

# Diabete

MISSIONE EDUCAZIONE GLOBALE



**Il lavoro e le esigenze della cura** Curare bene il diabete è possibile anche durante il lavoro, senza particolari difficoltà

## Visite mediche ed esami

Impegnano per non più di 2-4 mattine in un anno

**L'alimentazione** In mensa o al ristorante seguire una dieta corretta non è difficile, basta conoscere quali sono i cibi consigliati e non esagerare con le porzioni. Se il lavoro obbliga a variare spesso l'orario dei pasti, può essere necessario adattare la cura a questa eventualità (per esempio modificare la dose di insulina o il tipo di farmaco). Alcuni lavori possono rendere difficile effettuare gli "spuntini" a metà mattina o a metà pomeriggio: se non è possibile concordare con il datore di lavoro questa esigenza, anche in questo caso una adeguata programmazione della terapia può risolvere il problema

**L'attività fisica** Se svolgete un lavoro sedentario, dovrete ricercare comunque lo spazio per svolgere una regolare attività fisica: per esempio raggiungendo a piedi il luogo di lavoro. In alternativa bisognerà prevedere di sfruttare al meglio il tempo libero

**Lavori pericolosi** Sono controindicati solo in quei pochi casi in cui si verificano ipoglicemie gravi senza preavviso: anche in queste situazioni una adeguata impostazione della cura e il controllo frequente della glicemia riducono i possibili problemi



**Orario di lavoro, turni** Sono un problema solo se si è curati con insulina: non è difficile, però, adattare la cura alle esigenze dell'orario di lavoro: basta discuterne con il proprio diabetologo



**La cura** I farmaci per bocca vanno assunti prima dei pasti, quindi è facile ricordarsi di prenderli. Se usate l'insulina, le "penne" semplificano molto la somministrazione del farmaco, rendendola rapidamente possibile anche sul posto di lavoro

**L'autocontrollo** Gli apparecchi più recenti sono molto piccoli e leggeri, e impiegano pochi secondi per fornire i risultati della glicemia: il lavoro non può essere una scusa per trascurare questo strumento di verifica della vostra cura





**Esenzione dal ticket sanitario** Una apposita certificazione permette di ottenere gratuitamente il materiale necessario per effettuare l'autocontrollo domiciliare della glicemia e per somministrare insulina (anche se alcune Regioni hanno imposto dei limiti per contenere la spesa sanitaria). Si possono eseguire visite specialistiche ed esami strumentali o di laboratorio senza pagare il ticket sanitario.

Sono previste infine delle facilitazioni nella prescrizione dei farmaci anti-diabetici

**Invalidità civile** Il diabete di per sé non riduce la capacità lavorativa. Il diabetico non è un malato, ma una persona che si cura per ridurre il rischio di ammalarsi: considerare un diabetico inabile al lavoro sarebbe come considerare invalido un fumatore o un iperteso. La presenza di complicazioni gravi e avanzate (che possono essere evitate con un buon controllo del diabete) causa una invalidità civile (riduzione della capacità lavorativa maggiore del 45%): in questi casi è giusto presentare la apposita domanda

**La patente** L'automobilista diabetico non costituisce un pericolo per la sicurezza stradale; tuttavia la normativa per il rilascio/rinnovo della patente di guida è complessa, ed è attuata in maniera non uniforme. In ogni caso il soggetto diabetico dovrà presentare una documentazione che attesti il grado del controllo del diabete, la eventuale presenza di complicanze (sono comunque accertamenti che ogni diabetico dovrebbe eseguire regolarmente) e la terapia in atto; di solito è richiesta anche una certificazione dello specialista diabetologo. Una volta la terapia insulinica impediva il rilascio di patenti di categoria superiore alla B: oggi questo non è più vero (anche se vi è una riduzione del periodo di validità), a patto di dimostrare un buon controllo della malattia e l'assenza di complicazioni



**Alla guida** Nel caso di lunghi viaggi in auto, è buona norma controllare la glicemia prima della partenza. Se si teme di non avvertire bene l'abbassamento della glicemia, conviene verificarla ogni 2-3 ore, per scongiurare ogni pericolo

**In famiglia** La collaborazione di un familiare è sicuramente utile nella gestione quotidiana del diabete: è quindi utile che sia adeguatamente informato sulle problematiche della malattia e della sua cura. Un diabetico adulto, però, deve essere il responsabile della cura, e non può pretendere che tutti i problemi siano risolti da un altro

**La scuola** Un bambino o un ragazzo diabetico deve partecipare a tutte le attività che svolgono i suoi compagni, comprese le ore di attività fisica e le gite scolastiche. È

opportuno a questo proposito parlare e discutere con gli insegnanti, perché possano documentarsi ed aiutare l'alunno senza penalizzarlo



Servizio Clienti  
**800-869110**

Missione Educazione Globale  
è una iniziativa realizzata con la collaborazione di **Valori sostenibili, nel tempo.**

**A.MENARINI**  
diagnostics