

5 PUNTI

PER PRENDERTI CURA DI TE STESSO

CONOSCI I TUOI VALORI

Un piano di cura personalizzato per il diabete può aiutarti a raggiungere il tuo obiettivo e a mantenerlo.



Partecipa in maniera attiva alla cura del tuo diabete

Sei il membro più importante dell'équipe che si prende cura del tuo diabete. Assumi un ruolo attivo nella tua équipe per essere sicuro che il tuo piano sia adatto a te.

Livelli di A1C e glicemia (zucchero nel sangue) giornaliera

- Il test dell'A1C riflette i livelli di glucosio nel sangue nell'arco di circa 3 mesi. Fai un controllo dei livelli di A1C almeno 2-4 volte all'anno
- Il diabetologo stabilirà un obiettivo per te. Insieme, deciderete con quale frequenza devi controllare la glicemia ogni giorno
- Gli obiettivi glicemici per molte donne adulte diabetiche non in gravidanza sono i seguenti:

Obiettivi per molte donne adulte non in gravidanza affette da diabete	
Glicemia prima dei pasti	80-130 mg/dl
Glicemia 1-2 ore dopo l'inizio di un pasto	Meno di 180 mg/dl
A1C	Meno del 7%

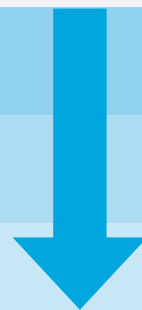
I tuoi obiettivi sono stabiliti solo per te

Come il tuo piano di cura del diabete, i tuoi obiettivi sono solo per te. Gli obiettivi qui mostrati sono raccomandati dall'American Diabetes Association per molte donne adulte non in gravidanza che soffrono di diabete. Parla dei tuoi obiettivi personali con il diabetologo.

In che modo i livelli di A1C sono correlati al livello medio stimato della glicemia

Livelli di A1C	Glicemia (zucchero nel sangue) media
12%	298 mg/dl
11%	269 mg/dl
10%	240 mg/dl
9%	212 mg/dl
8%	183 mg/dl
7%	154 mg/dl
6%	126 mg/dl
5%	97 mg/dl

L'American Diabetes Association raccomanda livelli di A1C inferiori al 7% per molte donne adulte non in gravidanza che non presentano ipoglicemia (basso livello di glucosio nel sangue) significativa.



Adattato dall'American Diabetes Association. Standards of medical care in diabetes—2021. *Diabetes Care*. 2021 Jan;44(suppl1):S1-S232.



CONOSCI I TUOI VALORI

Lista di controllo per la cura del diabete

Il diabete non può ancora essere curato. Ma può essere gestito. Una parte della gestione del diabete consiste nel conoscere i propri valori. Inserisci i tuoi valori in questa lista di controllo.

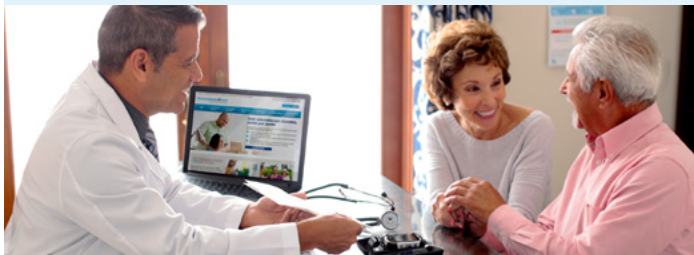


Livelli di A1C e glicemia giornaliera

Glicemia prima dei pasti: _____

Glicemia 1-2 ore dopo
l'inizio di un pasto: _____

A1C: _____



ALMENO

Una volta
all'anno

Colesterolo

- Fai un controllo dei livelli di colesterolo nel sangue almeno una volta all'anno o con la frequenza indicata dal medico
- Parla dei valori del colesterolo con il diabetologo e definisci i tuoi obiettivi

I tuoi obiettivi per il colesterolo

Lipoproteine ad alta densità (HDL): _____

Trigliceridi: _____

Lipoproteine a bassa densità (LDL): _____

Pressione sanguigna

Ogni
visita
medica

- Ogni volta che ti rechi dal medico, chiedi di misurarti la pressione sanguigna
- L'obiettivo è avere un valore inferiore a 140/90 mmHg per la maggior parte dei pazienti con diabete e ipertensione a minor rischio di malattie cardiovascolari. I pazienti con diabete e ipertensione a maggior rischio cardiovascolare possono avere come obiettivo un valore inferiore a 130/80 mmHg

Il tuo obiettivo per
la pressione sanguigna: _____



Esame oculistico

Una volta
all'anno

- Una volta all'anno, o con la frequenza indicata dal medico, recati da un oculista per sottoporli a un esame oculistico completo (che comprenda l'esame del fondo oculare)
- Assicurati che i risultati degli esami siano inviati al tuo diabetologo. Dovrebbero far parte della tua cartella clinica
- Chiama immediatamente l'oculista o il diabetologo se noti eventuali cambiamenti nella vista

Data del prossimo
esame oculistico: _____





Piedi



- Almeno una volta all'anno, chiedi al medico di sottoposti a una valutazione completa dei piedi. Chiedi di essere sottoposto a un esame completo ad ogni visita se presenti problemi ai piedi, come perdita di sensibilità, cambiamenti nella forma dei piedi o piaghe (ulcere ai piedi)
- A casa:
 - Esegui un'ispezione dei piedi ogni giorno per verificare la presenza di tagli, vesciche, crepe, gonfiore e pelle secca
 - Informa il medico di eventuali lesioni che non guariscono
 - Indossa scarpe e calze della taglia e misura giusta. Non camminare scalzo

Data del prossimo esame completo dei piedi: _____



Esame dentale

Due volte all'anno

- Recati dal dentista due volte all'anno per l'opportuna igiene e per controllare la salute dei denti e delle gengive

Data del prossimo esame odontoiatrico: _____



Immunizzazioni

- Esegui una vaccinazione antinfluenzale una volta all'anno
- Rivolgiti al dietologo se hai bisogno di iniezioni per la polmonite o l'epatite B, nonché per la COVID-19 e le iniezioni di routine raccomandate per la tua fascia d'età

Data delle prossime immunizzazioni: _____



Reni

ALMENO

Una volta all'anno

- Almeno una volta all'anno, sottoposti a un'analisi delle urine e del sangue
- Mantieni i livelli di glucosio nel sangue e la pressione sanguigna quanto più vicino possibile al tuo obiettivo

Data del prossimo esame renale: _____



Smetti di fumare

- È davvero importante smettere di fumare se si soffre di diabete
- Ecco alcuni suggerimenti utili:
 - Decidi una data in cui smettere (scegli un momento in cui non sei troppo stressato)
 - Concediti una ricompensa per ogni giorno in cui sei riuscito a non fumare
- Per assistenza gratuita, chiama il numero 1-800-QUIT-NOW (1-800-784-8669) o visita il sito smokefree.gov

La data in cui smetti: _____



CONOSCI I TUOI VALORI

Piano di cura del diabete

Fai domande sul tuo piano di cura del diabete e accertati di sapere quali misure devi adottare. Spunta le caselle sottostanti una volta completato ogni punto del tuo piano.

- Un piano per sapere come e quando controllare la glicemia
- Un piano per sapere quando assumere i farmaci per il diabete
- Un programma per check-up regolari
- Modi per affrontare lo stress
- Un piano di attività fisica
- Un piano alimentare
- Un piano per raggiungere altri obiettivi di salute (come la gestione della pressione arteriosa e del colesterolo)

Per maggiori informazioni sul monitoraggio del diabete e sul significato dei valori, chiedi al diabetologo una copia gratuita dell'opuscolo **Cornerstones4Care®**, **Tracciamento**, oppure chiama il 1-800-727-6500 da lunedì a venerdì, dalle 8:30 alle 18:00 EST.



NOTE:

Visita **Cornerstones4Care.com** per ulteriori risorse e per iscriverti a un programma di supporto GRATUITO per il diabete! Punta la fotocamera dello smartphone sul codice QR per accedere rapidamente al sito Web sul tuo telefono.

 Alimentazione

 Movimento

 Trattamento

 Tracciamento



Scansionami!

Novo Nordisk Inc. concede l'autorizzazione a riprodurre questo documento solo a fini educativi senza scopo di lucro, a condizione che il documento sia mantenuto nel suo formato originario e che sia visualizzato l'avviso sul copyright. Novo Nordisk Inc. si riserva il diritto di revocare questa autorizzazione in qualsiasi momento.

Cornerstones4Care® è un marchio registrato di Novo Nordisk A/S.

Novo Nordisk è un marchio registrato di Novo Nordisk A/S.

© 2021 Novo Nordisk Stampato negli Stati Uniti US21DI00210 novembre 2021

[Cornerstones4Care.com](https://www.cornerstones4care.com)

