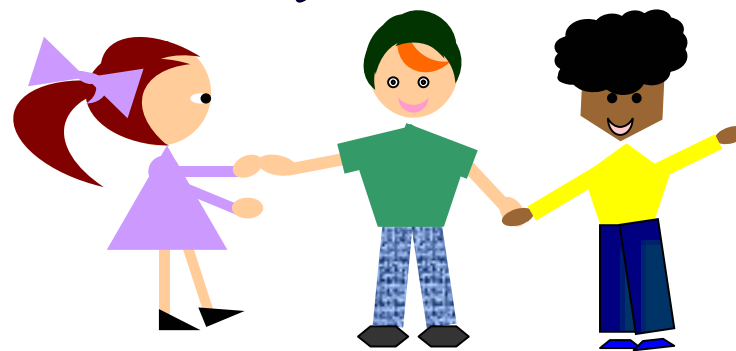


IL MIO LIBRO DEL DIABETE DI TIPO 1



Scritto e illustrato
da Sandra J. Hollenberg
(La nonna di Malcolm)

La mia sincera gratitudine all' Animas Corporation e a Daniela D'Onofrio per
questa traduzione

IL MIO LIBRO DEL DIABETE DI TIPO 1 © 2003-2004 di Sandra J. Hollenberg.
Questa edizione può essere scaricata liberamente. E' stata concepita per essere copiata, condivisa,
regalata.

Al lettore adulto

⁴
A un bambino che ami e' stato diagnosticato il diabete? Questo libro ti aiuterà. E' il tipo di libro che sarebbe servito alla nostra famiglia quando tre anni fa' (nel 1996) e' stato diagnosticato il diabete al mio nipotino Malcolm.

Mia figlia Barbi, la mamma di Malcolm, mi ha chiesto di scrivere questo libro. L'ho scritto specificamente per i bambini, pero' grazie alla sua struttura semplice rappresenta un buon punto di partenza anche per gli adulti.

Sara' un libro personale, tutto del bambino; in molti casi dovra' leggerlo a voce alta, anche se non necessariamente tutto in una volta. I membri dell' equipe diabetologica potrebbero leggere il libro con il bambino. Ci sono gli spazi per fare appunti specifici sul regime terapeutico.

I bambini ricorreranno al libro quando vorranno delle risposte alle loro domande, ti chiederanno di leggerlo se dimenticano cosa rappresenta una immagine, vorranno mostrarlo agli amici. Dovrebbe essere un libro speciale, scritto proprio per loro.

Vorrei ringraziare i dietologi, gli istruttori, gli infermieri e i dottori degli Stati Uniti e del Canada che hanno controllato l'accuratezza del mio lavoro. Un ringraziamento speciale va a Mary Ann Crowdson, RN e Diane O'Grady, RN, BSN, CDE. A Mary Ann e' stato diagnosticato il diabete quando aveva sette anni. Oggi lei e' un' aiutante insostituibile per il gruppo di supporto del diabete e lavora al centro Wood River Medical a Sun Valley, Idaho. Diane e' un' infermiera specializzata nell'educazione al diabete a Vernon, British Columbia e autrice di "TO TEACH, TO LEARN, TO LIVE", un libro per professionisti della medicina.

Ringrazio per i loro preziosi consigli il fratello di Malcolm, il mio nipotino Paul, Barbara Corwin, Karla Marks e Dyane Lynch, la mia editrice.

E ovviamente, un grazie di cuore a Malcolm Lazarow, il bambino che mi ha fatto diventare una scrittrice.

Sandra J. Hollenberg
Email: sandy@grandmasandy.com

CAPITOLI

COME SI PRENDE IL DIABETE? - pagina 2

SE HAI IL DIABETE - pagina 4

CHE COSA E' IL DIABETE? - pagina 6

IL PROCESSO DI EQUILIBRIO - pagina 12

CONTROLLI DEL SANGUE - pagina 14

LA DIETA - pagina 16

L'INSULINA- pagina 21

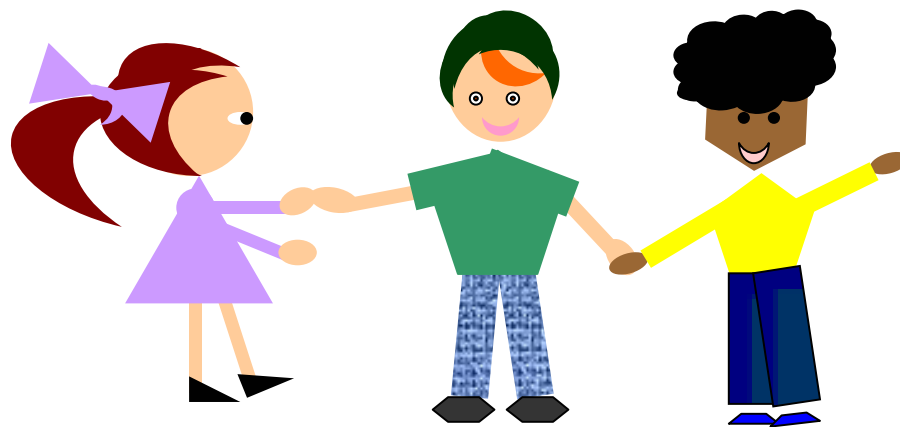
L'ESERCIZIO FISICO - pagina 24

ATTENZIONE - pagina 27

APPUNTI E PROMEMORIA- pagina 33

IL MIO KIT DEL DIABETE TIPO 1 - pagina 35

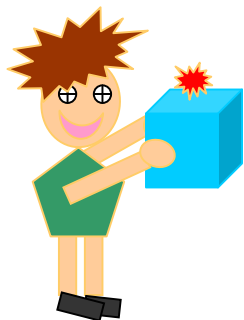
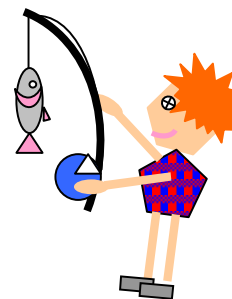
Conosci qualcuno con il diabete?
Forse sei tu...
Forse un compagno di classe?
Tuo fratello o tua sorella?
In ogni caso questo libro è tutto per te.
Ti parlerà del diabete tipo 1.
Conoscere il diabete ti servirà.
Ti aiuterà e sarà come un amico.



COME SI PRENDE IL DIABETE?

NON PUOI PRENDERLO DA QUALCUN' ALTRO

Non e' come un raffreddore o la varicella.
Puoi giocare con le persone che hanno il diabete.
Puoi parlargli vicino vicino.
Puoi baciarli e abbracciarli.



NON PUOI TRASMETTERE IL DIABETE A NESSUNO!

Provi sentimenti negativi per qualcuno qualche volta?
O speri che gli succeda qualcosa di male?

Quei sentimenti non potranno trasmettere a nessuno il diabete.

NON PUOI PRENDERE IL DIABETE DA QUELLO CHE MANGI!



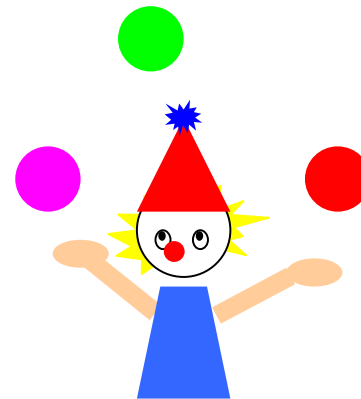
*Cio' che mangi puo' aiutarti se hai gia' il diabete.
Pero', quello che mangi non puo' evitare che ti venga.*

*Non sappiamo ancora perche' qualche persona ha il diabete.
Pero', sappiamo come curarlo!*

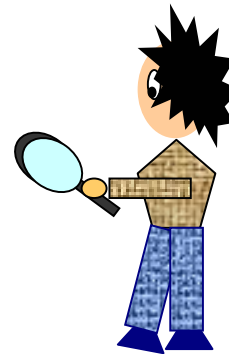
SE HAI IL DIABETE



Imparerai ad esser come un dottore.
Imparerai a curarlo.



Diventerai come un equilibrista.
Imparerai a bilanciare dieta, esercizio fisico e insulina.



Diventerai come un detective.

Imparerai a conoscere gli indizi che dicono
se il tuo livello di zucchero nel sangue e' alto o basso.

Diventerai piu' speciale di come sei gia'!
Puoi farlo e i tuoi amici possono aiutarti.

Gli amici ti possono aiutare se sanno cio' che devi fare.

CHE COSA E' IL DIABETE?

Il diabete cambia il modo con cui il tuo corpo utilizza l'energia.

Noi prendiamo la nostra energia dal cibo.

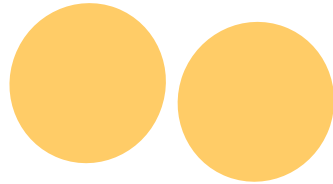
Il cibo che mangiamo ci fa crescere.

Il cibo che mangiamo ci dà l'energia.

I cibi che ci danno energia sono i carboidrati.

CIBO CHE DA ENERGIA

Pane da hamburger



Il Pane e' un carboidrato



Conosci altri cibi che contengono carboidrati?

cereali , mais, patate, latte,
mele, fagioli secchi , pasta

CIBO CHE FA CRESCERE



Hamburger
Lattuga
Pomodoro

Conosci altri cibi che fanno crescere?

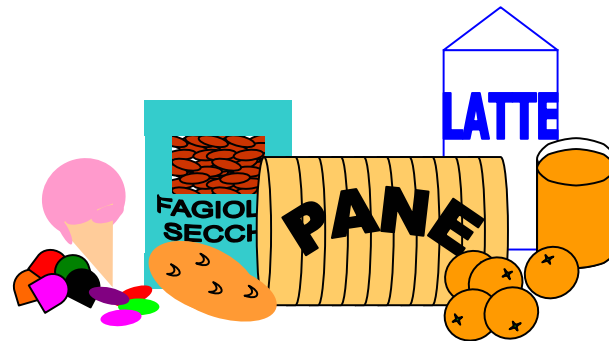
cavolfiori , spinaci, fagioli
pesce, pollo, formaggio, latte

Qualche cibo che da energia ci aiuta anche a crescere.

Qualche cibo che fa crescere ci dara' anche energia.

E' importante mangiare tutti e due!

Quando mangi CARBOIDRATI



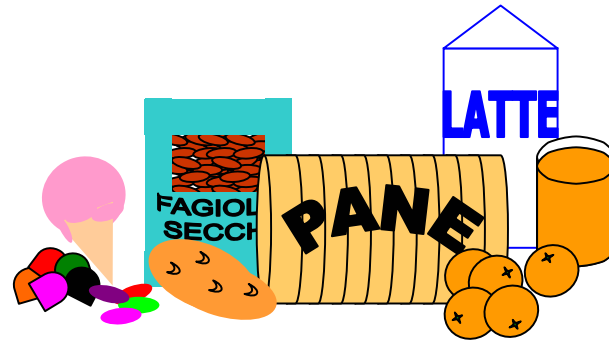
Diventano un tipo di zucchero che si chiama

GLUCOSIO

Il glucosio entra nel sangue.

Viaggia verso le cellule

Quando mangi CARBOIDRATI



Il pancreas produce

insulina

(il pancreas e' un organo situato dietro lo stomaco)



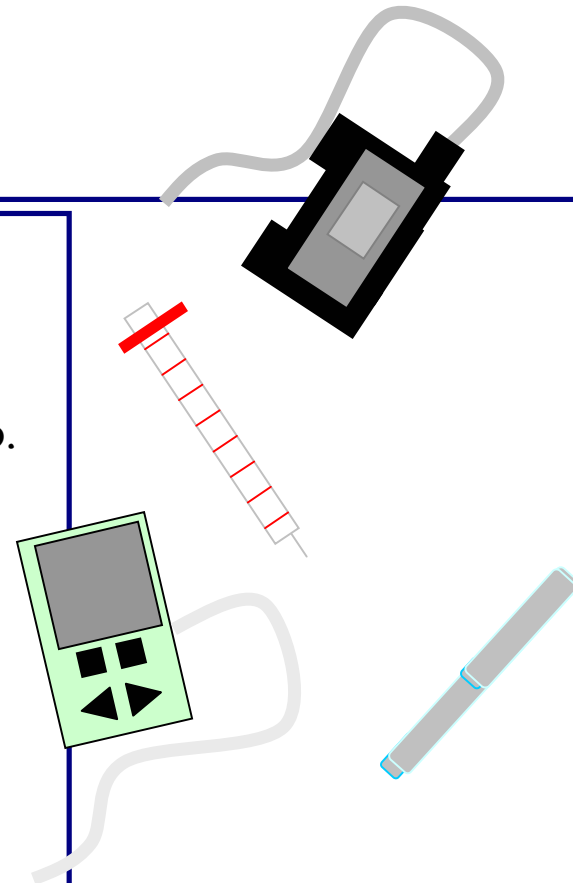
L' insulina permette al glucosio presente nel sangue di entrare nelle cellule.

Il glucosio dentro alle cellule produce

ENERGIA

Avere il diabete vuol dire che il pancreas non funziona come dovrebbe funzionare.
Vuol dire che il pancreas non produce più l'insulina.
Il glucosio non può più entrare nelle cellule.
E non può rilasciare l'energia.

Però hai bisogno di energia per vivere!
Se il pancreas non produce insulina...
Devi assumere allora l'insulina in un'altro modo.
Medicine come le pillole non funzionano per il diabete tipo uno.
Neanche sciroppi come quelli per la tosse funzionano.
Il solo modo di prendere l'insulina di cui hai bisogno è con un'iniezione.



Quando il pancreas funziona bene
ti da la quantità giusta di insulina
Adesso, *tu* devi fare il lavoro del pancreas.

Come si fa a sapere quanta insulina iniettare?

CI SONO DUE MODI PER SAPERLO:

- 1) Puoi contare i carboidrati che mangi;
- 2) Controlli il tuo sangue.

Un pancreas che produce insulina
equilibra la quantità di insulina ai carboidrati che mangi.
Quando prendi l'insulina per iniezione, *sei tu che fai l'equilibrio.*

IL PROCESSO DI EQUILIBRIO

Le persone con il diabete devono equilibrare tre cose.

1) Dieta

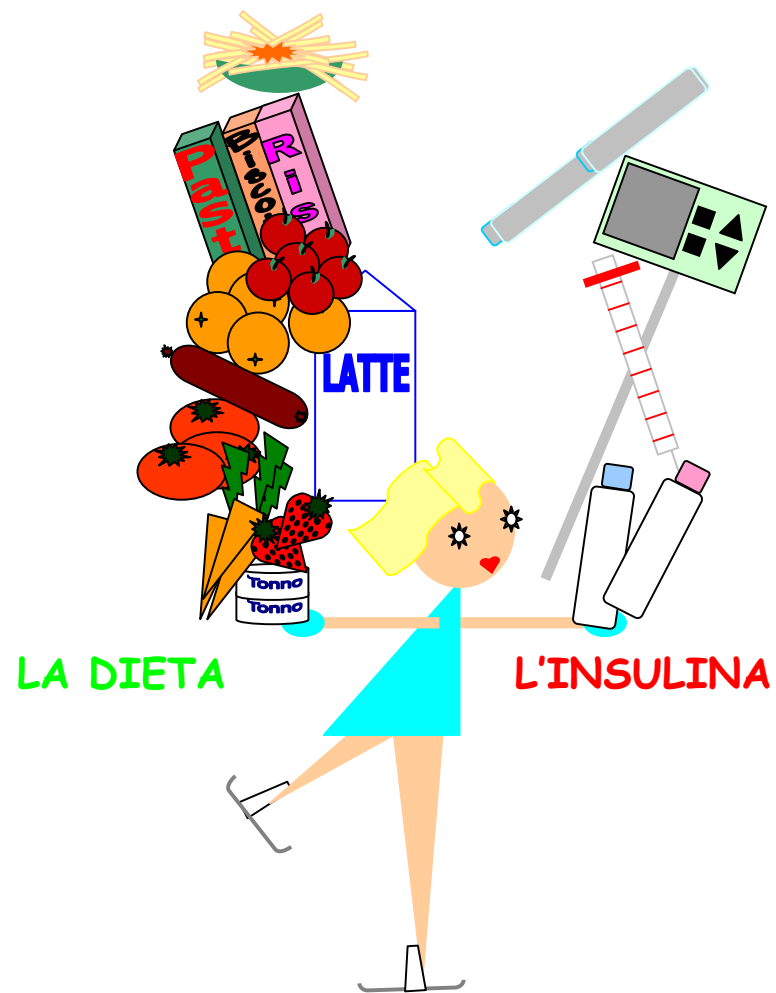
La dieta consiste nel cibo che mangi.

2) Esercizio Fisico—

Le attività che consumano energia si chiamano esercizio fisico.

3) L' Insulina—

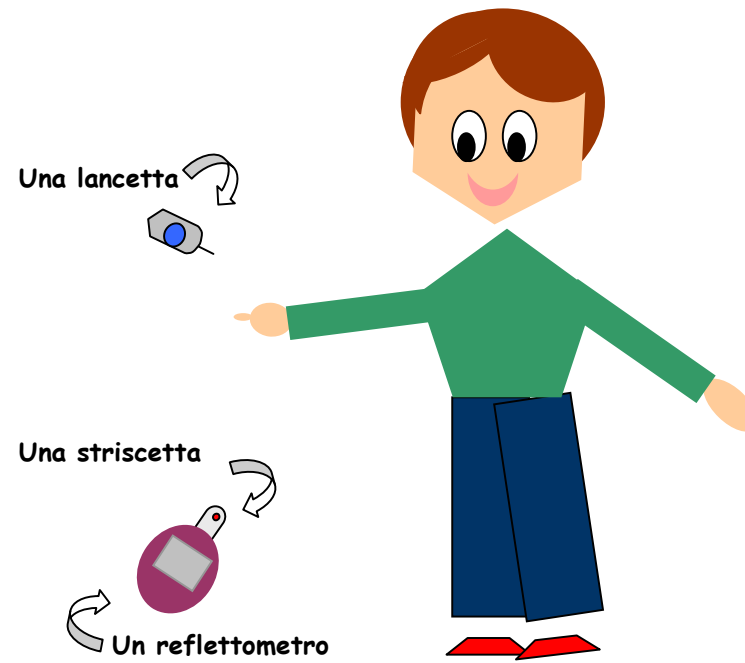
L'insulina è un ormone che trasforma il glucosio nell' energia che usi.



IL PATTINAGGIO SUL GHIACCIO E' UN ESERCIZIO

Qual e' il tuo esercizio preferito?

I CONTROLLI DEL SANGUE TI AIUTANO A MANTENERE L' EQUILIBRIO



Nel tuo "kit" del diabete ci sono delle cartine speciali che si chiamano

striscetta (strisce reattive o striscia reagente).

- 1) Metti una striscetta nel riflettometro (o glucometro).
- 2) Pulisci il tuo dito - non usare l'alcool - l'alcool secca troppo la tua pelle e può anche tagliarla.
- 3) Pungi il tuo dito con una lancetta.
- 4) Metti una goccia di sangue sulla striscetta.

Il riflettometro mostrerà quanto glucosio c'è nel sangue.

Qualche riflettometro usa il sangue del tuo braccio.

Qualche striscetta cambia colore;

il colore dice quanto glucosio c'è nel sangue.

Se il controllo mostra un livello di sangue basso,

hai bisogno di carboidrati.

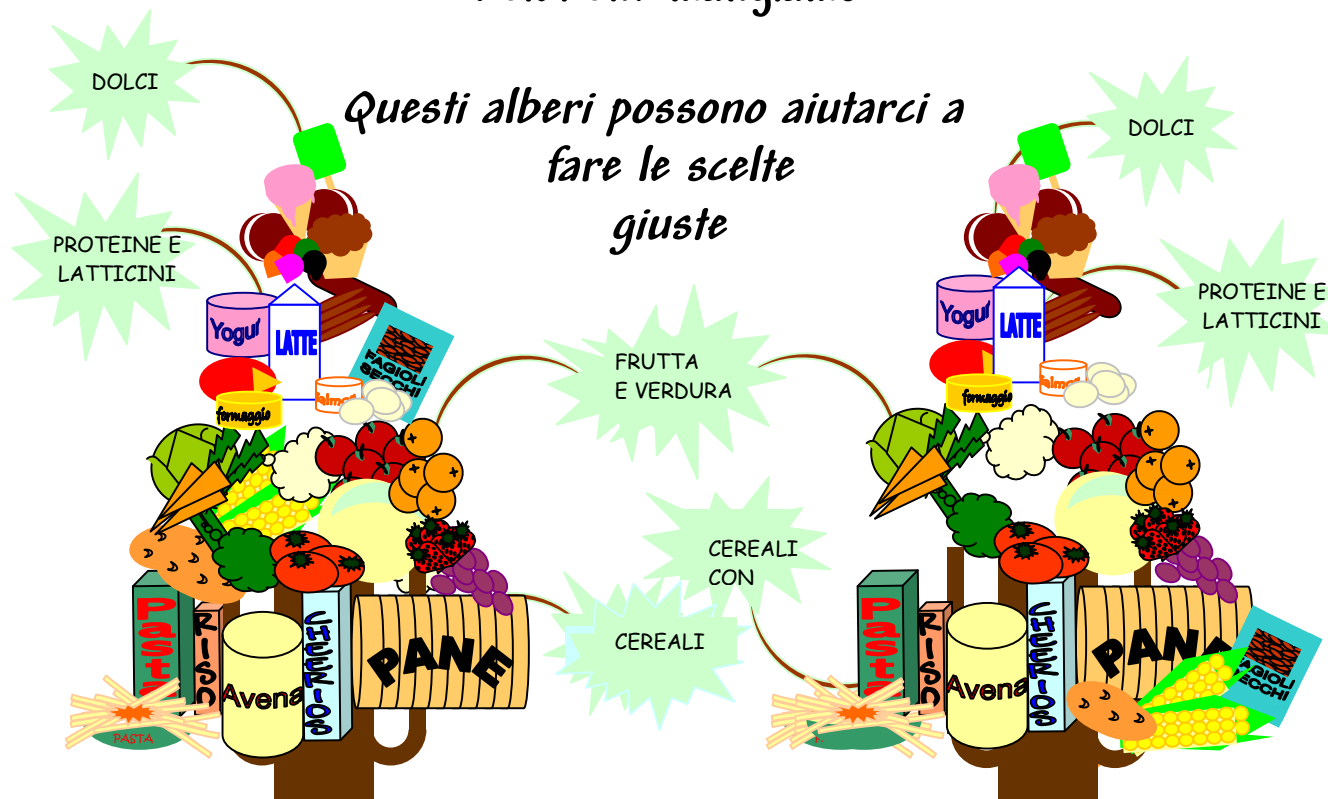
Se il controllo mostra un livello di sangue alto,

hai bisogno di insulina.

L'ora e i risultati del tuo controllo dovrebbero essere
annotati nel tuo diario.

LA DIETA

I cibi che mangiamo



UN ALBERO NORMALE

UN ALBERO DEL DIABETE

Vedi la differenza tra gli alberi?

(attenzione: i cereali hanno molti carboidrati ed anche i fagioli secchi e gli ortaggi ricchi di amido.)

Le persone dovrebbero scegliere piu' cibo della base dell' albero.

Le persone dovrebbero scegliere meno cibo delle parte alta dell'albero.

Quale cibo c'è nella parte alta di tutti e due gli alberi?

Qualcosa che tutti amano.....

I DOLCI!

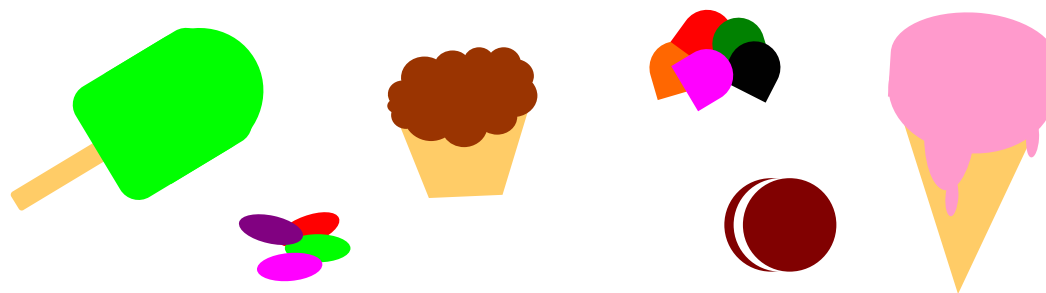
Sai perchè dovremmo mangiare meno dolci?

Perche' troppi dolci tolgono l' appetito.

Non avrai piu' voglia di altri cibi—cibi di cui il tuo corpo ha bisogno per crescere e restare in forma.

Le persone con il diabete non dovrebbero mangiare troppi dolci, come tutti gli altri.

Al giorno d'oggi, qualche dolce è fatto con dolcificanti artificiali.
Questi dolcificanti non contengono carboidrati.
I dolci fatti con dolcificanti hanno meno calorie degli altri tipi di dolci.
Però, devono essere calcolati comunque nella tua dieta.



Puoi mangiarli,
però risparmia spazio per il cibo che ti fa crescere.

Molte cose sono uguali per tutti.
Tutti dovrebbero mangiare cibi sani.
Nessuno dovrebbe mangiare troppi dolci.

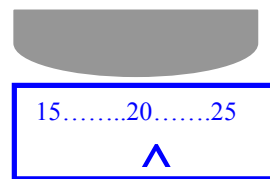
Altre cose invece sono diverse per le persone con il diabete....

Le persone con il diabete devono misurare il cibo che mangiano.

Devono contare i grammi dei carboidrati che mangiano.

Questo e' molto importante.

E' importante perche' l'insulina viene iniettata per equilibrare i carboidrati.



I grammi dei carboidrati si calcolano pesando o misurando il cibo.



La quantita' in grammi dei carboidrati e' anche scritta su alcune confezioni di prodotti.

Cambiare leggermente il cibo nella dieta e' un altro modo di bilanciare carboidrati e insulina.

L'ora e la quantita' dei carboidrati che mangi dovrebbero essere scritti nel tuo diario.

L' INSULINA

Ci sono diversi tipi di insulina.

Ci sono dei tipi che sono adatti a te.

Altri tipi sono adatti anche per altre persone.

Quando l' insulina funziona bene
ed e' in equilibrio con la tua dieta ed esercizio,
ti sentirai bene.

Se l' insulina non e' quella giusta per te
non sarai in buon equilibrio.
Non ti sentirai bene.



L' insulina puo' essere iniettata con un microinfusore o una
siringa o una penna.

Tenere un diario sul diabete

Le informazioni del diario libro ti aiutano a trovare
il *tipo* di insulina giusto per te.

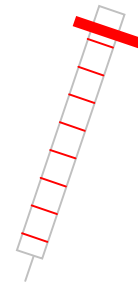
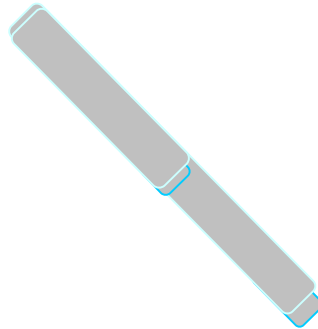
Le informazioni del diario libro ti aiutano a trovare
la *quantita'* di insulina giusto per te.

Le dosi di insulina vengono iniettate con una siringa o una penna.

L'insulina si inietta prima o dopo i pasti.

Prima dei pasti vuol dire
che mangi per equilibrare l'insulina.

Dopo i pasti vuol dire
che l'insulina equilibra quello che mangi.



Le iniezioni si fanno sulle parti grasse del corpo.

Puoi farle sulle braccia o sulle cosce.

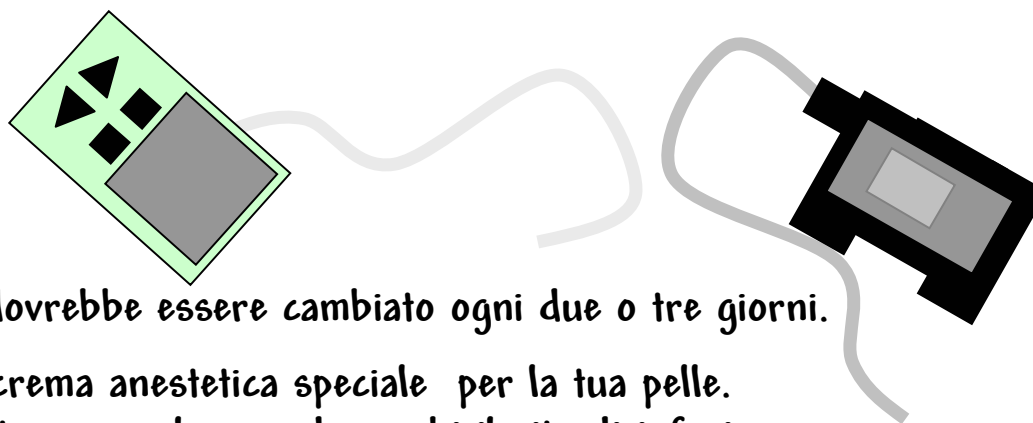
Puoi fare le iniezioni sulla pancia o sul sedere.

Si possono utilizzare 'apparecchi' per le iniezioni per facilitare le punture.

Un microinfusore (una pompa che eroga di insulina) fornisce una
quantita' di insulina stabilita.
Funziona continuamente, anche quando dormi.

La pompa puo' essere programmata a fornire piu' o meno insulina.
L' insulina parte dalla pompa attraversa un tubicino e arriva in
'un sito d'infusione'.

Il sito d'infusione sta normalmente sulla pancia o sul sedere.



Il sito d'infusione dovrebbe essere cambiato ogni due o tre giorni.

Si puo' usare una crema anestetica speciale per la tua pelle.
Così, non sentirai troppo male quando cambi il sito di infusione.
Non sentirai male, pero' non sara' piacevole comunque.

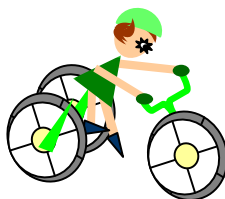
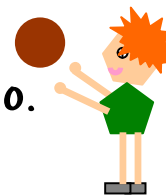
Prova a fare un bel respiro e a trattenerlo.

Prova a pensare alla tua cosa preferita.

ATTIVITA' FISICA

Le persone con il diabete possono fare tutto come tutti gli altri.

Possono giocare a nascondino o giocare a calcio.



Possono andare in bicicletta.

Possono nuotare o tuffarsi.



CI SONO DUE COSE DA RICORDARE

1) **Controlla la tua glicemia PRIMA di fare esercizio!**

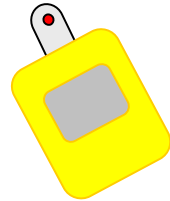
Va bene se la tua glicemia e' un po' alta prima di fare esercizio.

Pero', non va bene se la tua glicemia e' un po' bassa.

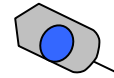
Quando la glicemia e' bassa
mangia del cibo energetico.

Fai un altro controllo dopo 15 o 20 minuti.

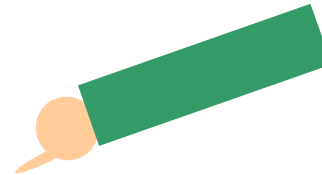
una striscetta



un reflettometro



una lancetta



un dito da pungere

2) **Controlla la tua glicemia DOPO aver fatto esercizio!**

Quando fai esercizio usi molta energia.

Lo zucchero nel sangue potrebbe essere basso.

Quando la glicemia e' bassa,
mangia del cibo energetico.

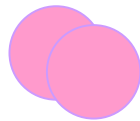
Fai un altro controllo dopo 15 o 20 minuti.

Quando fai esercizio

TIENI SEMPRE

TIENE IL TUO KIT DEL DIABETE A PORTATA DI MANO
ED ANCHE DEL CIBO CHE CONTENGA ENERGIA

Cibi che contengono energia sono ad esempio
tavolette di glucosio e succo d'arancia.



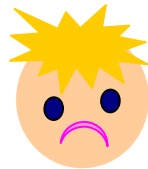
La durata e il tipo di esercizio dovrebbero essere
scritti nel tuo diario

ATTENZIONE!

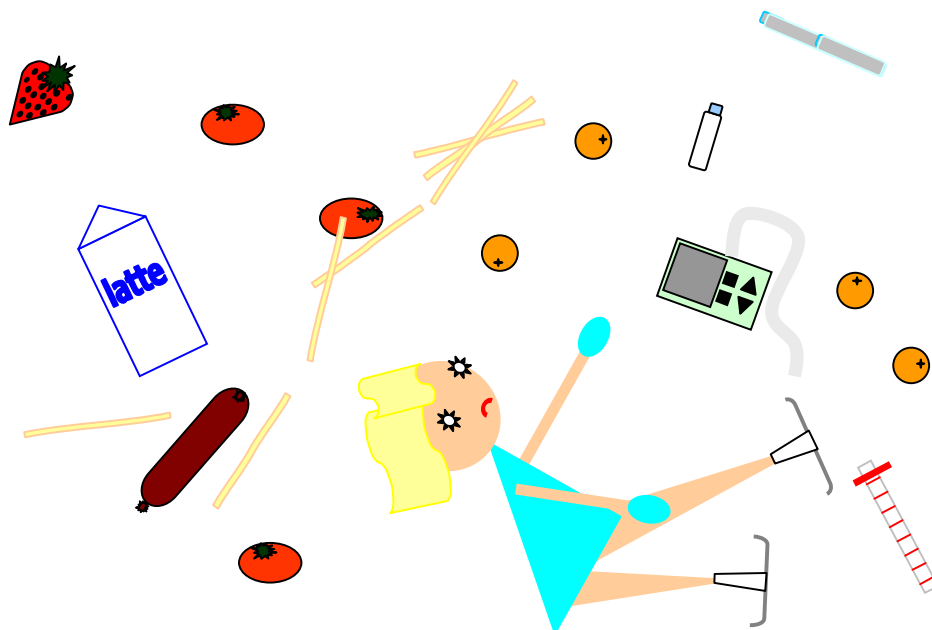
Qualche volta puoi perdere il tuo equilibrio.
Qualche volta c'è un motivo.

Hai il raffreddore o l'influenza?
C'è un nuovo fratellino nella tua casa?
Il tuo amico migliore è andato via?

La glice cambia, va su e giù'
Se sei contento o se ti arrabbi tu.
Talvolta cambia se hai paura,
a volte cambia oltre misura.
A volte cambia senza motivo
Ma non vuol dire che sei stato cattivo.



ACCIPICCHIA!



Hai perso il tuo equilibrio.
Vuol dire che il tuo zucchero e' troppo alto—
oppure troppo basso.

Se e' troppo alta
sei in **IPERGLICEMIA**.

Ci si sente male ed hai molta sete.
Devi andare spesso in bagno.
Troppo glucosio nel sangue fa male.
Non riesci a ricavarne energia.
Potresti sentirti stanco o intrattabile.
Hai bisogno di insulina, subito!

Se e' troppo bassa
sei in **IPOGLICEMIA**

Le tue braccia e le tue mani potrebbero
essere intorpidite e formicolanti.
Oppure tremi o hai le vertigini
Potresti sudare.
Ti sentirai probabilmente di cattivo umore.
Mangia cibo che ti dia energia subito!

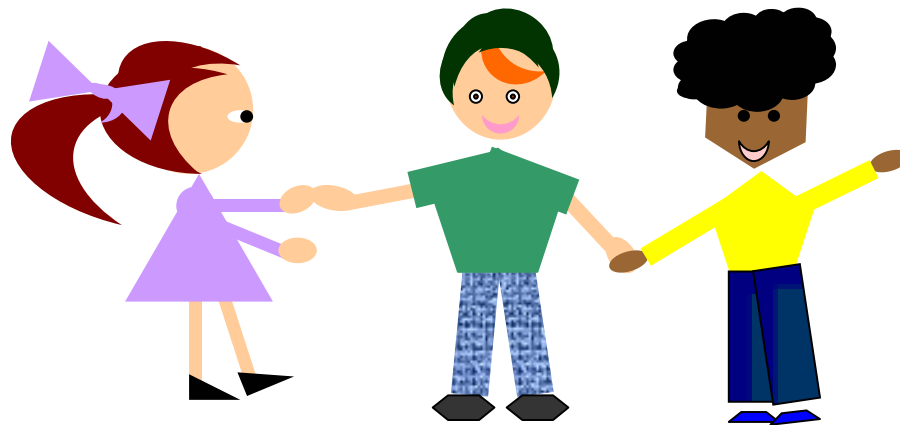
E' importante che gli altri sappiano che hai il diabete.

*E' importante che porti un "kit" del diabete
sempre con te.*

*Alcuni indossano un braccialetto o una medaglietta con
incise queste informazioni,
altri portano un documento con se'*

*Le persone potranno prendersi cura di te,
se sapranno che hai il diabete.*

*Ti potranno dare i cibi di cui hai bisogno.
Sapranno anche a che numero telefonare in caso di
necessita'.*



E' bene che i tuoi amici sappiano del tuo diabete.

Capiranno perche' porti il micro o hai bisogno di fare iniezioni.

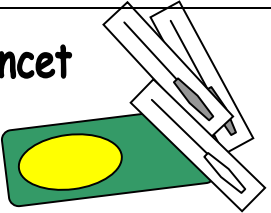
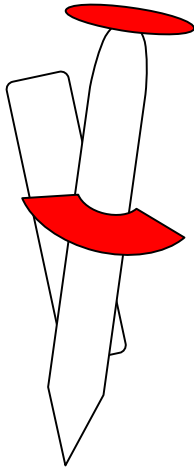
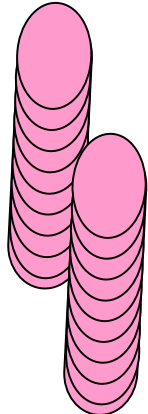

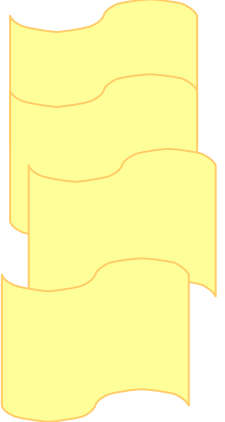
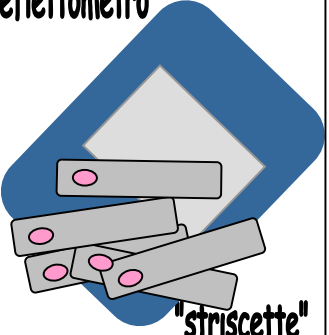
Capiranno perche' misuri il cibo che mangi e controlli il tuo sangue.

Ti potrebbero anche aiutare a riconoscere i segnali che dicono quando il tuo zucchero nel sangue e' alto o basso.

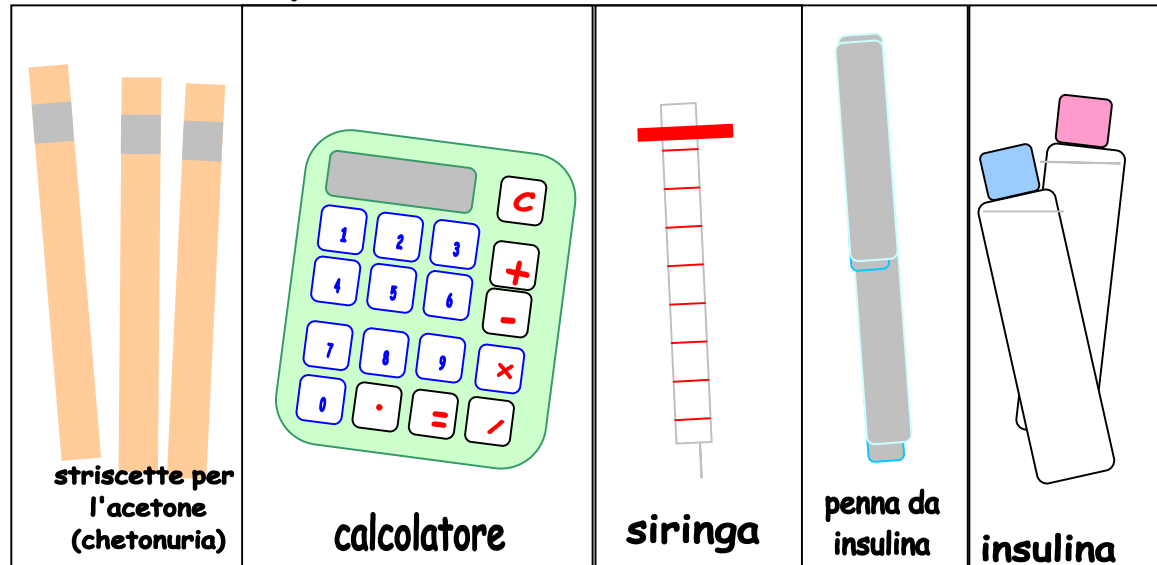
Ecco, il libretto finisce qua,
leggilo ancora quando ti va!
C'è sempre qualcosa da imparare,
ma stai tranquillo....non ti preoccupare!

APPUNTI E PROMEMORIA

IL MIO KIT DEL DIABETE TIPO 1

<p>lancet</p> 	 <p>Glucagone</p>	 <p>caramelle di glucosio</p>	 <p>diario e penna</p>	 <p>fazzolettini imbevuti, non-alcicoli</p>
<p>reflettometro</p>  <p>"striscette"</p>	<p>Questo e' il Glucagone.</p> <p>Ce l'hai nel caso tu sia molto ipoglicemico.</p>	<p>Queste sono le tavolette di Glucosio. (cibo che da energia velocemente)</p> <p>Ce l' hai nel caso la tua glicemia sia bassa.</p>	<p>Questi sono un diario e una penna.</p> <p>Il diario è un quadernino per registrarci tutti i tuoi controlli, i carboidrati che mangi e l'attivitá fisica che fai.</p>	<p>Questi sono fazzolettini imbevuti, non alcolici.</p> <p>Ne hai bisogno per pulire la tua pelle prima di misurarti la glicemia.</p>

IL MIO KIT DEL DIABETE TIPO 1



striscette per l'acetone (chetonuria)

calcolatore

siringa

penna da insulina

insulina

Queste sono striscette per l'acetone (chetonuria)

Le hai nel caso in cui tu abbia la glicemia molto alta.

Questo è un calcolatore.

È usato per calcolare la dose di insulina.

Queste sono una siringa, una penna da insulina e dell'insulina.

Le hai per farti l'insulina quando ti serve.

Per scaricare giochi o per motivi educativi vai dalla
Nonna di Malcolm su
www.grandmasandy.com