

10 COSE DA RICORDARE AI TUOI COLLEGHI



Hai il diabete di tipo 1 e lavori in ufficio? Tra riunioni, deadline e pause caffè, spiegare davvero cosa significhi convivere con il diabete di tipo 1 sul posto di lavoro non è sempre facile.

RICORDA: Avere il diabete di tipo 1 non è una colpa, è importante che chi passa tanto tempo con te, come i colleghi di lavoro lo sappia e sappia come aiutarti in caso di bisogno.

1 Non è solo questione di “non mangiare dolci in pausa caffè”

Il diabete di tipo 1 non dipende dalla dieta. Non basta dire “evita la brioche” per risolvere la situazione. Ogni giorno devo fare i conti con controlli glicemici, dosi di insulina e un equilibrio costante tra alimentazione, attività fisica e stress. Il diabete di tipo 1 è molto più complesso di un semplice “non puoi mangiare zuccheri”. Peraltro, gli zuccheri li possiamo e dobbiamo mangiare, facendo insulina. E, in caso di ipoglicemia, lo zucchero per noi diventa un salvavita!

2 Ci sono notifiche che non posso silenziare, nemmeno in riunione.

Porto sempre con me dispositivi che possono suonare, vibrare o lampeggiare in qualunque momento: sono il microinfusore e/o il sensore glicemico. Possono sembrare un cellulare o uno smartwatch, ma non lo sono. Quando emettono un allarme devo controllare subito la mia glicemia e agire velocemente, anche se sono in call o in riunione. E no, non posso levarli, nemmeno la notte quando dormo: senza l'insulina erogata dal micro purtroppo finisco in ospedale.

3 Se guardo il telefono spesso, non sto scrollando su Instagram

Può capitare che durante il giorno io debba controllare spesso il cellulare o un display: non è mancanza di rispetto né distrazione. Sto verificando i dati del sensore o del microinfusore, per assicurarmi che la glicemia sia stabile. Non significa che non stia prestando attenzione: sto solo tenendo d'occhio qualcosa che, per me, è fondamentale. Se ho il diabete di tipo 1 sono in grado di fare due cose assieme, perché una parte del mio cervello è sempre impegnata a fare il pancreas.

4 Una pausa bagno extra non è “per perdere tempo”

Quando la glicemia è alta, qualsiasi corpo reagisce così: devo andare in bagno più spesso e bere di più. Non è una scusa per sfuggire al lavoro, né un modo per allungare la pausa. È un sintomo fisiologico del diabete, che devo rispettare per stare meglio e rimettermi a lavorare con lucidità.

5 Se mi vedi più lento o confuso, dammi un poco di tempo in più

Il diabete influisce sulla concentrazione e sull'energia. Una glicemia troppo alta o troppo bassa può rallentarmi, rendermi meno lucido o farmi commettere errori. Non significa che io non abbia voglia di lavorare, ma che in quel momento il mio corpo e la mia mente sono affaticati e hanno bisogno di più tempo.

6 Lo zucchero, il glucosio e il glucagone nei casi più gravi mi salvano la vita.

In caso di ipoglicemia, ovvero quando la glicemia va sotto 70 mg/dl, ho bisogno immediato di prendere zucchero o glucosio ed è qualcosa che sono abituato a fare da solo. Tuttavia, nei casi di ipoglicemia molto grave potrei perdere i sensi, sragionare o non riuscire a prendere da solo lo zucchero. Fammi sapere se in quei casi posso contare su di te, così posso spiegarti brevemente cosa fare.

7 Se a volte ho bisogno di più tempo o chiedo lo smart working, non lo faccio perché voglio lavorare meno

Il diabete a volte pesa sul mio ritmo di lavoro. Notti insonni, glicemie alte o problemi con i device possono rallentarmi, anche quando ci metto tutta la mia energia e concentrazione. Non sempre la produttività dipende solo da me, anche se faccio del mio meglio per dare sempre il massimo. Allo stesso modo nei giorni in cui il diabete prende il sopravvento lo smart working mi potrebbe aiutare a rimettermi in carreggiata senza perdere produttività.

8 Non fare battute sul diabete, se non sai di cosa parli

Lo so che a volte le battute sembrano leggere o simpatiche, ma in realtà possono ferire. Frasi come “basta pasticcini che ti viene il diabete” minimizzano quello che vivo ogni giorno e mi fanno sentire etichettato. Se non conosci bene la mia situazione, è meglio evitare. Se vuoi approfondire cosa significhi, io sono sempre a disposizione per parlarne.

9 Gestire il diabete è un lavoro extra, oltre al mio lavoro vero

Dietro le mie attività quotidiane ci sono controlli costanti, calcoli, dosi, allarmi e correzioni. Una persona con diabete di tipo 1 prende in media 180 decisioni al giorno in più di chi non lo ha. Tutto questo richiede energie e attenzione, e spesso avviene “dietro le quinte”. Io non mi lamento, ma per favore ricordati che per tutta la vita io ho due lavori: il mio ruolo in ufficio e la gestione del diabete.

10 La tua comprensione fa la differenza

Non c'è niente di più bello di un collega o un capo che mostra empatia. Non serve trattarmi diversamente dagli altri, ma sapere che posso avere dei bisogni speciali e non devo sempre giustificarmi mi aiuta a lavorare meglio e con più serenità. Piccoli gesti di comprensione possono trasformare l'ufficio in un posto più inclusivo per tutti.

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



Infine, per te che hai il diabete: Se non sai come dire sul posto di lavoro che hai il diabete di tipo 1 o se hai bisogno di supporto legale e informativo per conoscere i tuoi diritti sul luogo di lavoro rivolgiti alla tua associazione di riferimento. Se non hai una associazione di riferimento contattaci e ti collegheremo con quella più vicino a te o con gli esperti che possono aiutarti (puoi scrivere a segreteria@fondazionedidiabete.org)