

**SONO
DIABETICO.
ED ORA
?**

INFORMAZIONI ●

CONSIGLI ●

SOSTEGNO ●

Ecco la diagnosi: sono diabetico.

Ma alla fine, cosa implica questo? Cosa posso fare io,
e come posso farmi aiutare?

Questa piccola guida è qui proprio per fornirvi le prime
fondamentali informazioni nel momento in cui avete
scoperto da poco di essere diabetici, e per accompagnarvi
durante i primi passi che muoverete nella vostra vita con
questa malattia cronica.

diabètevaud

ESSERE DIABETICO, COSA VUOL DIRE?

Quando si è diabetici, il corpo non è più capace d'utilizzare gli zuccheri contenuti negli alimenti e bevande consumati. Questo è dovuto al fatto che l'insulina, un ormone prodotto dal pancreas che permette di trasformare gli zuccheri in energia per il corpo, non è più prodotta in quantità sufficienti o non è più sufficientemente efficace. La conseguenza è una quantità eccessiva di zuccheri nel sangue (iper-glicemia). Esistono due tipi principali di diabete:

IL DIABETE DI TIPO 1

È caratterizzato da una importante insufficienza della secrezione d'insulina, (malattia autoimmune dovuta alla distruzione delle cellule adibite alla produzione di insulina, di conseguenza non si avrà produzione dell'ormone) di origine immunologica; nella maggior parte dei casi sopravviene durante l'infanzia o nei giovani adulti et concerne circa un diabetico su 10.

IL DIABETE DI TIPO 2

È il tipo di diabete più frequente (circa 90% dei casi). È caratterizzato da una leggera diminuzione e/o una minore efficacia dell'insulina, e insorge più tardi, soventemente dopo i 40 anni. È fortemente legato allo stile di vita e in particolare al sovrappeso e alla sedentarietà. Ciononostante, pure la componente ereditaria ha un'influenza.

La malattia può rimanere silenziosa, senza sintomi, per molti anni. Da questo fatto deriva l'importanza del testare il proprio rischio di diabete (www.diabete-vaud.ch/testez-votre-risque/) e, se necessario, di sottoporsi a delle analisi per verificare l'eventuale presenza della malattia.

IL DIABETE GESTAZIONALE

Si manifesta durante la gravidanza (presso il 10-15% delle donne in gravidanza) e scompare dopo il parto; ciononostante, il diabete gestazionale aumenta sensibilmente il rischio di sviluppare più tardi un diabete di tipo 2.

SINTOMI DI UN DIABETE SCOMPENSATO



Bisogno
frequente d'urinare



Perdita
di peso



Sete
eccessiva



Mancanza
d'energia

PERCHÉ È IMPORTANTE OCCUPARSI DEL MIO DIABETE GIÀ ADESSO?

Il tasso troppo elevato di zuccheri nel sangue impedisce al corpo di funzionare correttamente e può, col tempo, danneggiare le arterie causando gravi lesioni a diversi organi (cuore, cervello, occhi, nervi, reni). Ecco perché è fondamentale assumere un ruolo attivo nella gestione della sua salute fin da adesso, perché queste complicazioni non sono una casualità!

Un buon equilibrio della sua glicemia (tasso di zuccheri nel sangue):

- Migliora il vivere quotidiano con la malattia: diminuiscono i sintomi del principio del diabete, ovvero la fatica, sete, frequente bisogno di urinare, infezioni ripetute o tenaci, vista offuscata.
 - Diminuisce sensibilmente il rischio di complicazioni legate al diabete: infarto, ictus, perdita della vista, subire un'amputazione (piede diabetico), deteriorare i reni. (disfunzione renale)
-

DOMANDE FREQUENTI AL MOMENTO DELLA DIAGNOSI

Posso guarire?

No, si tratta di una malattia cronica. Per il momento, purtroppo, non esistono ancora i mezzi per poter guarire il diabete di tipo 1 e di tipo 2. Ciononostante, per quel che riguarda il diabete 2, il cambiamento dello stile di vita (attività fisica, alimentazione equilibrata, l'astenersi dal fumare) può permettere di diminuire o addirittura smettere l'assunzione di medicinali.

Posso vivere a lungo con il diabete?

Sì, si può vivere molto a lungo con il diabete. Tuttavia, rispetto ad una persona non diabetica, il diabete rappresenta un fattore di rischio supplementare di complicazioni che possono colpire gli organi vitali come il cuore, il cervello e i reni. Da qui deriva l'importanza di fare controlli regolari e di modificare lo stile di vita per ridurre al massimo questi rischi.

Che cosa posso mangiare?

La prima raccomandazione è di continuare a mangiare di tutto in quantità ragionevoli, di non saltare i pasti, diminuire i grassi (in particolare quelli animali), e soprattutto di diminuire gli alimenti zuccherati e sostituire le bevande zuccherate con l'acqua. Ricordiamo che «glucidici», «carboidrati» e «zuccheri» in generale, sono termini che hanno lo stesso significato. I dietisti possono guidarvi in modo personalizzato.

Come vivere bene con il diabete?

Si può vivere bene con il diabete ed evitare le complicazioni se si comincia a prendere cura di sé stessi in modo adeguato fin dall'inizio dell'insorgere della malattia. Il trattamento della malattia è in gran parte nelle vostre mani! Questo necessita una buona conoscenza della malattia, delle reazioni del proprio corpo, dei mezzi di controllo e d'adattamento nella vita quotidiana. I medici generalisti e specializzati in diabetologia, gli infermieri specializzati in diabetologia e i dietisti, sono a sua disposizione per insegnarle tutti questi elementi e accompagnarla durante i cambiamenti.

Dovrò fare delle iniezioni di insulina?

Per il diabete di tipo 1, l'unico trattamento farmaceutico è l'insulina. Per il diabete di tipo 2, l'insulina non è necessariamente indispensabile ma, in alcuni casi, bisogna ricorrere al suo utilizzo. L'insulina è il trattamento più naturale del diabete visto che è di norma prodotta dal proprio pancreas. Si è obbligati a somministrare l'insulina con un'iniezione poiché, se somministrata per via orale, verrebbe distrutta nello stomaco dagli acidi prodotti per la digestione. Tuttavia, il materiale a nostra disposizione ai giorni nostri permette un'iniezione semplice e quasi indolore.

RIMBORSO DELLE PRESTAZIONI

I trattamenti del diabete in Svizzera sono di ottima qualità. La maggior parte delle prestazioni è inclusa nell'assicurazione malattia di base e le saranno rimborsate, ovvero:

Le consultazioni presso il medico generalista o specialista, gli infermieri specializzati in diabetologia, i dietisti. **Eccezioni:** i trattamenti ai piedi effettuati da podologi sono al momento rimborsati unicamente da alcune assicurazioni complementari. Invece, gli infermieri specializzati, possono fare dei bilanci e effettuare delle cure di base che sono rimborsati dalla LAMal. Queste prestazioni sono fornite in particolare dai professionisti di diabètevaud.

Medicamenti e materiale: i medicinali, come pure tutto il materiale di controllo e per le iniezioni, sono presi a carico dall'assicurazione malattia di base. Ciononostante, bisogna ricordare che il nostro sistema d'assicurazione malattia attribuisce direttamente ai pazienti una parte dei costi di cura (franchigia e partecipazione individuale), inclusi i pazienti aventi una malattia cronica come il diabete.

OTTENGA GLI AIUTI AI QUALI HA DIRITTO

Ciò che costa di più, sia dal punto di vista umano che per il portafoglio, sono le complicazioni legate alla malattia. Gestire bene il proprio diabete è dunque un ottimo investimento, ma anche questo può costare un po'! Non è quindi raro che l'insorgere del diabete comporti anche delle **difficoltà finanziarie**.

Riguardo a questo, avere un lavoro remunerato non è un ostacolo all'ottenere un aiuto finanziario quando il salario non è sufficientemente alto!

Non esiti a parlarne con il suo medico o il suo assistente che l'orienterà verso i servizi pertinenti della sua regione. Può ottenere delle informazioni e degli aiuti presso il suo Centro sociale regionale («Centre social régional») o il Servizio sociale di Losanna («Service social de Lausanne»): www.vd.ch/themes/social/prestations-assurances-et-soutien/revenu-dinsertion/a-qui-sadresser/

Può trovare informazioni sulle prestazioni alle quali ha diritto anche nella **Guida pratica** disponibile su internet:

www.diabetevaud.ch/prestation-des-assurances-sociales/

diabètevaud risponderà volentieri alle sue domande relative ai contratti assicurativi e per orientarla su ogni questione legata a questo ambito.

IL DIABETE SU INTERNET

Oggi, il 90% delle economie domestiche svizzere ha accesso a internet e sarete certamente in molti a cercare su internet informazioni sulla vostra malattia.

Il sito internet di diabètevaud contiene delle informazioni affidabili e aggiornate, controllate da medici e professionisti della salute. Contiene anche numerosi collegamenti ad altre pagine internet che possono esserle utili per capire il diabete e trovare le prestazioni di cui avrà bisogno nel canton Vaud www.diabetevaud.ch Per permettere ai diabetici che si trovano nel canton Vaud d'avere un luogo d'incontro e uno spazio di discussione su internet, diabètevaud dispone di una pagina Facebook. Seguendola potrà essere informato/a in anteprima riguardo all'attualità sul diabete nel canton Vaud (corsi, eventi, nuove prestazioni) e le novità dell'associazione www.facebook.com/diabete.vaud

GLICEMIA ED EMOGLOBINA GLICATA, QUAL È LA DIFFERENZA?

La **glicemia** è il tasso di zucchero presente nel sangue nel momento in cui è misurata. La glicemia capillare è quella che lei misura pungendo la punta del dito. È misurata in millimoli di zucchero per litro di sangue (mmol/l).

L'**emoglobina glicata (HbA1c)** è la percentuale di emoglobina (pigmento dei globuli rossi del sangue) sulla quale si è attaccato del glucosio. È misurata con un prelievo di sangue analizzato in laboratorio. È legata alla media delle sue glicemie (a digiuno e post-prandiale) nel corso degli ultimi 3 mesi. La sua misurazione dà dunque un'indicazione riguardo all'equilibrio del suo diabete degli ultimi 3 mesi.

COME PRENDERE CURA DEL MIO DIABETE?

Il diabete non si cura come un'influenza, in modo puntuale: si tratta invece di una gestione costante e regolare da integrare nella vita di tutti i giorni. Se l'attore principale della sua presa a carico quotidiana è effettivamente lei, non si spaventi, non è solo/a e ci sono diverse risorse che sono lì per sostenerla!

PRIVILEGIARE LA RELAZIONE E IL DIALOGO CON IL MEDICO

- Veda regolarmente il suo medico
- Si prepari alla visita scrivendo una lista di domande
- Ponga domande al suo medico riguardo a tutto ciò che la preoccupa

CIÒ DI CUI SONO RESPONSABILE

- **Imparare a conoscere la mia malattia:** cosa devo controllare (glicemia, piedi, ecc.), in che momento, quali sono i segnali che mi manda il corpo, come reagire, ecc.
- **Privilegiare un'alimentazione sana ed equilibrata:** anche se questo richiede un adattamento all'inizio, mangiare in modo equilibrato e limitare lo zucchero e i grassi che consumiamo non vuole dire privarsi di tutto. Al contrario, è importante mangiare di tutto con consapevolezza e avere ancora piacere a stare a tavola
- **Fare un'attività fisica regolare:** cambiare in modo semplice le proprie abitudini (usare le scale invece che l'ascensore, camminare invece di prendere il bus, ecc.) o fare un'attività più intensa, individualmente o in gruppo (corsi adattati ecc.), ci sono molti modi per muoversi di più e in modo regolare
- **Seguire i trattamenti farmaceutici come mi sono stati prescritti.**

LE PRESTAZIONI DI CUI DEVO BENEFICIARE

DAL MEDICO

Una consultazione da 2 a 4 volte all'anno (o di più se necessario) per vedere come sta, parlare della gestione della malattia e adattare il trattamento se è necessario. Le permetterà anche di programmare i controlli necessari:

- Da due a quattro volte l'anno, controllare la glicemia media con un dosaggio dell'**emoglobina glicata**.
- Almeno una volta all'anno: **una valutazione completa** dei piedi, degli occhi, dei reni, della pressione sanguigna e del colesterolo nel sangue. Una maggiore frequenza di questi controlli può risultare necessaria a seconda della gravità del diabete e della presenza d'altri fattori di rischio o malattie vascolari.

CON ALTRI PROFESSIONISTI DELLA SALUTE

Per aiutarla a gestire il suo diabete nella vita di tutti i giorni, il medico può prescriverle (può chiedergli lei stesso/a di farlo) dei corsi con dei professionisti specializzati:

- **Imparare a conoscere la malattia:** consultazioni individuali con un infermiere(a) in diabetologia o un corso di gruppo.
- **Ben gestire l'alimentazione:** consultazioni con un/a dietologo/a.
- **Fare attività fisica regolare:** ad esempio corsi DIAfit per i diabetici di tipo 2 www.diafit.ch
- **Imparare a vivere quotidianamente con una malattia cronica:** corsi EVIVO www.evivo.ch

DA SAPERE

Per evitare delle complicazioni, è importante avere un diabete equilibrato. Di solito, si parla di diabete equilibrato quando l'emoglobina glicata (HbA1c) è uguale o leggermente inferiore al 7% (in certi casi, il valore limite raccomandato è piuttosto verso l'8%). Se il valore è più alto, specialmente se succede più volte, ciò potrebbe indicare che il trattamento non è più adatto alla situazione attuale e che richiede quindi un aggiustamento.

RACCOMANDATO: IL PASSAPORTO DEL DIABETE

Il Passaporto del Diabete è un quaderno in cui sono annotati i dati medici del paziente diabetico. Aiuta ad organizzare e coordinare meglio i trattamenti medici e le cure di cui ha bisogno, come pure a seguire l'evoluzione del suo stato di salute.

Grazie al Passaporto del Diabete, avrà su di sé tutte le informazioni necessarie per le visite mediche, ma anche nell'eventualità di un trattamento d'urgenza, per esempio all'estero.

È possibile ordinare una copia gratuita del Passaporto del Diabete presso diabètevaud: 021 657 19 20 o info@diabetevaud.ch



.....

IL DIABETE NEL CANTON VAUD

Il numero di diabetici nel canton Vaud rappresenta circa il 6% della popolazione con più di 15 anni, quindi circa 40000 persone, ovvero più della popolazione di Yverdon (la seconda città più popolata del cantone).

Questa cifra è in costante aumento considerando il cambiamento degli stili di vita (sedentarietà, alimentazione squilibrata) e l'invecchiamento demografico. Nel canton Vaud, viene diagnosticato il diabete a circa 4000 persone ogni anno. Quindi non siete soli!

.....

DIABÈTEVAUD: L'ASSOCIAZIONE DEI PAZIENTI DIABETICI DEL CANTON VAUD

Diventare un membro di diabètevaud è un ottimo mezzo per rimanere informato, beneficiare di servizi utili e poter interagire con altri diabetici.

È anche il modo per fare sentire la voce dei pazienti nelle istituzioni e quindi far riconoscere il ruolo centrale che il paziente deve avere all'interno del sistema sanitario.

QUALI SONO I VANTAGGI SE DIVENTO MEMBRO?

- Consultazione annuale gratuita da parte di un'infermiera specializzata (le cure per i piedi escluse)
- Consulenza legale gratuita
- Accesso a corsi e conferenze (alimentazione, educazione terapeutica, notizie d'attualità, ...)
- Gruppi di discussione (caffè-discussione), sostegno psicologico, pazienti esperti
- Attività ricreative e sportive con altri diabetici (bambini e adulti)
- Difesa e rappresentanza degli interessi delle persone diabetiche
- Informazione e prevenzione
- d-giornale, rivista svizzera romanda del diabete (5x/anno)
- Sito internet e pagina Facebook

PER DIVENTARE MEMBRO

(quota associativa: 70 franchi/anno)

Registratevi direttamente sul nostro sito internet www.diabetevaud.ch oppure completate e inviateci il modulo d'iscrizione presente alla fine di quest'opuscolo.



DIVENTI MEMBRO DI DIABÈTEVAUD

Le basta compilare la richiesta di adesione sulla pagina seguente e inviarcela per posta a:

diabètevaud

Av. de Provence 12 – 1007 Lausanne

Può ugualmente iscriversi online su www.diabetevaud.ch rubrica «membre» poi sotto-rubrica «devenir membre»

RICHIESTA DI ADESIONE

Titolo (Sig.na / Sig.ra / Sig.)

Cognome

Nome

Data di nascita (gg.mm.aaaa)

Via

Codice postale / Località

Indirizzo e-mail

Telefono

Diabete di tipo 1 Diabete di tipo 2 Diabete gestazionale

Dove o da chi ha ricevuto informazioni su diabètevaud?

Luogo

Data

Firma

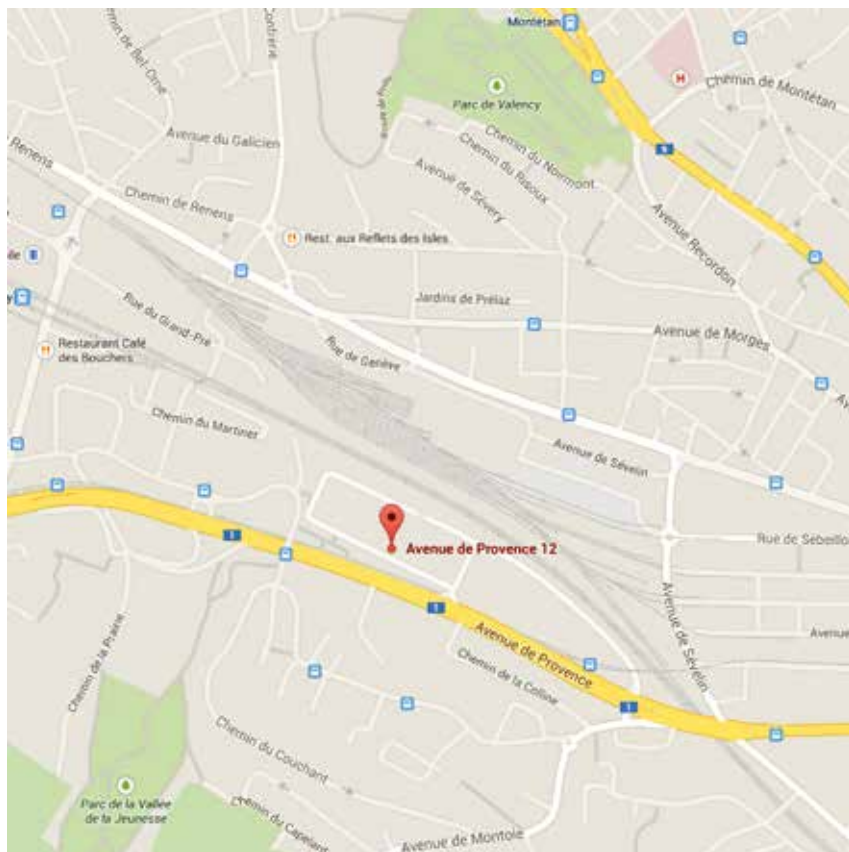


diabètevaud

DOVE SIAMO

MAPPA

Avenue de Provence 12
1007 Lausanne



Parcheggi davanti ai nostri uffici, contrassegnati «AVD privé»

Metropolitana M1, fermata «Providence»

BISOGNO D'INFORMAZIONI, CONSIGLI O SOSTEGNO? SIAMO QUI PER VOI.

Avenue de Provence 12

1007 Lausanne

Tél. 021 657 19 20

info@diabetevaud.ch

www.diabetevaud.ch

www.facebook.com/diabete.vaud

Quota associativa e donazioni: CCP 10-20353-9



Traduzione di M.E.T.I.S. (movimento degli studenti contro le disuguaglianze nell'accesso alla sanità) nell'ambito del progetto Interprete.

Con il supporto di:



Ville de Lausanne

Avec le soutien du fonds
lausannois d'intégration

Opuscolo sviluppato con
Médecins de famille Vaud



© diabètevaud 2019, tous droits réservés