

DIABETE 360°

MODULO 12

La vita quotidiana




 I.R.C.C.S. Ospedale
San Raffaele

SOSTegno

insieme ai ragazzi diabetici
ORGANIZZAZIONE DI VOLONTARIATO

OBIETTIVO DEL MODULO


Quali nozioni vogliamo condividere



Partecipando alla vita di una Associazione i genitori possono conoscere altri genitori di bambini con diabete. Nei Campi scuola bambini e ragazzi possono confrontarsi in libertà con i coetanei e il Team.

Chi ha il diabete deve prevenire e gestire con ancora maggior attenzione le altre patologie.

A ogni età il diabete pone sfide diverse a genitori e bambini/ragazzi in termini psicologici e di stili i vita.





▶ MAI DA SOLI ◀

L'importanza di 'fare gruppo'

Conoscere altri genitori di bambini o ragazzi con diabete **è davvero importante.** Confrontarsi con chi 'ci è già passato' può essere di grande conforto e utilità.



Iscrivarsi a una Associazione

Su Facebook troverete diverse pagine dedicate, ma la cosa migliore è diventare soci di una delle tante Associazioni di genitori e minori con diabete. L'incontro personale è molto più utile e profondo della chat on line!



I campi scuola

Il team diabetologico pediatrico, spesso con il supporto delle Associazioni, organizza i Soggiorni educativi (detti 'campi scuola'). Si tratta di esperienze formative importantissime per i bambini e ragazzi che possono passare diversi giorni insieme a coetanei con diabete e possono sperimentare la loro autonomia nella gestione della glicemia lontano dai genitori ma in un contesto super-controllato.





 **MALATTIE** 

 **INTERCORRENTI** 

Come tutti

Il bambino/ragazzo con diabete ha la stessa possibilità degli altri di sviluppare le normali malattie dell'infanzia, raffreddori, influenze, di subire fratture. Sarà curato esattamente come gli altri bambini. Attenzione però alla glicemia! In caso di malattia la glicemia tende ad aumentare perché l'insulina è meno efficace.



MAI INTERROMPERE L'INSULINA

L'insulina non deve essere abbandonata anche se si mangia molto meno.

Mai sospendere la basale, mai saltare la dose giornaliera di analogo lento.

Se le glicemie vanno fuori controllo discutete con il diabetologo lo schema insulinico da adottare.



Controlli continui di glicemia e chetoni

Il rischio da evitare è la chetoacidosi. Oltre a misurare la glicemia ogni 3 ore, ogni 6-8 ore controllate la presenza di chetoni nelle urine con le apposite strisce. L'alito di frutta marcia, il respiro breve e frequente sono segnali seri di chetoacidosi: bevete molto e consultatevi con il diabetologo.



QUALCHE ATTENZIONE IN PIÙ

Alcuni farmaci anche molto comuni interferiscono con la sensibilità dei sensori, informatevi con attenzione.

Anche alcune terapie per esempio i corticosteroidi (farmaci il cui principio attivo termina con '-one') possono rialzare la glicemia.

Vaccini? No problem!

Chi ha il diabete può benissimo assumere qualunque tipo di vaccini. Anzi è particolarmente consigliabile che li faccia. I Pediatri consigliavano già prima del Covid-19 ai minori con diabete di vaccinarsi contro le normali influenze.



A OGNI ETÀ

 **IL SUO** 

 **PROBLEMA** 

Prima età scolare

Fino ai 12-13 anni risulta piuttosto facile mantenere le glicemie in target. I ragazzi anche a questa età acquisiscono una relativa autonomia nella gestione quotidiana del diabete.



Pubertà

Con la pubertà i ragazzi sono spaventati dal loro sviluppo, intimoriti da ogni differenza, da ogni scostamento fra il loro fisico e dei modelli ideali spesso irraggiungibili.

Anche a causa della oggettiva difficoltà di mantenere un equilibrio glicemico si può sviluppare un vissuto negativo nei confronti del diabete.



Adolescenza/I ragazzi


In questa fase è frequente l'insofferenza verso i genitori, la sfida alle regole. Il ragazzo finge di non avere il diabete. Aumenta l'esigenza di adeguarsi al gruppo dei pari. Soprattutto nei maschi si notano comportamenti di sfida, coscienti infrazioni alle regole di gestione del diabete.



Adolescenza/I genitori

È ben difficile mantenere le glicemie in target in questa fase. Si corrono anche dei rischi, è vero. Ma i genitori devono tenere presente l'obiettivo di lungo termine: i cento anni o poco meno che il ragazzo vivrà dopo l'adolescenza con il suo diabete.





GIOVANI
ADULTI

La carriera sì, ma...

A scuola e nel lavoro, soprattutto nei primi anni, lo stress può essere tale da aumentare la glicemia.

Una glicemia alta, fra le altre cose, diminuisce la concentrazione e l'efficienza complessiva.

Ragione di più per adeguare le dosi di insulina.



Il Passaggio al Centro di Diabetologia 'degli adulti'

A una certa età (alcune Regioni impongono limiti precisi, altre lasciano un margine di scelta) vostro figlio passerà a un Servizio di Diabetologia 'degli adulti'. Il passaggio deve essere programmato. Esistono procedure precise che prevedono un passaggio e uno scambio di informazioni graduale. Consigliamo di preferire Centri che prevedono giornate di visita dedicate ai giovani adulti con diabete di tipo 1.

Attenzione: spesso il giovane cade o si lascia cadere in un 'buco di assistenza', dirada le visite e i controlli, a volte mettendo a rischio i risultati ottenuti fino a quel momento.



 **ALCOOL,** 
 **DROGA &...** 

Ci vorrebbe un amico

Chi ha il diabete e sa come gestirlo può fare tutto, comprese episodiche 'notti bianche' condite da alcol, discoteca e ritorni a casa all'alba. L'indicazione quindi è: se proprio non si può evitare, cercate di mangiare molti carboidrati complessi prima di uscire e siate sempre accompagnati da un amico che sappia quali segni tenere d'occhio e cosa fare.



L'alcol e la glicemia

L'alcol, assunto in grande quantità, non fa bene a nessuno.

Fra le altre cose induce il fegato a non rilasciare glucosio a digiuno, provocando ipoglicemia. Meglio quindi preferire alcolici contenenti carboidrati come la birra o i cocktail zuccherati e sgranocchiare sempre qualcosa.



L'alcol e l'ipoglicemia

L'alcol e le droghe leggere possono togliere la sensazione di fame e sete, aggravando le ipoglicemie e soprattutto mascherano i sintomi delle ipoglicemie anche serie sia agli occhi del paziente (che non se ne accorge) sia degli amici (che scambiano i segni di una ipo anche grave per i classici sintomi 'della sbornia').
Lo stesso discorso vale per le droghe.
Una ipo anche seria rischia di essere scambiata per un 'trip' e non affrontata adeguatamente.



Discoteca

Ballare è una attività fisica che abbassa la glicemia. Abbassa anche la capacità di 'sentire' i segni premonitori di una ipoglicemia.

Troverete una scusa per assentarvi ogni tanto e misurarla. Non vorrete certo rischiare una crisi ipoglicemica davanti a tutti?



COSA DEVONO FARE I GENITORI

Una proibizione assoluta è appropriata dal punto di vista medico se i ragazzi sono talmente schiavi delle opinioni altrui da non avere il coraggio di misurare la glicemia, iniettarsi insulina o modificare la basale.

Se non ha l'autonomia e la personalità per fare tutto questo e per dire 'no grazie, basta' quando è il caso. Allora è opportuno opporsi.



Sesso e amore

Chi ha il diabete ha la stessa probabilità di concepire dei suoi coetanei. Nessuna delle possibili strategie di contraccezione è controindicata. L'attività sessuale potrebbe provocare una ipoglicemia. Una misurazione prima e dopo sono consigliate. Forse non sarà romantico ma è giusto aspettarsi che il partner accetti anche questo.



Sesso e microinfusore

Per il sesso vale quanto detto per i bagni. Non è un problema staccare il microinfusore dopo aver praticato un bolo. Attenzione però a riattaccarlo subito dopo e prima di addormentarsi abbracciati. I sensori potrebbero invece rimanere al loro posto. Potrebbero risultare molto utili.



RITORNO ALLA “PENNA”

Chi non si sente a suo agio nel farsi vedere con il microinfusore può decidere di tornare per un certo tempo alla terapia per iniezione (concordando uno schema con il diabetologo).



ATTENZIONE

I contenuti condivisi in queste slide sono stati scientificamente controllati.

Ogni indicazione però, anche la più banale, va adattata della specifica realtà di ogni persona con diabete e di ogni famiglia.

Verificate sempre il da farsi con il Team Diabetologico.

Grazie per l'attenzione