamo con alcuni fatti.

1 Le informazioni che raccogliete controllando la glicemia vi permettono di reagire in maniera appropriata e veloce.

2 Non esiste una 'cattiva' glicemia. Ogni informazione è una 'buona' informazione.

3 I livelli di zucchero nel sangue cambiano continuamente.

Variano da persona a persona e nella stessa persona di momento in momento. I valori che rilevate possono quindi oscillare in una fascia molto ampia. È normale.

Controllare la glicemia vi permette di capire quando e come agire in risposta alle varie situazioni in cui vi potete trovare nella vostra vita.



Questo simbolo indica ai viaggiatori dove possono trovare informazioni. Anche in questo libretto troverete diverse utili informazioni.

L'autocontrollo della glicemia: la vostra cintura di sicurezza.

Come una cintura di sicurezza, l'autocontrollo della glicemia aiuta a proteggere la vostra salute.

Nelle prossime pagine imparerete come l'autocontrollo della glicemia può mantenervi nella direzione dell'efficace gestione del diabete. Imparerete l'importanza di:

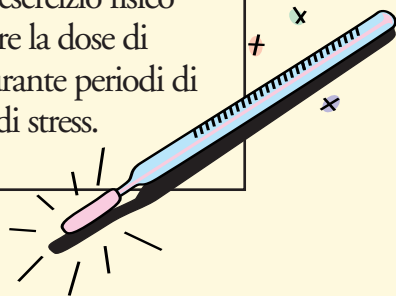
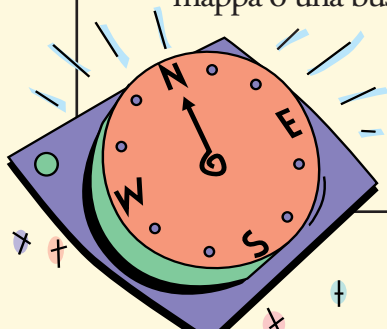
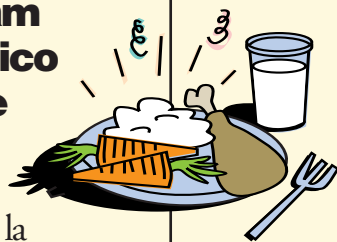
- iniziare a controllare la glicemia
- mantenere la strada dell'autocontrollo glicemico
- tornare in carreggiata grazie all'autocontrollo della glicemia.

L'autocontrollo della glicemia è come una mappa o una bussola:

vi fornisce la direzione da prendere e vi aiuta a trovare la strada giusta.

L'autocontrollo della glicemia aiuta voi e il vostro Team diabetologico a scegliere

- la giusta dose di insulina
- un pasto o la quantità giusta di carboidrati da assumere
- lo spuntino giusto prima di fare dell'esercizio fisico
- come variare la dose di insulina durante periodi di malattia o di stress.



Quando e come controllare la glicemia.

Perché controllare la glicemia

Le informazioni raccolte con l'autocontrollo della glicemia sono di grande aiuto per voi e il vostro Team diabetologico, permettendovi di decidere la dose di insulina o di altri farmaci, quanti carboidrati mangiare, se e quanto esercizio fisico fare.

Questo nella vita quotidiana si traduce in flessibilità.

Si può decidere di dormire fino a tardi, dove, quando e quanto mangiare; quanta attività fisica fare e quando. Inoltre l'autocontrollo della glicemia vi protegge dalle

difficoltà create dalle iperglicemie e dalle ipoglicemie.

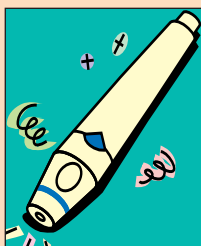


Come controllare la glicemia

Controllate la glicemia usando un lettore e le strisce adatte. Ottenere il risultato è questione di un attimo. Occorrono:



Un lettore con le apposite strisce. Una volta all'anno ripassate le regole con il medico o l'infermiere che vi segue.



Una lancetta, applicata sul polpastrello.



Una gocciolina di sangue dal polpastrello o da un sito alternativo come l'avambraccio.



Un diario glicemico cartaceo o elettronico per registrare l'informazione.

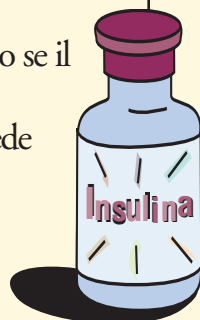
Quando controllare la glicemia.

Controllate la glicemia

- ✓ Prima di fare l'insulina
- ✓ Prima, a volte durante e/o dopo un esercizio fisico
- ✓ Prima di mangiare
- ✓ Quando sentite stanchezza, sudore, fame, confusione, notate un tremore o mal di testa e volete sapere se questi segni sono dovuti a una ipoglicemia



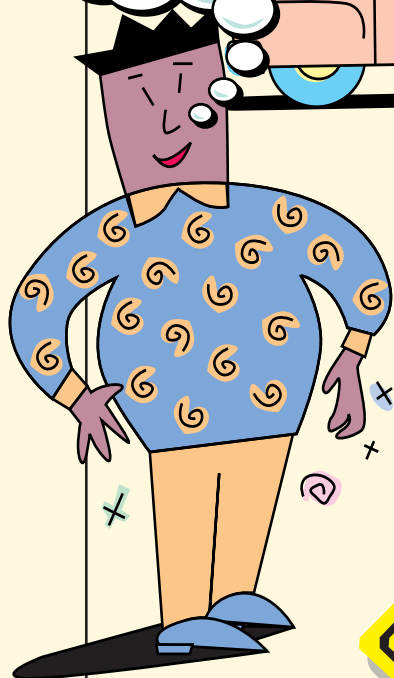
- ✓ Quando vi sentite poco bene, assetati, affamati, stanchi, andate in bagno spesso e volete sapere se questo è dovuto a una iperglicemia
- ✓ Quando avete il raffreddore, l'influenza o vomitate e volete adeguare le dosi di insulina e farmaci a questa malattia intercorrente
- ✓ Quando voi e il vostro Team diabetologico volete migliorare ulteriormente l'equilibrio glicemico
- ✓ Dopo mangiato se il vostro schema insulinico prevede analoghi rapidi (insulina ultrarapida).



Ascolta il motore e guida i tuoi pensieri.

Controllare la glicemia dà sempre
informazioni *positive*, indipendentemente
dal valore riscontrato.

Guardate alle
informazioni in
modo positivo



Ci sono glicemie
alte o basse
non 'buone' o 'cattive'.

Le glicemie
sono controlli,
non sono esami.



Così come sapete
modificare la guida
quando la strada è bagnata,
potete imparare a reagire in
modo sicuro quando la glicemia
è troppo bassa o troppo alta.

Le chiavi del successo nel controllo della glicemia.

‘Alte’ o ‘basse’,
Non ‘buone’ o ‘cattive’.

Non esistono glicemie ‘buone’ o ‘cattive’.

Queste parole indicano un giudizio, fanno pensare a successi o a fallimenti.

Gestire il diabete non è una gara nella quale si ‘vince’ o si ‘perde’, è un percorso nel quale si utilizzano delle informazioni per mantenersi in salute.

Una malattia, una fase di stress o del cibo in più possono far salire la glicemia;

ritardare un pasto, una attività fisica imprevista o una dose di insulina

maggiore del solito possono far scendere la glicemia.

Inutile avere sensi di colpa o vergognarsi:

meglio usare le informazioni offerte dai controlli glicemici per reagire nel modo appropriato.



**Le chiavi
del successo**

Le chiavi del successo nel controllo della glicemia.

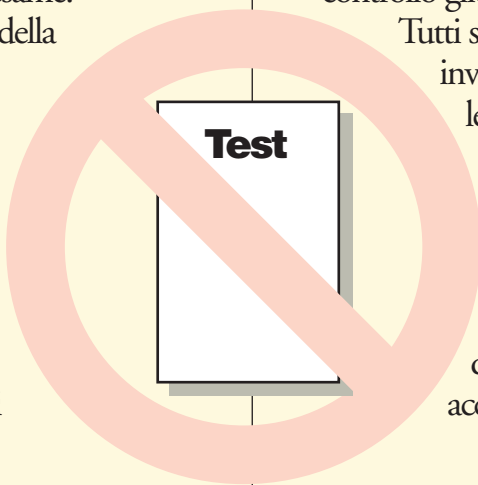
È un controllo non è un esame.

È importante che voi, il vostro Team diabetologico e i vostri cari pensiate al monitoraggio come a un controllo non come a un esame.

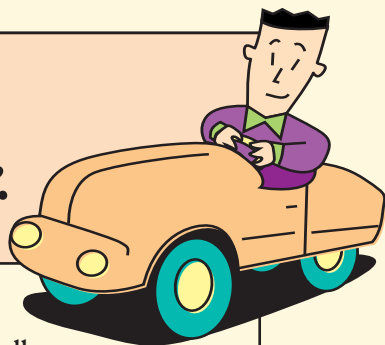
Ai controlli della glicemia nessuno viene promosso o bocciato come avviene negli esami. Tutti i valori

glicemici, si tratti di 60 o 114, di 245 o 367 mg/dl, rappresentano un'informazione utile. Nessuno è bocciato al controllo glicemico.

Tutti sono promossi invece se sanno leggere questa informazione e capire se la glicemia è bassa, alta o all'interno dei valori accettabili.



Le glicemie variano: decidiamo *fino a dove*.



Essere delusi da una glicemia non serve. Partiamo dal presupposto che le glicemie faticano a stare in una fascia ristretta, poniamo tra 70 e 110 mg/dl. Spesso variano in maniera più ampia: inutile reagire in modo negativo quando questo accade.

A una glicemia alta non bisogna rispondere con la paura o con il panico.

Non basta schiacciare il pedale del freno. Una glicemia alta per poco tempo non porta automaticamente alle estreme conseguenze come la cecità o la dialisi.

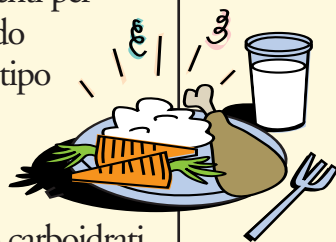
Occorrono anni di glicemie fuori norma per consentire alle complicanze di svilupparsi.



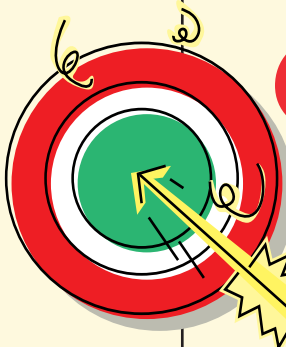
L'autocontrollo della glicemia offre informazioni importanti per aiutarvi a gestire il diabete in modo sicuro e tenervi in carreggiata. Controllare la glicemia vi permette di scegliere uno stile di vita flessibile. Sulla base dei dati glicemici voi e il vostro Team diabetologico potete reagire in modo adeguato ed effettuare gli

opportuni interventi per esempio adeguando

- la dose, l'ora e il tipo di insulina o di farmaco
- la quantità di cibo, soprattutto carboidrati, assunto, il tipo e l'ora
- l'esercizio o l'attività fisica opportuna in modo da reagire ai cambi di orario, allo stress e alle malattie.



Definite degli obiettivi realistici insieme al vostro Team.



Gestire il diabete significa mantenere le glicemie e l'emoglobina glicata entro certi valori in modo da sentirsi bene fisicamente e emotivamente oggi e nel futuro. Il vostro medico definirà una fascia, un

intervallo di valori ottimale. L'automonitoraggio della glicemia serve a tenere traccia di quel che avviene alla glicemia, quando, quante volte e di quanto questa supera quella fascia. Su questa base si può lavorare insieme per scoprire come ridurre la frequenza delle ipo e delle iperglicemie.

L'emoglobina glicata misura la media delle glicemie negli ultimi due-tre mesi; è una sorta di 'memoria della glicemia'. Va controllata da due a quattro volte all'anno.

Glicemia (in mg/dl)

| | A digiuno e prima dei pasti | Prima di andare a letto | Prima di un esercizio fisico |
|----------------------------|-----------------------------|-------------------------|------------------------------|
| Il vostro obiettivo | | | |

Emoglobina glicata (in %)

| | Emoglobina glicata | Glicemia media equivalente |
|----------------------------|--------------------|----------------------------|
| Il vostro obiettivo | | |

I valori di laboratorio vanno da _____ a _____

Cartelli che vi indicano la direzione da prendere.

Chiedere informazioni è normale quando si arriva in una città sconosciuta. Non c'è nulla di male nel fatto che non conoscete la strada. Può capitare quindi anche con le glicemie di sentirsi sperduti. In quel caso chiedete indicazioni e aiuto al vostro Team diabetologico che conosce la 'zona' e conosce voi.

Ci sono sempre nuovi farmaci, tecnologie innovative e nuove conoscenze che possono aiutare voi e il vostro Team diabetologico a ritrovare la strada.

Continuando a controllare la glicemia voi e il vostro

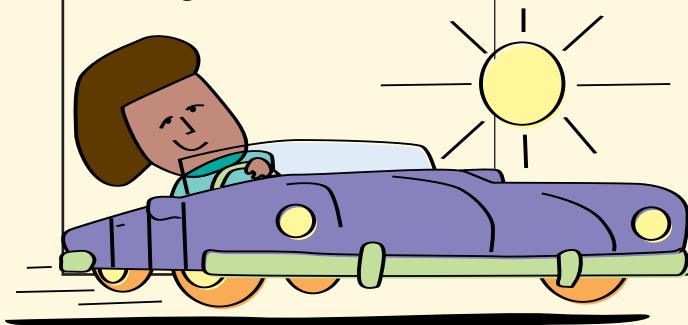
Team diabetologico avrete le basi per decidere la strada migliore. Per esempio potrebbe essere utile:

- una modifica nelle dosi di insulina o di farmaci e negli orari in cui prenderli
- una modifica relativa ai contenuti o agli orari dei pasti
- una modifica nell'orario o nella quantità di esercizio fisico
- una nuova terapia.

Sulla base dei dati glicemici potete decidere insieme al vostro Team diabetologico il modo migliore per cambiare la terapia.



La strada migliore per te



Le glicemie alte sono comuni.

A quasi tutte le persone con il diabete capita di rilevare glicemie alte.

- Chi ha la glicemia alta può sentirsi poco bene fisicamente e non del suo umore. Molti si sentono frustrati, arrabbiati, hanno paura.
- Non siate punitivi con voi stessi se riscontrate una glicemia alta. Capita a molti e può capitare anche a voi.



Non sprecate energie! Reagite nel modo giusto.

Arrabbiarsi serve a poco,
disperarsi ancora meno.

- Il più delle volte è possibile trovare la causa di ipo e iperglicemie. Quando si parla di gestione del diabete, deprimersi, mentire a se stessi, arrabbiarsi con una persona vicina accusandola (o essere accusati) non aiuta certo a risolvere i problemi.

- Meglio usare queste energie per capire e per progettare. Per esempio ricordate di portare con voi il lettore della glicemia così come



- l'insulina o i farmaci ogni volta che uscite di casa.
- Il diabete non è una cosa che si possa affrontare da soli. Non abbiate timore a chiedere l'aiuto e il supporto dei familiari, degli amici e del Team diabetologico.



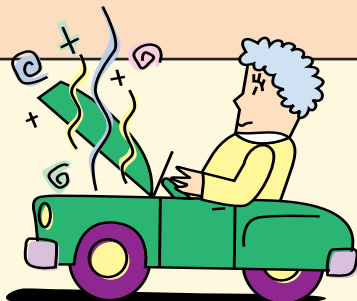
Ricordate di portare con voi il lettore della glicemia e l'insulina, o i farmaci, ogni volta che uscite di casa.

Identificare i possibili ostacoli all'autocontrollo.

Burnout: stufi dell'autocontrollo?

Molti di noi si stancano di fare le cose ogni giorno ed è comprensibile che passi la

voglia di controllare la glicemia un giorno dopo l'altro. Eppure dovrete cercare di ricordare quanto l'autocontrollo è utile per la cura del diabete. Se pensate di non poterne più dell'autocontrollo, parlatene con il vostro Team diabetologico per chiedere il suo aiuto.



Chi soffre di burnout dice spesso:

- qualunque cosa faccio le glicemie sono sempre troppo alte o troppo basse
- quando vedo delle glicemie 'sballate' mi arrabbio e mi deprimi
- non so più cosa fare
- sono stufo di avere il diabete.

glicemico migliora se si controlla la glicemia due o più volte al giorno. Gran parte delle persone trae vantaggio dal misurare la propria glicemia da 2 a 6 volte al giorno. Ma se ricorrete al lettore più di 10 volte al giorno allora qualcosa non va:

Alcune persone con 'glice-mania' dicono:

- ho molta paura di essere in ipo
- le complicità del diabete mi terrorizzano.

Soffri di glice-mania?

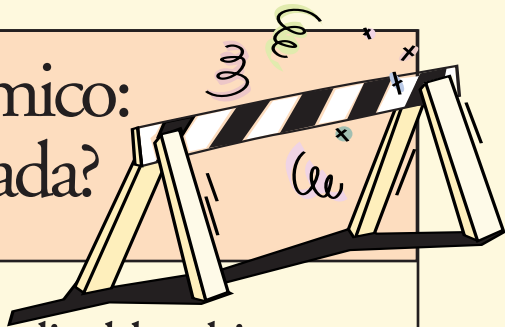
Quante volte al giorno bisogna controllare la glicemia? Non esiste un numero valido per tutti. L'equilibrio

È possibile che il numero di controlli che fate sia insufficiente? Sì, è possibile. Come può capitare che siano troppi. Stabilite insieme al vostro Team quanti controlli è opportuno che facciate.



soffrite di 'glice-mania', e vale la pena parlarne con il vostro Team diabetologico.

Equilibrio glicemico: ostacoli sulla strada?



Capita di trovare ostacoli e blocchi stradali che sembrano sbarrare la via dell'autocontrollo glicemico.

Succede anche a voi? Vediamolo insieme.

| Ostacoli | Sì | No |
|---|----|----|
| Non avete tempo? | | |
| Costa troppo? | | |
| È troppo fastidioso? | | |
| Troppo seccante? | | |
| Troppo faticoso? | | |
| Non sapete bene cosa fare di questi dati glicemici? | | |
| Siete stufi del diabete? | | |
| Avete un po' paura? | | |
| Vi sentite senza speranza? | | |
| Controllate la glicemia più di 10 volte al giorno? | | |

Punteggio. Se avrete risposto 'Sì' anche a una sola di queste domande chiedete al vostro Team diabetologico l'aiuto necessario.

Che cosa l'autocontrollo della glicemia può fare per voi.



Diversi studi scientifici hanno mostrato che, avendo le informazioni necessarie, controllare la glicemia consente maggiore libertà e possibilità di scelta nella gestione quotidiana del diabete. Se incontrate ostacoli se siete stufo del diabete o se soffrite di 'glice-mania', un colloquio con il vostro Team diabetologico può servirvi a:

- identificare e superare gli ostacoli che vi rendono difficile il controllo della glicemia
- trovare modi per superare la fase di stanchezza nei confronti del diabete
- premere l'acceleratore quel tanto che basta nella gestione della glicemia.

Nel vostro viaggio attraverso la vita con il diabete capiterà di dover fare un 'tagliando' con il Team diabetologico.

È importante capire le glicemie, tenersi aggiornati con le nuove tecnologie e riconoscere gli eventuali problemi. Insieme al vostro Team diabetologico potete sviluppare nuovi modi per mantenere la strada della salute.

I lettori della glicemia sono davvero notevoli strumenti che possono portarvi a condurre una vita sana oggi e nel futuro.





Per saperne di più.



Questi libretti, queste riviste e questi siti possono aiutarvi a gestire il diabete e ad avere maggiore flessibilità.

In lingua inglese

What You Need to Know About Diabetes - A Short Guide

Caring for Young Children Living with Diabetes, Parent Manual

Good Health with Diabetes...Through Exercise

Le pubblicazioni qui riportate e molte altre sono disponibili presso il **Joslin Diabetes Center** (www.joslin.org).

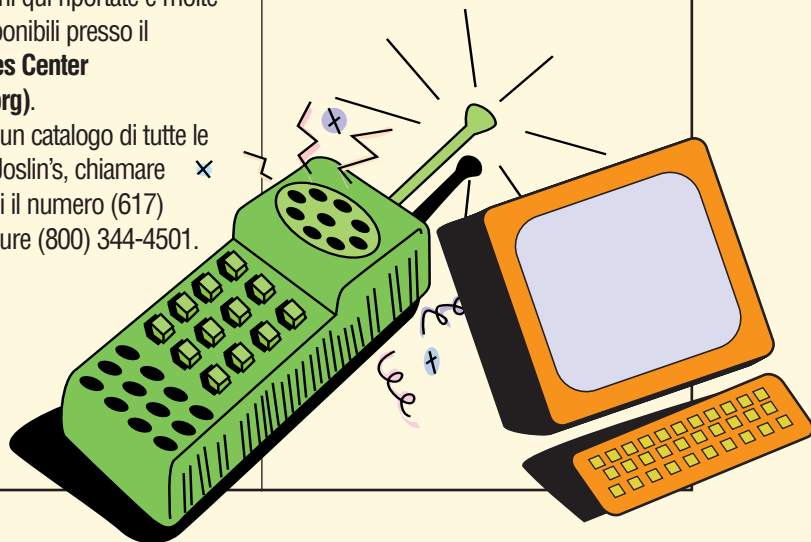
Per richiedere un catalogo di tutte le pubblicazioni Joslin's, chiamare negli Stati Uniti il numero (617) 226-5815 oppure (800) 344-4501.

In lingua italiana

Modus. Una rivista che vi aiuta a sapere tutto sul diabete (per un abbonamento gratuito telefonate al numero 800 822-189).

www.modusonline.it/library. Uno scaffale ricco di libri e opuscoli facili da scaricare dedicati a ogni aspetto della terapia del diabete.

www.diabete.it. Il sito realizzato dall'Associazione Medici Diabetologi per le persone con diabete.



Il mio Team diabetologico

Diabetologo: _____

Telefono: _____

Infermiera: _____

Telefono: _____

Dietista: _____

Telefono: _____

Il Team diabetologico può gestire la vostra terapia. Insieme potrete trovare e mantenere la strada giusta.

Questo libretto è stato curato da:

M. Lawlor, M.S., C.D.E., B. Anderson, Ph.D., and L. Laffel, M.D., M.P.H.



**Joslin
Diabetes
Center**

www.joslin.org

Distribuito da:



Diagnostics

Copyright © 2002, 1997 by Joslin Diabetes Center. All rights reserved.
Tutti i diritti riservati.

Tradotto e distribuito da Roche Diagnostics S.p.A. in accordo con Joslin Diabetes Center.
Joslin Diabetes Center declina ogni responsabilità per errori, omissioni e possibili scorrettezze nella traduzione.