

GUIDA ESSENZIALE Il diabete sul luogo di lavoro 10 punti fondamentali

Convivere al meglio con il diabete



Scarica
Diabapp



Action Diabète mette a vostra disposizione l'applicazione DiabApp.

- Facilita le interazioni tra i professionisti della salute.
- Permette ai pazienti di ottenere documenti e informazioni in modo efficace.

www.actiondiabete.ch

Consultori Beratungszentren

Briga - Bahnhofstrasse 6
Visp - Kantonsstrasse 4
Sierre - Notre Dame des Marais 1
Sion - Rue de Condémines 16
Martigny - Av. de la Gare 19
Collombey - Ch. du Verger 3

Associazione Vallesana Diabetici

Consulenze, formazione,
cure e apparecchiature
Rue des Condémines 16,
1950 Sion | 027 322 99 72
info@avsd.ch | www.avsd.ch

Diabetes Oberwallis

Consulenze, formazione,
cure e apparecchiature
027 946 24 52
info@diabetesoberwallis.ch
diabetesoberwallis.ch



Action Diabète
Aktion Diabetes
Valais – Wallis

1. OBBLIGO DI COMUNICAZIONE

Non esiste alcun obbligo in merito, parlarne è una scelta personale. Si raccomanda tuttavia al soggetto diabetico di parlarne con il medico del lavoro (se presente in azienda). Quest'ultimo è tenuto al rispetto del segreto professionale e può decidere in merito all'idoneità del soggetto ad eseguire l'attività che gli è assegnata, fornire al datore di lavoro indicazioni e/o consigliargli soluzioni da adottare per alleggerire il carico di lavoro (per es. l'introduzione di pause da rispettare).

2. QUANDO E A CHI PARLARE DEL PROPRIO DIABETE

Convivere con il diabete richiede di essere in grado di adottare degli adeguamenti al proprio ritmo di lavoro. Per questo motivo, quando si instaura una relazione di fiducia, è opportuno informare un collega o il proprio datore di lavoro affinché costoro possano prestare aiuto in caso di necessità.

3. PRIMA DI ANDARE AL LAVORO

Aver cura di portare con sé l'apparecchio per l'autocontrollo glicemico e i medicinali assunti (insulina) così come dello zucchero a rapido assorbimento (per es. delle zollette di zucchero, un succo di frutta...) come anche uno spuntino (per es. una barretta di cereali...).

4. MANGIARE SUL LUOGO DI LAVORO

Bisogna fare come ci si sente! Si può portare un pranzo preparato a casa per tenere sotto controllo i valori degli alimenti assunti o pranzare in mensa se si è comodi. Basta seguire una dieta equilibrata, evitando i piatti pronti, troppo salati, con troppi zuccheri o troppi grassi.

5. COSA FARE IN CASO DI IPOGLICEMIA

Fare una pausa di dieci minuti assumendo dei carboidrati e rimanere tranquilli. Controllare di nuovo la glicemia prima di riprendere il lavoro. In caso di soggezione a ipoglicemie non avvertite, la cerchia di persone più vicine deve essere informata dei gesti corretti da compiere in situazioni di emergenza.

6. ORARI IRREGOLARI/ LAVORO NOTTURNO

Questo fattore può influenzare la gestione del diabete e richiede rigore da parte del diabetico (controllo regolare della glicemia, aggiustamento del dosaggio di insulina o assunzione di uno spuntino se necessario).

Un sensore per la misurazione continua della glicemia e/o un microinfusore faciliteranno i controlli e gli aggiustamenti. Le cure devono essere adattate agli orari sfalsati in cui si assumono i pasti. Se la terapia prevede delle iniezioni, è fondamentale che l'insulina lenta sia somministrata ad orari fissi.

7. GUIDARE DURANTE IL LAVORO

Se il soggetto diabetico deve guidare nell'ambito delle proprie mansioni lavorative deve prevedere i rischi di ipoglicemia al volante. Bisognerà effettuare dei controlli prima di mettersi al volante e rispettare le direttive vigenti in Svizzera (prima di mettersi alla guida il valore della glicemia deve essere superiore a 5 mmol).

8. LAVORI A RISCHIO

Per quanto possibile è preferibile evitare lavori in cui i vincoli imposti dal diabete aggiungono difficoltà e stress all'esercizio dell'attività professionale (per es. lavoro in altezza, utilizzo di macchine pericolose, lavoro in isolamento...).

9. STATO D'ANIMO

Il diabete non deve impedire a chi ne è affetto di avere una vita professionale realizzata. È possibile trovare insieme al proprio datore di lavoro soluzioni e strategie organizzative flessibili e di tanto in tanto ci si può concedere di condividere qualche piccolo piacere con i colleghi facendo sempre ben attenzione a tenersi costantemente sotto controllo!

10. ULTERIORI INFORMAZIONI

Un diabetico che conosce bene la propria malattia cronica e le cure a cui deve sottoporsi è un diabetico che riduce al minimo le difficoltà e i rischi di incidenti sul lavoro. Per consulenze contattare il proprio medico curante o l'Associazione Vallesana Diabetici (027/322.99.72).

