

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



Cara maestra...

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

**il tuo alunno
affetto da
diabete di tipo 1**

»»» Ti chiedo di dedicarmi
5 minuti: vorrei dirti alcune
cose che forse ai corsi di
formazione non ti hanno
insegnato.



1 Non avere paura

La mia malattia è difficile da comprendere e, proprio per questo, ho deciso di aiutarti provando a raccontarti in modo semplice di cosa si tratta, come lo hanno spiegato a me. **SONO COME TUTTI GLI ALTRI**, solo che il mio pancreas non produce più un ormone: **l'INSULINA**. Sai che compito ha l'insulina? I miei dottori la paragonano a una chiave che permette agli zuccheri di entrare nelle cellule per produrre energia! Questa chiave a me manca, ma per fortuna alcuni scienziati hanno trovato una soluzione.

2 A) Posseggo delle penne uniche nel loro genere

Non mi separo mai dalle mie "penne speciali", che non servono a scrivere o disegnare: sono lo strumento che permette l'introduzione di insulina nel mio corpo attraverso un piccolo ago. **LO SO, GLI AGHI NON PIACCIONO A NESSUNO**, ma ci devo convivere. Ti chiedo quindi di portare pazienza se a volte ho paura, se mi vergogno con i miei compagni o se faccio qualche capriccio.



B) Sarò un alunno tecnologico

Attaccata al mio corpo ho una scatola molto speciale: è un microinfusore che fornisce l'insulina che il mio corpo non produce più. Ho spesso anche un altro dispositivo che misura i livelli di zucchero nel sangue. Questi due strumenti lavorano assieme, cercando di imitare ciò che fa un pancreas sano. Sono piccolo, ma ho già il cellulare! So che per te è una grande responsabilità, ma ti chiedo di custodirlo e controllarlo. Da quel telefono si può sempre leggere il valore della mia glicemia, così da evitare che io stia male. Anche tu sarai più tranquilla!

LA TECNOLOGIA MI AIUTA TANTO, perché non sono più costretto a fare tante punture, ma a volte è scomoda per giocare. Se si stacca accidentalmente, mi potrebbe fare male. Scusa se piango, ma non riesco a trattenermi. Non ti arrabbiare e chiama la mia mamma, per favore! **A VOLTE DESIDERO ESSERE COME GLI ALTRI, MA SO DI ESSERE UNICO!** Questo mi porta a sentirmi un po' giù, a volte. Capita che reagisca in modo brusco con chi è curioso dei miei dispositivi, ma cerco sempre di migliorarli.

3 Posso mangiare tutto

So che molti credono che con la mia malattia mi siano vietati alcuni cibi: sbagliato! Posso mangiare tutto, ma qualcuno deve contare i carboidrati e farmi l'insulina di cui ho bisogno. Prima dello spuntino, del pranzo e della merenda ho bisogno di un po' di tempo per capire come comportarmi e quanta insulina devo fare. Per fortuna mi aiuta l'infermiere e sono certo che mi aiuterai anche tu. **COME PUOI AIUTARMI?** Ad avere pazienza, ad essere preciso, a farmi sentire a mio agio con tutti i compagni anche durante questo momento delicato.

4 Potrei chiederti di andare spesso in bagno

Non sarà perché non ho voglia di stare seduto al mio posto, ma se la mia glicemia è troppo alta (**IPERGLICEMIA**), i miei reni se ne rendono conto e mi stimolano a fare pipì, così da abbassare un poco i livelli di zucchero nel sangue.

5 A volte devo bere tanto

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

6 Se la glicemia va giù, devo sgranocchiare qualcosa in più

Se il mio telefono suona, la mia glicemia potrebbe essere scesa troppo (**IPOGLICEMIA**) e, se non interveniamo, potrebbe diventare un problema grosso. In questi casi, per favore, intervieni subito seguendo le indicazioni che ti ha dato il mio medico. Io potrei essere distratto, pallido, poco collaborativo, o al contrario correre e giocare come se niente fosse, questo perché sono ancora piccolo: **A VOLTE ME NE RENDO CONTO, ALTRE VOLTE NO!** Sono certo che, col tempo e conoscendomi meglio, mi aiuterai a capire quando mi servirà un po' di zucchero, insieme a una tua coccola.

7 Se sbadiglio, non sono annoiato

Purtroppo, la notte non sempre fila liscia. Può capitare di svegliarmi sudato 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.

8 Se la glicemia va su, devo muovermi un po' di più

Dopo mangiato è facile che la mia glicemia si alzi un pochino, ma con pazienza scenderà. Questa malattia è un po' "misteriosa" perché, senza apparente motivo, la glicemia fa ciò che vuole. Se i suoi valori sono troppo alti, ti suggerisco questo truccetto: fammi saltare, ballare, camminare! **PER QUESTO, A VOLTE, IL RIPOSINO POMERIDIANO PER ME NON È PROPRIO L'IDEALE E SGRANCHIRMI LE GAMBE MI FA DAVVERO BENE!**



9 Amo lo sport e i giochi in cortile

Lo sport è parte integrante della mia terapia: non posso farne a meno! Amo giocare a nascondino, rincorrere il pallone, saltare la corda, fare capriole o rincorrere i miei amici! Talvolta, però, questo movimento mi porta ad avere cali di glicemia e sono costretto a fermarmi. Ti chiedo più che mai di lasciarmi riprendere le attività appena possibile, perché **LO SPORT E IL GIOCO MI FANNO SENTIRE BENE IN MEZZO AI MIEI AMICI.**

10 Amo studiare e imparare

So che in questi anni mi insegnerai tante cose: a disegnare e colorare, a scrivere, leggere e studiare! Ti renderò fiera di me, ne sono certo! Ma se, qualche volta, vedrai che i miei colori non saranno quelli giusti, la mia scrittura inizierà ad essere imprecisa e i miei conti non torneranno, prima di rimproverarmi, controlla la mia glicemia! Se sale o si abbassa troppo, le mie prestazioni scolastiche non saranno delle migliori. **LASCIAMI IL TEMPO DI STABILIZZARE I MIEI VALORI PER POTERTI RESTITUIRE IL MEGLIO DI ME.**

11 Amo stare con i miei amici

Parlare della malattia ai miei compagni non è semplice: un po' mi vergogno e un po' non è facile da spiegare. Non ti arrabbiare se i miei compagni toccano i dispositivi che ho addosso, spiegagli l'importanza di non tirarli e romperli e vedrai che loro capiranno. **TI CHIEDO DI AIUTARMI A COMUNICARE CON LORO**, rendendo l'ambiente in cui sto crescendo accogliente e non ostile nei confronti della mia condizione. Desidero tanto sentirmi al sicuro nella scuola, partecipare alle feste, alle gite e a ogni bella iniziativa che saprai proporre a tutta la classe.

12 Che rimanga un segreto tra noi

La mia famiglia si preoccupa spesso per me. Quando sono lontano da loro, sono certo che non smettano un attimo di essere in pensiero per la mia salute. A volte li vedo penserosi, tristi e stanchi. So che ci mettono un po' di tempo prima di fidarsi degli altri. Ti chiedo quindi scusa in anticipo se qualche volta saranno ostili con te, con l'infermiere o con il personale scolastico. Comunica con loro tutte le volte che vuoi, loro ne saranno contenti e tu starai più tranquillo. **CON LA MIA MALATTIA SI PUÒ CONVIVERE, MA NON SI GUARISCE. ACCETTARE QUESTO DA PARTE DI CHI CI AMA TANTO È DAVVERO MOLTO DIFFICILE!**

Grazie per avermi ascoltato.