

Per i pazienti

# Diario del diabete CT

Per la terapia convenzionale



Quelli con l'arcobaleno

**mepha**





## Questo diario per diabetici appartiene alla/al

Signora/Signor \_\_\_\_\_

Indirizzo \_\_\_\_\_

Telefono \_\_\_\_\_

Fax \_\_\_\_\_

## Allertare in caso di emergenza:

Signora/Signor \_\_\_\_\_

Indirizzo \_\_\_\_\_

Telefono \_\_\_\_\_

Fax \_\_\_\_\_

## Gentile paziente,

Per un trattamento ottimale e con successo del suo diabete mellito, è indispensabile un regolare autocontrollo.

Può dare un importante aiuto a se stesso e al suo medico o al suo consultorio antidiabetico se registra accuratamente tutti i risultati delle sue misurazioni e tutti gli eventi particolari.

Medico curante

Timbro



**Diabete diagnosticato in data** \_\_\_\_\_

**Diabete di**

- tipo 1
- tipo 2
- altri

**Tipo di terapia antidiabetica**

- Attività fisica e dieta dal \_\_\_\_\_
- Antidiabetici orali dal \_\_\_\_\_
- Analoghi del GLP-1 a partire da \_\_\_\_\_
- Insulina dal \_\_\_\_\_

Tipo di insulina \_\_\_\_\_

**Si aggiungono i seguenti fattori di rischio:**

(ipertensione arteriosa, disturbi del metabolismo lipidico, complicanze del diabete, alcool, fumo...)

\_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

Dieta	_____	UC
1. colazione	_____	UC
2. colazione	_____	UC
3. colazione	_____	UC
Pranzo	_____	UC
Merenda	_____	UC
Cena	_____	UC
Pasto in tarda serata	_____	UC

UC = unità carboidrati

## Si prefigga degli obiettivi

I valori nelle seguenti raccomandazioni sono indicativi. In valori mirati individuali vengono stabiliti singolarmente dal medico assieme al paziente e si basano su età, altri fattori di rischio ecc.

<b>Rischio</b>	<b>Consiglio, valori indicativi</b>	<b>Obiettivo pers.</b>
Nicotina	Smettere di fumare.	
Attività fisica	Muoversi regolarmente, ideali sono 30 minuti al giorno	
Peso corporeo	Mirare a normalizzare il peso corporeo o almeno evitare un ulteriore aumento. Indice di massa corporea (BMI) <25	
Alimentazione	Alimentazione equilibrata con apporti di carboidrati adattati e oli ad alto valore nutrizionale	
Occhi	Controlli oftalmologici regolari	
Piedi	Igiene dei piedi quotidiana	
Reni	Bere almeno 1.5 litri al giorno	
Pressione arteriosa	Controlli regolari < 140/85 mmHg	
Glicemia elevata	HbA1c inferiore al 7%	
Elevati livelli di lipidi nel sangue	Colesterolo LDL < 2.6 mmol/l Trigliceridi < 1.7 mmol/l	
Ipoglicemie	Controlli regolari della glicemia; zucchero d'uva per l'emergenza	

## Importanti avvertenze

L'obiettivo del trattamento del suo diabete è quello di raggiungere un controllo metabolico stabile e, soprattutto, di ridurre al minimo il rischio di complicanze a carico dei vasi sanguigni, dei reni e dei nervi.

## Per principio, le consigliamo

- Controlli regolarmente la sua glicemia.
- Registri tutti i valori e avvenimenti vari (per es. attività fisica o ipoglicemia) nel suo diario.
- Si informi sul diabete mellito e sulla prevenzione delle complicanze. Partecipi a manifestazioni per istruirsi e ai gruppi di auto-aiuto, si faccia visitare regolarmente dal medico, dall'oftalmologo e dal neurologo.
- Porti sempre con sé del glucosio e ne assuma 10–20 g in caso di ipoglicemia.
- Consulti il suo medico per informarsi sul glucagone.
- Impari a conoscere i segni dell'ipoglicemia.
- Impari a riconoscere i problemi dei piedi. Ispezionare giornalmente i piedi è per lei importante e necessario.
- Indossi scarpe che calzino bene.
- Non si ferisca mentre taglia le unghie dei piedi, eventualmente si serva di un pedicure.
- Se nota dei cambiamenti, vada subito dal suo medico.



## Alcuni suggerimenti per un'alimentazione equilibrata

- Pane di tipo scuro o integrale
- Più verdure e insalate
- Meno insaccati, carne e grassi
- Più pesce, olio d'oliva, olio di colza (acidi grassi insaturi, acidi grassi omega-3)
- Alimentazione ricca di vitamine
- Poco sale (nel caso di ipertensione arteriosa)

## Inoltre

- Chieda al suo medico quali sono gli ulteriori rischi e le misure per prevenire le emergenze.
- Istruisca parenti, amici ecc. sulle misure da mettere in atto nei casi d'emergenza o di altri problemi.

Provveda a un controllo ottimale e duraturo della glicemia. Soltanto in questo modo può influire notevolmente sul rischio delle complicanze a carico degli occhi, dei reni e dei nervi. Molto utile è a questo scopo la regolare compilazione del suo diario del diabete.

Per prevenire le malattie cardiovascolari è consigliabile non fumare, non avere dei valori elevati dei grassi nel sangue, ridurre l'eccesso di peso e la pressione arteriosa. Un'alimentazione equilibrata e l'attività fisica regolare contribuiscono a raggiungere questi scopi.



## Terapia medicamentosa

Rischio	Medicamento	Mattino	Mezzogiorno	Sera
Pressione arteriosa	Inibitori ACE			
	Sartani			
	Calcioantagonisti			
	Betabloccanti			
Lipidi del sangue	Statine			
	Antiaggreganti piastrinici			
Infarto miocardico, CC, ictus cerebrale, AOP	Anticoagulanti			

## Terapia medicamentosa

Rischio	Medicamento	Mattino	Mezzogiorno	Sera
Diabetes	Biguanide			
	Sulfoniluree			
	Inibitori DPP-4			
	Inibitori dell'SGLT2			
	Inibitori dell'alfa-glucosidasi			
	Glinidi			
	Glitazoni			
	Analoghi del GLP-1			
	Insulina			
	Insulina			

## Altri preparati

Rischio	Medicamento	Mattino	Mezzogiorno	Sera

## Controllo durante la giornata (glicemia)

<b>Data</b>		<b>Mattino</b>	<b>Mezzogiorno</b>	<b>Sera</b>	<b>Tarda serata</b>
Lu	Glicemia				
Ma	Glicemia				
Me	Glicemia				
Gio	Glicemia				
Ve	Glicemia				
Sa	Glicemia				
Do	Glicemia				

Lu	Glicemia				
Ma	Glicemia				
Me	Glicemia				
Gio	Glicemia				
Ve	Glicemia				
Sa	Glicemia				
Do	Glicemia				

**Data**

**Peso corporeo**

**kg**

## Insulina / compresse / analoghi di GLP-1

	Mattina	Mezzogiorno	Sera	P. arteriosa <sup>1</sup>	C. piedi <sup>2</sup>	Annotazioni
Lu						
Ma						
Me						
Gio						
Ve						
Sa						
Do						
Lu						
Ma						
Me						
Gio						
Ve						
Sa						
Do						

1 pressione arteriosa, 2 controllo piedi

**Data**

**Peso corporeo**

**kg**

## Controllo durante la giornata (glicemia)

<b>Data</b>		<b>Mattino</b>	<b>Mezzogiorno</b>	<b>Sera</b>	<b>Tarda serata</b>
Lu	Glicemia				
Ma	Glicemia				
Me	Glicemia				
Gio	Glicemia				
Ve	Glicemia				
Sa	Glicemia				
Do	Glicemia				

Lu	Glicemia				
Ma	Glicemia				
Me	Glicemia				
Gio	Glicemia				
Ve	Glicemia				
Sa	Glicemia				
Do	Glicemia				

**Data**

**Peso corporeo**

**kg**



## Insulina / compresse / analoghi di GLP-1

	Mattina	Mezzogiorno	Sera	P. arteriosa <sup>1</sup>	C. piedi <sup>2</sup>	Annotazioni
Lu						
Ma						
Me						
Gio						
Ve						
Sa						
Do						
Lu						
Ma						
Me						
Gio						
Ve						
Sa						
Do						

1 pressione arteriosa, 2 controllo piedi

**Data**

**Peso corporeo**

**kg**

## Controllo durante la giornata (glicemia)

<b>Data</b>		<b>Mattino</b>	<b>Mezzogiorno</b>	<b>Sera</b>	<b>Tarda serata</b>
Lu	Glicemia				
Ma	Glicemia				
Me	Glicemia				
Gio	Glicemia				
Ve	Glicemia				
Sa	Glicemia				
Do	Glicemia				

Lu	Glicemia				
Ma	Glicemia				
Me	Glicemia				
Gio	Glicemia				
Ve	Glicemia				
Sa	Glicemia				
Do	Glicemia				

**Data**

**Peso corporeo**

**kg**

## Insulina / compresse / analoghi di GLP-1

	Mattina	Mezzogiorno	Sera	P. arteriosa <sup>1</sup>	C. piedi <sup>2</sup>	Annotazioni
Lu						
Ma						
Me						
Gio						
Ve						
Sa						
Do						
Lu						
Ma						
Me						
Gio						
Ve						
Sa						
Do						

1 pressione arteriosa, 2 controllo piedi

**Data**

**Peso corporeo**

**kg**

## Controllo durante la giornata (glicemia)

<b>Data</b>		<b>Mattino</b>	<b>Mezzogiorno</b>	<b>Sera</b>	<b>Tarda serata</b>
Lu	Glicemia				
Ma	Glicemia				
Me	Glicemia				
Gio	Glicemia				
Ve	Glicemia				
Sa	Glicemia				
Do	Glicemia				

Lu	Glicemia				
Ma	Glicemia				
Me	Glicemia				
Gio	Glicemia				
Ve	Glicemia				
Sa	Glicemia				
Do	Glicemia				

**Data**

**Peso corporeo**

**kg**

## Insulina / compresse / analoghi di GLP-1

	Mattina	Mezzogiorno	Sera	P. arteriosa <sup>1</sup>	C. piedi <sup>2</sup>	Annotazioni
Lu						
Ma						
Me						
Gio						
Ve						
Sa						
Do						
Lu						
Ma						
Me						
Gio						
Ve						
Sa						
Do						

1 pressione arteriosa, 2 controllo piedi

**Data**

**Peso corporeo**

**kg**

## Controllo durante la giornata (glicemia)

<b>Data</b>		<b>Mattino</b>	<b>Mezzogiorno</b>	<b>Sera</b>	<b>Tarda serata</b>
Lu	Glicemia				
Ma	Glicemia				
Me	Glicemia				
Gio	Glicemia				
Ve	Glicemia				
Sa	Glicemia				
Do	Glicemia				

Lu	Glicemia				
Ma	Glicemia				
Me	Glicemia				
Gio	Glicemia				
Ve	Glicemia				
Sa	Glicemia				
Do	Glicemia				

**Data**

**Peso corporeo**

**kg**

## Insulina / compresse / analoghi di GLP-1

	Mattina	Mezzogiorno	Sera	P. arteriosa <sup>1</sup>	C. piedi <sup>2</sup>	Annotazioni
Lu						
Ma						
Me						
Gio						
Ve						
Sa						
Do						
Lu						
Ma						
Me						
Gio						
Ve						
Sa						
Do						

1 pressione arteriosa, 2 controllo piedi

**Data**

**Peso corporeo**

**kg**

## Controllo durante la giornata (glicemia)

<b>Data</b>		<b>Mattino</b>	<b>Mezzogiorno</b>	<b>Sera</b>	<b>Tarda serata</b>
Lu	Glicemia				
Ma	Glicemia				
Me	Glicemia				
Gio	Glicemia				
Ve	Glicemia				
Sa	Glicemia				
Do	Glicemia				

Lu	Glicemia				
Ma	Glicemia				
Me	Glicemia				
Gio	Glicemia				
Ve	Glicemia				
Sa	Glicemia				
Do	Glicemia				

**Data**

**Peso corporeo**

**kg**



## Insulina / compresse / analoghi di GLP-1

	Mattina	Mezzogiorno	Sera	P. arteriosa <sup>1</sup>	C. piedi <sup>2</sup>	Annotazioni
Lu						
Ma						
Me						
Gio						
Ve						
Sa						
Do						
Lu						
Ma						
Me						
Gio						
Ve						
Sa						
Do						

1 pressione arteriosa, 2 controllo piedi

**Data**

**Peso corporeo**

**kg**

## Controllo durante la giornata (glicemia)

<b>Data</b>		<b>Mattino</b>	<b>Mezzogiorno</b>	<b>Sera</b>	<b>Tarda serata</b>
Lu	Glicemia				
Ma	Glicemia				
Me	Glicemia				
Gio	Glicemia				
Ve	Glicemia				
Sa	Glicemia				
Do	Glicemia				

Lu	Glicemia				
Ma	Glicemia				
Me	Glicemia				
Gio	Glicemia				
Ve	Glicemia				
Sa	Glicemia				
Do	Glicemia				

**Data**

**Peso corporeo**

**kg**

## Insulina / compresse / analoghi di GLP-1

	Mattina	Mezzogiorno	Sera	P. arteriosa <sup>1</sup>	C. piedi <sup>2</sup>	Annotazioni
Lu						
Ma						
Me						
Gio						
Ve						
Sa						
Do						
Lu						
Ma						
Me						
Gio						
Ve						
Sa						
Do						

1 pressione arteriosa, 2 controllo piedi

**Data**

**Peso corporeo**

**kg**

## **Indirizzi utili per i diabetici**

### **Indirizzi interregionali**

#### **Schweizerische Diabetesgesellschaft**

Rütistrasse 3A

5400 Baden

Telefono 056 200 17 90

[www.diabetesgesellschaft.ch](http://www.diabetesgesellschaft.ch)

#### **Schweizerische Diabetes-Stiftung**

Rütistrasse 3A

5400 Baden

Telefono 056 200 17 55

Telefax 056 200 17 95

[www.diabetesstiftung.ch](http://www.diabetesstiftung.ch)

## **Indirizzi regionali**

### **Aargauer Diabetes-Gesellschaft**

Herzogstrasse 1 / 4° piano

5000 Aarau

Telefono 062 824 72 01

Telefax 062 824 72 58

[www.diabetesaargau.ch](http://www.diabetesaargau.ch)

### **Diabetesgesellschaft Region Basel**

Marktplatz 5

4001 Basel

Telefono 061 261 03 87

Telefax 061 261 04 43

[www.diabetesbasel.ch](http://www.diabetesbasel.ch)

### **Berner Diabetes Gesellschaft**

Helvetiaplatz 11

3005 Bern

Telefono 031 302 45 46 (Materialverkauf)

Telefono 056 200 17 90 (Administration)

[www.diabetesbern.ch](http://www.diabetesbern.ch)

### **Diabetes-Gesellschaft GL-GR-FL**

Steinbockstrasse 2

7001 Chur

Telefono 081 253 50 40

Telefax 081 253 57 40

[www.dggr.ch](http://www.dggr.ch)

### **Diabetes Biel-Bienne**

Bahnhofstrasse 7  
2502 Biel  
Telefono 032 365 00 80  
Telefax 032 365 00 22  
[www.diabetebienne.ch](http://www.diabetebienne.ch)

### **Diabetes-Gesellschaft Oberwallis**

Kantonsstrasse 4  
3930 Visp  
Telefono 027 946 24 52  
Telefax 027 946 24 53  
[www.diabetesoberwallis.ch](http://www.diabetesoberwallis.ch)

### **Ostschweizerische Diabetes-Gesellschaft**

Neugasse 55  
9000 St.Gallen  
Telefono 071 223 67 67  
[www.odgsg.ch](http://www.odgsg.ch)

### **Diabetes-Gesellschaft Schaffhausen**

Vordergasse 32/34  
8201 Schaffhausen  
Telefono 052 625 01 45  
Telefax 052 625 01 46  
[www.diabeteszentrum-sh.ch](http://www.diabeteszentrum-sh.ch)

### **Solothurner Diabetes Gesellschaft**

Solothurnerstrasse 7  
4600 Olten  
Telefono 062 296 80 82  
Telefax 062 296 80 83  
[www.diabetessolothurn.ch](http://www.diabetessolothurn.ch)

### **Zentralschweizerische Diabetes-Gesellschaft**

Falkengasse 3

6004 Luzern

Telefono 041 370 31 32

Telefax 041 370 31 38

[www.zsdg.ch](http://www.zsdg.ch)

### **Diabetes-Gesellschaft des Kantons Zug**

Artherstrasse 27

6300 Zug

Telefono 041 727 50 64

[www.dgz.ch](http://www.dgz.ch)

### **Zürcher Diabetes-Gesellschaft**

Hegarstrasse 18

8032 Zürich

Telefono 044 383 00 60

Telefax 044 383 06 92

[www.zdg.ch](http://www.zdg.ch)

### **Diabetesfreiburg**

Route St-Nicolas-de-Flüe 2

1705 Freiburg

Telefono 026 426 02 80

Telefax 026 426 02 88

[www.diabetesfreiburg.ch](http://www.diabetesfreiburg.ch)

### **Association Genevoise des Diabétiques**

av. Cardinal-Mermillod 36

1227 Carouge

Telefono 022 329 17 77

Telefax 022 329 17 78

[www.geneve-diabete.ch](http://www.geneve-diabete.ch)

**Association jurassienne des diabétiques**

Rte de L'église 9  
2943 Vendlincourt  
Telefono 032 422 72 07  
[www.diabetejura.ch](http://www.diabetejura.ch)

**Association des diabétiques du Jura bernois**

Case Postale 4  
2610 Saint-Imier  
Telefono 079 739 15 13  
[adjb.diabetesgesellschaft.ch](http://adjb.diabetesgesellschaft.ch)

**Association Neuchâteloise des Diabétiques**

Rue de la Paix 75  
2301 La Chaux-de-Fonds  
Telefono 032 913 13 55  
[www.andd.ch](http://www.andd.ch)

**Association Valaisanne du Diabète**

Rue de Condémines 16  
1950 Sion  
Telefono 027 322 99 72  
[www.avsd.ch](http://www.avsd.ch)

**Association Vaudoise du Diabète**

Avenue de Provence 12  
1007 Lausanne  
Telefono 021 657 19 20  
Téléfax 021 657 19 21  
[www.diabetevaud.ch](http://www.diabetevaud.ch)



**Associazione Ticinese per i Diabetici**

Via Motto di Mornera 4

6500 Bellinzona

Telefono 091 826 26 78

Telefax 091 826 34 48

[www.diabeteticino.ch](http://www.diabeteticino.ch)





## Sono diabetico/a

Se doveste trovarmi in uno **stato confusionale o incapace di agire**, ciò può essere provocato dal diabete.

**Probabilmente sto soffrendo di mancanza di zuccheri (ipoglicemia)**. Se riesco ancora a deglutire, vi prego di darmi un po' di zucchero o una bevanda zuccherata.

**Chiamate subito un medico** oppure un'ambulanza (telefono 144 o 112).

Se non riuscite a parlarmi o non rispondo, **vi prego di farmi stendere di lato** fino all'arrivo del medico.

Grazie.

## I am a diabetic

If you should find me and I am **drowsy or helpless**, this may be connected with my diabetes. **I probably have hypoglycaemia**. If I can still swallow, please give me some sugar or a sugar-sweetened drink. **Please call a doctor** or an ambulance immediately (Telephone 144 or 112). If I do not respond when spoken to, **please lay me on my side** until the doctor arrives.

Thank you.