

Le informazioni corrette in materia di diabete



I DIRITTI DEI DIABETICI

L'assicurazione sanitaria obbligatoria rimborsa le consulenze infermieristiche o di un/a nutrizionista quando sono prescritte dal medico. Lo stesso vale anche per le cure dei piedi, gli apparecchi per l'autocontrollo e il necessario per le iniezioni di cui il soggetto diabetico necessita (si possono ottenere informazioni presso l'Associazione Vallesana Diabetici - i riferimenti per i contatti sono riportati di seguito).



QUALCHE SEMPLICE CONSIGLIO

- L'Associazione Diabetici propone (all'interno del presente documento) una guida che ricorda gli aspetti fondamentali per una corretta gestione della malattia.
- Invitiamo le persone diabetiche a tenerla sotto mano a casa in modo da poterla consultare regolarmente perché tenere sotto controllo il diabete garantirà loro una qualità di vita migliore nella quotidianità.



COMPLICANZE DEL DIABETE

Come evitarle?

- Il diabete è una malattia cronica, talvolta silente, presente nella vita delle persone per periodi di tempo prolungati.
- Non prestare ascolto al proprio diabete può provocare conseguenze gravi come: rischio cardiovascolare, disturbi ai reni che portano alla necessità di sottoporsi a dialisi, calo della vista, perdita di sensibilità negli arti inferiori, lesioni croniche, rischi di amputazioni, ecc...
- È opportuno consultare il proprio medico una-due volte all'anno. Saprà indirizzare il paziente verso altri specialisti nel caso abbia bisogno di indicazioni, di misure specifiche o di cure.



Scarica
Diabapp

Action Diabète mette a disposizione l'applicazione DiabApp

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

Associazione Vallesana Diabetici
027 322 99 72
info@avsd.ch | avsd.ch

Diabetes Oberwallis
027 946 24 52
info@diabetesoberwallis.ch
diabetesoberwallis.ch

Beratungszentren Consultori

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



GUIDA ESSENZIALE

È diabetico/a?

È informato/a correttamente?

Vivere meglio con il diabete



**Action Diabète
Aktion Diabetes**
Valais - Wallis

GUIDA ESSENZIALE

I tre capisaldi nella gestione del diabete

CONTROLLO QUOTIDIANO



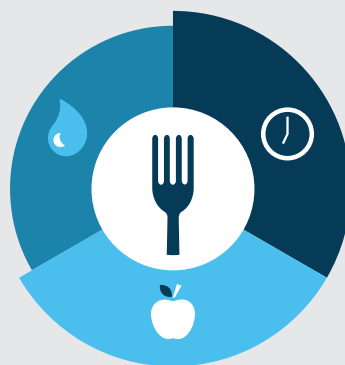
TERAPIA

Obiettivo

Conosco il mio diabete per gestire al meglio la mia glicemia.

Ogni giorno

- Assumo le mie medicine e/o mi inietto l'insulina.
- Controllo la glicemia.
- So come correggere le ipo- e le iperglicemie.



DIETA

Obiettivo

Do la preferenza a pasti regolari che rispondono alle mie esigenze.

Ogni giorno

- Seguo una dieta variata ed equilibrata.
- Evito di piluccare fuori pasto.
- Evito le bibite zuccherate, do la preferenza all'acqua e modero il consumo di alcol.



IGIENE E ATTIVITÀ FISICA

Obiettivo

Adotto abitudini salutari e prevengo le complicanze.

Ogni giorno

- Mentre mi lavo controllo le condizioni dei miei piedi.
- Pratico un'attività fisica alla mia portata (che favorisca il benessere e regoli la glicemia).