

POSSO FARE TUTTO!!!



DIABETES UNION

ALTO ADIGE | SÜDTIROL | ODV



**piccola guida per l'inserimento del bambino diabetico
nelle attività di socializzazione**

Questo opuscolo è stato redatto dall'Associazione **Diabetes Union** per favorire l'inserimento del bambino o ragazzo con diabete nelle attività di socializzazione, che rappresentano un passo importante verso il ritorno alla quotidianità.

Nasce dalla volontà e dall'impegno di un gruppo di mamme di Diabetes Union, che hanno messo a disposizione il proprio tempo e le proprie esperienze per realizzarlo.

Lo scopo è fornire una prima informazione sulla patologia diabetica e supportare la famiglia nella comunicazione. Il bambino e il ragazzo con diabete che frequenta un'attività sportiva o ricreativa spesso ha già un certo livello di autonomia nella gestione della patologia.

Non è, né deve sentirsi, diverso da qualunque altro compagno di gioco o di squadra.

Il compito dell'adulto è monitorare la situazione durante il gioco o l'attività sportiva.

Si ringrazia il team diabetologico pediatrico per la collaborazione.

Con il patrocinio di:

diabete italia
onlus



AUTONOME PROVINZ BOZEN – SÜDTIROL
PROVINCIA AUTONOMA DI BOLZANO – ALTO ADIGE
PROVINZIA AUTONOMA DE BULSAN – SÜDTIROL

Südtiroler
Sanitätsbetrieb



Azienda Sanitaria
dell'Alto Adige

Azienda Sanitaria de Südtirol



IL DIABETE DI TIPO 1 È UNA PATOLOGIA METABOLICA AUTOIMMUNE.

I SINTOMI PRINCIPALI DEL DIABETE DI TIPO 1 SONO:

- **Aumento della sete**
- **Frequente bisogno di urinare**

Il diabete di tipo 1 comporta l'autodistruzione delle cellule del pancreas che producono insulina, un ormone che regola il livello di zuccheri nel corpo. Questa situazione è irreversibile, permanente e non prevedibile.

La causa è spesso sconosciuta e multifattoriale.

Ne consegue la necessità di una misurazione costante dei valori di zucchero nel sangue (glicemia) e la somministrazione di insulina fin dall'inizio della malattia.

VALORI IDEALI DI GLICEMIA 100 mg/dl (70-180)

La misurazione della glicemia avviene attraverso glucometri (misurazione capillare) o sensori glicemici.

INSULINA

L'insulina può essere somministrata con:

- **la penna**
- **il microinfusore**

Va mantenuta a temperatura ambiente (evitare le alte o basse temperature, non esporre il contenitore con insulina al sole o vicino a fonti di calore).

COSA BISOGNA SAPERE PRIMA DELL'ATTIVITÀ SPORTIVA O RICREATIVA

Il bambino/ragazzo dovrà avere sempre con sé uno zaino contenente:

1. Il materiale per la gestione del diabete (pungidito, misuratore glicemia, striscette, misurazione chetoni, insulina e glucagone)
2. Un box/kit con gli alimenti da assumere in caso di ipoglicemia (succhi, cracker, merendine, eccetera)

Controllare la glicemia prima di iniziare l'attività fisica

Gli allenatori/educatori verranno informati dai genitori sul grado di autonomia di gestione del diabete del bambino/ragazzo con un colloquio precedentemente concordato e dovranno permettergli di assumere cibi/bevande per la gestione dell'ipoglicemia in ogni momento della giornata.

Le merende o i pasti eventualmente preparati dai genitori non possono essere scambiati con quelli di altri bambini poiché è stato conteggiato il contenuto di carboidrati.

COS'È E COME SI MANIFESTA L'IPOGLICEMIA

È la diminuzione degli zuccheri nel sangue – glucosio inferiore a 70mg/dl.

L'ipoglicemia è uno dei rischi maggiori durante il gioco o lo sport.

POSSIBILI SINTOMI (chiedere ai genitori quali sono i sintomi del proprio bambino/ragazzo):

- **pallore**
- **sudorazione**
- **tremori, vertigine**
- **fame**
- **irritabilità**
- **mal di testa**
- **mal di pancia**
- **stanchezza, sonnolenza, spossatezza**
- **difficoltà a concentrarsi**
- **difficoltà a esprimersi adeguatamente/stato confusionale**

COME COMPORTRASI

- Interrompere **SUBITO** l'attività fisica o il gioco
- Non lasciare **mai solo** il ragazzo
- Controllare la glicemia: se il valore **è inferiore a 70mg/dl**, intervenire subito facendo **assumere zuccheri secondo indicazioni del genitore** (1 succo di frutta, 1/2 lattina di bevanda gassata, caramella...).

Dopo **15-20 minuti** ricontrollare la glicemia: **se è ancora inferiore a 70mg/dl** e i sintomi non si attenuano/compaiono, **ripetere** la somministrazione di zuccheri e avvisare i genitori.

L'attività fisica o il gioco potranno essere ripresi non appena la glicemia avrà raggiunto **i 130 mg/dl (valore da accordare con i genitori)**.

IN CASO DI PERDITA DI COSCIENZA:

- Misurare la glicemia
- **Non** somministrare cibi o bevande (rischio di soffocamento)
- Posizionare il ragazzo su di un lato (posizione laterale di sicurezza) e non lasciarlo mai solo
- **SOMMINISTRARE GLUCAGONE.** È un farmaco salvavita. Esiste in formula spray e iniettabile in via intramuscolare. La sua somministrazione, se eseguita immediatamente, aumenta temporaneamente la glicemia e non rappresenta né un danno né un pericolo immediato e può aiutare il bambino a superare velocemente la crisi senza gravi conseguenze. La modalità di somministrazione del glucagone verrà spiegata dai genitori.
- Avvertire immediatamente i genitori e allertare il 112 facendo presente la patologia all'operatore
- Appena il ragazzo si sveglia, somministrare zuccheri: succo, caramelle, bevande gassate zuccherate, eccetera

COS'È E COME SI MANIFESTA L'IPERGLICEMIA

È l'aumento degli zuccheri nel sangue
(glucosio superiore a 180mg/dl; valori molto alti > 250mg/dl)

SINTOMI:

- sete intensa
- frequente bisogno di urinare

L'iperglicemia può essere anche temporanea e potrebbe dipendere da un'eccessiva assunzione di zuccheri o da una reazione emotiva.

Può capitare che il bambino/ragazzo abbia livelli di glicemia elevati immediatamente dopo aver praticato sport competitivi o un esercizio fisico intenso per effetto dell'adrenalina.

COME COMPORTRARSI

- Interrompere l'attività fisica o il gioco se glicemia > 250mg/dl
- Misurare **i CHETONI**
- se inferiore 0,6mmol/l: negativi = OK, si può proseguire con l'attività fisica
- se tra 0,6 e 1,5mmol/l= **ATTENZIONE**
- Fargli bere molta acqua
- Non lasciarlo **mai solo**
- Consentirgli di andare in bagno a **urinare** e **chiamare i genitori**

• **se positivi (uguale o maggiore 1,5 mmol/l): NO SPORT**

- Tranquillizzarlo
- Fargli bere molta acqua
- No carboidrati
- Riposo
- Avvertire i genitori e far correggere con insulina come da loro indicazione (doppia dose)

IMPORTANTE: Se il bambino/ragazzo fosse poco reattivo o vomitasse, avvertire **immediatamente** i genitori e **allertare** il 112, facendo presente la patologia all'operatore.

L'ATTIVITÀ SPORTIVA E IL GIOCO DI MOVIMENTO SONO MOLTO IMPORTANTI!

Abbassano la glicemia, migliorano la sensibilità dell'insulina, il tono dell'umore, la gestione dello stress e riducono l'insulinoreistenza.

PRIMA DI PRATICARE ATTIVITÀ SPORTIVA O GIOCO DI MOVIMENTO È IMPORTANTE CONTROLLARE LA GLICEMIA:

- Se inferiore a 130mg/dl è necessaria l'assunzione di carboidrati secondo le indicazioni del genitore
- Tra 130mg/dl e 250mg/dl si può praticare attività
- Se superiore a 250 mg/dl controllare i chetoni (se $\geq 1,5$ mmol/l è sconsigliata l'attività fisica ed è necessario seguire le indicazioni dei genitori)

LA GESTIONE DEI PASTI NELLE ATTIVITÀ RICREATIVE

I pasti sono un momento di convivialità e di socializzazione molto importante.

È necessario che il menù venga messo a disposizione dei genitori in congruo anticipo e che contenga le informazioni sul contenuto di carboidrati presenti nel pasto somministrato. Si ricorda che le merende o i pasti eventualmente preparati dai genitori non possono essere scambiati con quelli di altri bambini poiché è stato conteggiato il contenuto di carboidrati.

I TEMPI DI ATTESA

Il tempo di attesa tra l'assunzione di insulina e l'inizio del pasto è molto importante. I genitori forniranno tutte le informazioni necessarie.

SEGUICI SU

www.diabetes.bz.it

facebook.com/diabetes.bz

instagram.com/diabetes.union

DIABETES UNION

Via Montecassino Strasse 12

39100 Bolzano | Bozen

info@diabetes.bz.it

Tel. 0471 401761