

DIARIO DI AUTOMONITORAGGIO DELLE SUE GLICEMIE



I Suoi dati

Cognome: _____

Nome: _____

Data di nascita: _____

Diario consegnato da: _____

Le Sue allergie: _____

Altri problemi di salute: _____

Il Suo personale di cura

Medico curante: _____

Infermiere/a: _____

Dietologo/a: _____

Diabetologo/a: _____

Podologo/a: _____

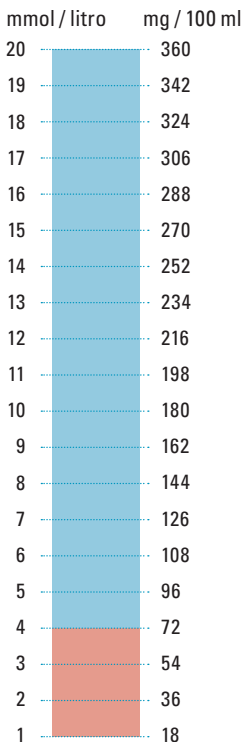
Oculista: _____

Altro personale di cura: _____

Scala glicemica

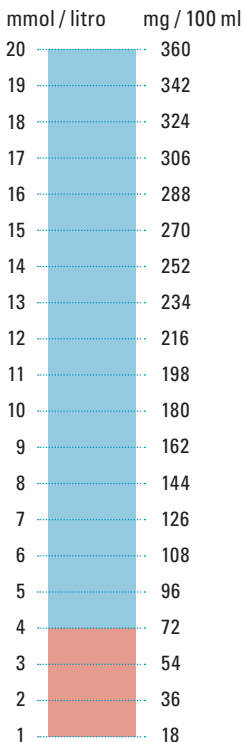
Riporti il Suo obiettivo glicemico sulla scala che segue.

A digiuno



Postprandiale

(2 ore dopo un pasto)



Ipoglicemia

Si sieda e mangi quattro zollette di zucchero. Controlli nuovamente dopo 20 minuti (ulteriori dettagli a pagina 9).

Dispositivo usato (da compilare con il Suo personale di cura)

Tipo di insulina: _____

Altra terapia iniettabile: _____

Dispositivo di iniezione usato:

Penna o siringa preriempita Penna ricaricabile

Dispositivo di automonitoraggio

Dispositivo pungidito: _____

Lancette: _____

Dispositivo: _____

Data del primo utilizzo: _____

«GlucaGen® HypoKit®» mostrato il: _____

da: _____

Informazioni utili

Perché deve controllare la Sua glicemia?

La Sua glicemia (tasso di zucchero nel sangue) varia durante la giornata in funzione dell'alimentazione, dell'attività fisica e della terapia. Misurare la Sua glicemia La aiuta a conoscere meglio gli eventi che la influenzano e permette al Suo medico di adeguare la terapia. La misurazione della glicemia permette inoltre di comprendere meglio se le Sue sensazioni fisiche sono legate o meno alle variazioni del tasso di zucchero nel sangue.

Come evitare un'ipoglicemia?

- ▶ Mangi dei carboidrati a ogni pasto.
- ▶ Adatti il Suo apporto di carboidrati in funzione della Sua attività (a questo scopo esistono delle tabelle che può chiedere al suo personale di cura).
- ▶ Assuma la Sua terapia regolarmente.

Controlli regolari da effettuare con il personale di cura

Ogni 3 mesi:

- ▶ la pressione arteriosa
- ▶ il peso
- ▶ i piedi e le scarpe
- ▶ l'emoglobina glicata

Ogni 6 mesi:

- ▶ l'emoglobina glicata (se non è stata effettuata da 3 mesi)

- ▶ la funzione renale
- ▶ il bilancio lipidico
- ▶ un controllo dello stato della bocca

Ogni anno:

- ▶ un controllo dall'oculista
- ▶ Il vaccino antinfluenzale

Frequenze standard da aumentare se necessario.

Guidare l'auto senza rischi

Malessero, riflessi rallentati, perdita di concentrazione: un'ipoglicemia può causare un incidente. Ecco perché è assolutamente necessario misurare la glicemia prima di guidare e annotarla nel Suo diario di automonitoraggio insieme all'ora e alla data.

Si tratta di un obbligo giuridico. Infatti, in caso di controllo su strada, deve poter provare che la Sua glicemia era superiore a 5 mmol/l prima di mettersi al volante.

Raccomandazioni per i conducenti

- ▶ Tenga i Suoi dispositivi di controllo e degli alimenti glucidici in auto.
- ▶ Controlli sistematicamente la Sua glicemia prima di mettersi al volante e la annoti sul diario.
- ▶ Se questa è inferiore a 5 mmol/l, mangi 4 zollette di zucchero (circa 15 g).
Controlli nuovamente la glicemia dopo 20 minuti.
- ▶ Se questa è tra 5 e 7 mmol/l, mangi 2 zollette di zucchero (circa 8 g). Durante il tragitto la controlli ogni 60-90 minuti.

La Sua alimentazione equilibrata è composta da:

- ▶ tre pasti al giorno
- ▶ un prodotto farinaceo a ogni pasto
- ▶ degli spuntini in funzione della terapia e dello stile di vita

Come si riconosce la mancanza di zucchero nel sangue (ipoglicemia)?

È in ipoglicemia se la Sua glicemia è inferiore a 4 mmol/l o se nota alcuni di questi segni:



sbalzi d'umore



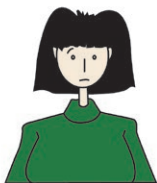
stanchezza



fame



mal di testa



pallore



sudorazione



tremori



vertigini



vista offuscata

Come correggere un'ipoglicemia?

L'ipoglicemia è una situazione di emergenza, agisca subito!
Deve ingerire immediatamente, a Sua scelta:

4 zollette di zucchero

o

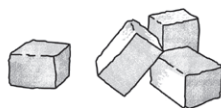
1,5 dl di succo di frutta o di
bevanda gassata non light

o

2 cucchiaini di miele

o

2 cucchiaini di sciroppo con
acqua.



Ricontrolli dopo 20 minuti: se la Sua glicemia è sempre inferiore a 4 mmol/l, ripeta la fase precedente.

+ INFORMAZIONI

Attenzione: in caso di ipoglicemia, non interrompa la terapia (farmaci o insulina) prevista.



Opuscolo informativo

L'opuscolo intitolato *Vivre avec un diabète* (Vivere con il diabete) Le fornisce dei consigli utili per vivere al meglio tutte le situazioni quotidiane, come la guida dell'auto e la corretta gestione della Sua glicemia.

Viene affrontata anche la questione della prevenzione: alimentazione equilibrata, attività fisica, cura dei piedi, controllo degli occhi, ecc.

Programmi di educazione terapeutica proposti

Programma di accompagnamento ambulatoriale

Progettato per i/le pazienti con diabete di tipo 2, questo programma propone un monitoraggio di gruppo e individuale per un anno:

- ▶ Esplora i diversi aspetti necessari per la gestione quotidiana del diabete: dieta, attività fisica e comportamento.
- ▶ Privilegia l'apprendimento tramite l'esperienza e favorisce i cambiamenti di comportamento, l'attività fisica e il miglioramento della qualità della vita.
- ▶ Offre laboratori pratici dalle 17.00 alle 19.15 per esplorare diversi temi: attività fisica, gestione dello stress e dei pasti fuori casa, ecc.

Insegnamento ai pazienti con diabete

Programma ambulatoriale di 5 giorni

Per 5 giorni consecutivi, senza ospedalizzazione, un team di specialisti gestisce il Suo diabete e Le fornisce le basi essenziali per la comprensione e il trattamento della Sua malattia.

Lei può:

- ▶ beneficiare di un check-up del Suo diabete
- ▶ comprendere e rivedere il trattamento del diabete
- ▶ equilibrare la glicemia
- ▶ condividere la propria esperienza con altri/e pazienti
- ▶ provare differenti soluzioni terapeutiche.

Migliori la Sua conoscenza e adatti la gestione quotidiana del Suo diabete.

Giornate ambulatoriali motivazionali

Lavori sulla Sua motivazione per gestire la Sua malattia. Ogni giornata è incentrata su un tema specifico e adatto ai Suoi bisogni: trattamento del diabete, insulina, attività fisica, alimentazione.



SAPERE

Chieda i programmi o li consulti su:

- www.hug.ch/unite-education-therapeutique-du-patient
- <http://hug.plus/diabetologie>

Tabella di adeguamento della terapia di insulina

Insulina lenta

Mattina:

Sera:

	Insulina rapida		
Glicemia (mmol/l)	Mattina	Mezzogiorno	Sera
Da: a:			
Da: a:			
Da: a:			
Da: a:			
Da: a:			

Insulina lenta

Mattina:

Sera:

		Insulina rapida		
Glicemia (mmol/l)		Mattina	Mezzogiorno	Sera
Da:				
a:				
Da:				
a:				
Da:				
a:				
Da:				
a:				

Data		Mattina		Mezzogiorno		Sera	
		A digiuno	Dopo il pasto	Prima del pasto	Dopo il pasto	Prima del pasto	Dopo il pasto
	Glicemia						
	Terapia						
	Carboidrati						
	Glicemia						
	Terapia						
	Carboidrati						
	Glicemia						
	Terapia						
	Carboidrati						
	Glicemia						
	Terapia						
	Carboidrati						
	Glicemia						
	Terapia						
	Carboidrati						
	Glicemia						
	Terapia						
	Carboidrati						

Prima di coricarsi	La notte	Analisi del sangue Acetone	Le Sue osservazioni

Numeri di telefono utili

Servizio di endocrinologia, diabetologia, nutrizione ed educazione terapeutica del paziente

Segreteria: ☎ 022 372 91 92, F 022 372 93 30

Unità di educazione terapeutica del paziente

Segreteria: ☎ 022 372 97 22, F 022 372 97 15

Servizio di medicina di base

Consulenze infermieristiche e mediche

Ricezione: ☎ 022 372 95 49/96 77, F 022 372 95 52

Unità di endocrinologia e diabetologia pediatrica

Segreteria: ☎ 022 372 45 90/92, F 022 372 45 88