

Grazie

Se hai qualche curiosità, chiedi pure a me:
agdbolognascuola@gmail.com

Per approfondire:
www.agdbologna.com

Scritto e ideato dalla
Dott.ssa Elisa Mignani
Biologa Nutrizionista

In collaborazione con



Associazione Giovani Diabetici

www.agdbologna.com

agd
BOLOGNA



Caro insegnante...

Se hai tra le mani questo opuscolo significa che nella tua classe **ci sono io**:

il tuo studente
affetto da
diabete di tipo 1

»»» Ti chiedo di dedicarmi
5 minuti per conoscere
la mia malattia.

Per conoscere me ci sarà
tempo...

1 Non avere paura

Quando mi hanno diagnosticato la malattia, di paura ne ho avuta tanta: mi hanno spiegato che il mio pancreas era stato attaccato dal mio sistema immunitario, uccidendo le cellule che producono insulina. Non sai cos'è l'**insulina**?

Te lo spiego: puoi immaginarla come la chiave che permette allo zucchero di entrare nelle cellule. Lo **zucchero** viene poi utilizzato per fornire energia e svolgere numerose attività metaboliche... Questa chiave a me manca ma ho la soluzione, per questo non ho più paura!

2 Sarò un alunno sonoro

Attaccato al mio corpo ho diversi cerotti e un **microinfusore**: quest'ultimo mi permette di ricevere continuamente insulina in modo da poter utilizzare gli zuccheri e sentirmi bene. Prima dei pasti, devo digitare quanti **carboidrati** sto per mangiare, in modo che lui possa erogarmi la dose corretta per aprire tutte le porte. Succede però che qualche volta questi zuccheri nel mio sangue siano troppi o troppo pochi e il mio microinfusore me lo segnala con un piccolo suono: porta pazienza, per me è di fondamentale importanza intervenire per correggere questi valori. Dopo non suonerà più, promesso!

3 Potrei chiederti di andare in bagno spesso

Giuro che non sarà per saltare un'interrogazione, ma se la mia **glicemia è troppo alta**, i miei reni se ne rendono conto e mi stimolano a fare pipì, così da abbassare un poco i livelli di zucchero nel sangue.

4 A volte bevo in modo eccessivo

No, no... Non è una mania! Si collega al punto precedente: quando la glicemia è alta, faccio pipì, un po' mi disidratato e il corpo mi segnala che devo bere! Se non ho portato la borraccia potrei chiederti di ritornare in bagno... porta pazienza...



6 Potresti vedermi un po' preoccupato e scontroso

Quando la mia glicemia tende a essere troppo alta, il mio umore ne risente. Potrebbe essere che fare pipì, bere, somministrare altra insulina non porti agli effetti desiderati. Camminare un po' può aiutarmi a sentirmi meglio, perché il movimento aiuta ad abbassare gli zuccheri.



8 Non sono un ritardatario cronico...

...ma la mia glicemia a volte mi mette i bastoni tra le ruote proprio quando sto per uscire di casa. Posso calcolare tutti i tempi alla perfezione, ma l'imprevisto è sempre dietro l'angolo.



7 Se sbadiglio, non sono annoiato

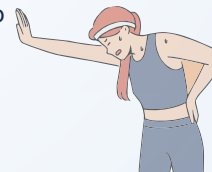
Purtroppo la notte non sempre fila liscia. Può capitare di svegliarmi sudante e tremante: la mia glicemia è scesa, quindi devo tassativamente alzarmi, assumere zuccheri, aspettare che salga e provare a riprendere sonno. Se sale troppo invece, mi alzo a bere e fare pipì più e più volte mentre preferirei dormire. Questa "vita notturna è davvero frustrante".

10 Lo sai che a scuola è depositato il mio farmaco salvavita?

Ho percepito ancora una volta il tuo timore ma sono qui per rassicurarti. Primo, perché è rarissimo che venga utilizzato, e secondo perché se mai dovesse capitare è semplicissimo da usare. Serve in caso di **ipoglicemia severa**: quando perdo i sensi e entro in uno stato di incoscienza. Si chiama **glucagone** e lo puoi trovare nella formulazione spray nasale (BAQSIMI). Devi introdurre la cannula in una mia narice e premere lo stantuffo che emetterà l'ormone direttamente nel naso. Nel giro di 5-10 minuti dovrei riprendere conoscenza. Oltre alla somministrazione, bisogna avvisare il 118 e la mia famiglia.

9 L'ora di motoria può essere molto stancante... oppure no!

Lo **sport** è parte integrante della mia terapia: non posso farne a meno. Talvolta però ho dei cali glicemici che mi costringono a fermarmi, oppure - se sono in iperglicemia - le mie prestazioni sportive sono molto scarse.



11 Ti svelo l'ultimo segreto

Sono uno studente come tutti gli altri! Posso essere interrogato, fare verifiche, essere sgridato o elogiato come qualsiasi compagno di classe. Posso partecipare alle gite scolastiche, alle feste e relazionarmi con gli altri nel modo più spontaneo. Ti chiedo di non trattarmi mai in maniera diversa dai miei compagni. Ho bisogno di sentirmi come gli altri, avendo la certezza che le caratteristiche del diabete di tipo 1 non siano un segreto per te che mi accompagnerai in questi anni. Se il contesto in cui vivo è correttamente informato io mi sento più al sicuro e vivo la mia condizione cronica con un pizzico di serenità in più.

