

10 COSE

diabete italia



CHE UN PROF DOVREBBE SAPERE *se ha studenti con diabete di tipo 1*

Una persona con diabete di tipo 1 non produce l'insulina necessaria a trasformare il cibo in energia necessaria a vivere, quindi per vivere deve iniettarsi l'insulina dall'esterno, con iniezioni o con un microinfusore.

INFO DI BASE: il cibo alza la glicemia, l'attività fisica l'abbassa, ma ci sono altre decine di fattori che modificano la glicemia, non tutti sono controllabili.

1 **Il mio microinfusore non è una cura**

È difficile convivere con il diabete di tipo 1, anche se ho un microinfusore. La mia glicemia varia ogni giorno e ogni ora e non esiste un vero e proprio "controllo" con il diabete di tipo 1. Ti chiedo di avere pazienza quando devo affrontare glicemie basse o alte.

2 **Indosso dispositivi super tecnologici che mi aiutano a restare in vita**

Il mio microinfusore e/o il sensore possono sembrare un cellulare di ultima generazione. Alcuni allarmi suonano persino come una suoneria. Ti prego di non togliermeli: metteresti a rischio la mia salute.

3 **A volte ho bisogno di mangiare in classe**

Devo tenere zucchero, glucosio e snack nel banco (o nelle tasche) per le emergenze. Se vado in ipoglicemia, è importante che rimanga seduto in classe e prenda subito zuccheri a rapido assorbimento. Uscire dalla classe potrebbe essere pericoloso.

4 **A volte potrei non essere abbastanza coraggioso da far presenti i miei bisogni**

Conto su di te per mettere al primo posto la mia salute e il mio benessere. Non è sempre facile dire quando sono in iper o in ipoglicemia e devo occuparmi del diabete. Mi rassicura sapere che capisci i miei eventuali problemi e mi sei accanto.

5 **Ho bisogno di attenzione immediata quando dico che mi sento in ipo**

Potrei anche aver bisogno del tuo aiuto. Ti prego di darmi subito zucchero o glucosio, se non riesco a prenderli da solo o lasciarmi controllare la glicemia immediatamente. Non lasciarmi solo e non mandarmi fuori da solo. Il mio corpo e il mio cervello non funzionano correttamente e potrei persino svenire nel corridoio. Inoltre, non posso finire un test o un compito finché non ho trattato l'ipoglicemia e la mia glicemia è tornata in range.

6 **Quando la mia glicemia è alta, vado spesso in bagno**

Questo non cambierà mai, indipendentemente dalla mia età. Ti prego di avere pazienza se ho bisogno di andare in bagno più volte durante la giornata. Questo di solito significa che la glicemia è alta e il mio corpo reagisce per eliminare lo zucchero in eccesso. Quando la glicemia è alta, ho anche bisogno di bere di più per evitare di disidratarmi.

7 **Per favore non chiamarmi "diabetico"**

Perché io sono definito da CHI sono, non dal diabete. Sono una persona che vive con il diabete di tipo 1.

8 **Se non sto attento o non seguo le istruzioni, potrei dover controllare la glicemia**

Ti chiedo di non pensare subito che la mia mancanza di attenzione o collaborazione abbia a che fare con un mio atteggiamento. Se noti che non presto attenzione o mi comporto in modo strano, chiedimi gentilmente di controllare la glicemia.

9 **Grazie per la pazienza con le interruzioni in classe**

Controllare la glicemia più volte al giorno, regolare i livelli di insulina e trattare ipo o iperglicemie può essere stancante. La tua comprensione durante queste interruzioni renderà la scuola più facile per me e mi farà sentire meno un peso per te o per la classe.

10 **Alcuni giorni sono sulle montagne russe**

Ci sono giornate in cui purtroppo potrei essere sulle montagne russe glicemiche (glicemie alte e basse). E quando succede, posso sentirmi molto male. È un po' come ti senti quando hai l'influenza o quando hai bevuto troppo alcol.

DONA PER SOSTENERE LA RICERCA
DI UNA CURA AL DIABETE DI TIPO 1

