

# È DIVERTENTE ESSERE BAMBINI

Guida per i genitori che vogliono gestire  
serenamente il diabete con i loro figli



*Lilly*

# INDICE

6

Tornare a scuola

10

Attività fisica e gioco

14

Feste

18

Dormire fuori

20

Mangiare fuori



## GUIDA PER I GENITORI CHE VOGLIONO GESTIRE SERENAMENTE IL DIABETE DEI LORO FIGLI

I bambini sono bambini; capita che qualcuno abbia il diabete. Ma la diagnosi di diabete per il tuo bambino può darti la sensazione che tutto sia cambiato.

All'inizio le cose che la maggior parte dei familiari e dei bambini considera scontate - andare a scuola, alle feste di compleanno, dormire a casa degli amici - possono terrorizzare i familiari di bambini cui è appena stato diagnosticato il diabete. Era meno complicato lasciare i propri bambini a fare sport o danza e passare a riprenderli un'ora dopo.

Andare a cena fuori con la famiglia significava di solito avere meno da pensare. I bambini e i ragazzi con il diabete possono condurre una vita piena e felice quando la loro famiglia capisce che basta solo un po' di programmazione e preparazione in più. Questa guida ti presenterà numerosi avvenimenti comuni, come riportare il tuo bambino a scuola e mandarlo a

una festa e ti offrirà suggerimenti che aiuteranno te e il tuo bambino a tornare alla vita di tutti giorni sentendovi preparati e fiduciosi.



Sul retro di questo libretto troverai importanti suggerimenti su come preparare per il tuo bambino una borsa o uno zainetto con tutte le cose che gli servono per il suo diabete.

## TORNARE A SCUOLA

Rimandare un bambino a scuola dopo che gli è stato diagnosticato il diabete può essere un avvenimento esaltante ma anche angosciante. La maggior parte dei bambini non vede l'ora di tornare dagli amici, ed è importante ricordare al tuo bambino che sarà ancora in grado di fare quasi tutte le stesse cose che era solito fare.

Allo stesso tempo ha bisogno di essere preparato a rispondere alle domande dei suoi coetanei riguardo al diabete e di sapere dove andare per farsi i test della glicemia e somministrarsi l'insulina. Imparare ciò che può fare per gestire il proprio diabete fuori casa è un passo importante per il bambino. La scuola, con l'aiuto degli amici e di adulti premurosi, è un luogo perfetto per iniziare.

La cosa più importante è stabilire un programma di gestione del diabete mentre il tuo bambino è a scuola, e assicurarsi che questo programma riduca il rischio che il bambino si senta diverso o emarginato.

Coloro che lavorano nella scuola - insegnanti, personale amministrativo e qualsiasi altro dipendente scolastico che potrebbe assumere una responsabilità verso il tuo bambino - possono essere grandi alleati nell'aiutare te e il tuo bambino a creare una routine scolastica normale.



## DI CHE COSA PARLARE

### Con la tua équipe sanitaria

Forse hai già un'eccellente équipe sanitaria formata da medici, infermieri, educatori etc. Sarà importante parlare con loro di tutto ciò che devi tener presente quando rimandi a scuola il tuo bambino.

### Con il tuo bambino

Il tuo bambino vuole o non vuole che gli altri bambini sappiano del suo diabete? Cerca di scoprire se il tuo bambino è a suo agio quando parla con gli altri del diabete e insegnagli come rispondere alle domande o alle preoccupazioni dei suoi compagni di classe. Se gli altri scolari sono più informati, una parte della stranezza e del mistero che circondano la situazione scompare.

Può essere utile incoraggiare il bambino ad allenarsi a parlare del diabete in classe per aiutare gli altri a capire la sua condizione e, cosa più importante, per dimostrare che lui è sempre lo stesso anche se ha il diabete! Assicurati inoltre che il tuo bambino capisca da chi andare se ha bisogno di aiuto - dall'insegnante o da un'altra persona che lavora nella scuola.

### Con la scuola

È fondamentale che, prima che il tuo bambino torni a scuola, tu parli con le persone che saranno responsabili di lui durante l'orario scolastico o durante le attività extrascolastiche.

Insegnanti, istruttori, autisti di pullmini scolastici, personale della mensa scolastica e personale amministrativo, specialmente il preside, dovrebbero essere informati del piano terapeutico.

- Quanto il tuo bambino sia in grado di controllare i livelli della sua glicemia e somministrarsi l'insulina di cui ha bisogno, oppure quanto abbia bisogno di aiuto e chi possa aiutarlo: questo dipenderà molto dall'età del bambino e dal suo grado di indipendenza.

- Sistemare le cose in modo che il tuo bambino abbia tutti i cibi e gli snack di cui ha bisogno per mantenere il suo tasso di glicemia entro l'intervallo desiderato - sarai tu a fornire questi cibi, ma informati se puoi tenerli a scuola oppure se il bambino dovrà portarli a scuola giorno per giorno, e dove saranno conservati.
- Scegliere un luogo dove il tuo bambino possa eseguire il test della glicemia e somministrarsi l'insulina, un luogo che gli offra tutta la privacy di cui ha bisogno.
- Riconoscere i sintomi dell'ipoglicemia e sapere come trattarla, compreso come e quando praticare una terapia di emergenza in caso di ipoglicemia grave. Valutare l'opportunità di fornire ad insegnanti e personale scolastico in genere un documento che descriva i sintomi dell'ipoglicemia e dell'iperglicemia.
- Stabilire un programma per gite scolastiche ed eventi legati alla scuola che avvengono fuori della struttura scolastica, come i giochi sportivi.
- Come il diabete può influire sul rendimento scolastico.
- Creare in classe un clima nel quale ci sia comprensione per le condizioni del bambino ed egli si senta libero di fare tutto ciò di cui ha bisogno per gestire il diabete - parlare quando ha bisogno di qualcosa, andare più spesso alla toilette etc.
- Accesso alla toilette e all'acqua: a causa del diabete, il tuo bambino può avere sete più spesso o aver bisogno più spesso di usare la toilette.



## ATTIVITÀ FISICA E GIOCO

Una regolare attività fisica dovrebbe far parte di uno stile di vita sano per tutti e dello sviluppo fisico di ogni bambino.

Attività fisica può, naturalmente, significare sport di squadra o individuali, ma anche danza, passeggiate o anche solo giochi in cortile. L'attività fisica garantisce importanti benefici per l'organismo e il benessere emotivo del tuo bambino, e gli offre una grande opportunità di divertimento e di interazione sociale con altri ragazzi.

Il tuo bambino può ancora prendere parte a qualsiasi attività fisica che praticava prima che gli fosse diagnosticato il diabete.

Devi solo accertarti che sia ben fornito di tutto ciò di cui potrebbe aver bisogno durante tale attività, e che lui e gli adulti presenti siano ben informati su ciò che il bambino deve fare per gestire il suo diabete.

## COSA C'È DA SAPERE

- L'attività fisica e il gioco possono avere effetti diversi sul tasso di glicemia di un bambino. L'attività fisica può abbassare i livelli della glicemia, in quanto una maggiore quantità di glucosio lascia il flusso sanguigno per entrare nelle cellule dell'organismo. Altre volte un'attività fisica eccessiva può causare un'ulteriore aumento di livelli glicemici già elevati, a causa del rilascio degli "ormoni dello stress". Per questo è importante controllare i livelli della glicemia prima dell'inizio dell'attività fisica e talvolta anche durante e dopo un'attività fisica intensa.
- Durante l'attività fisica il tuo bambino avrà forse bisogno di mangiare più del solito. I cibi migliori sono quelli con proteine o carboidrati complessi. Assicurati che abbia a disposizione molta acqua ed eviti le bevande energetiche, tipicamente ricche di carboidrati.



## DI CHE COSA PARLARE

### Con la tua équipe sanitaria

Può darsi che durante l'attività fisica ci sia bisogno di diminuire la dose di insulina del bambino. Controlla sempre con la tua équipe sanitaria prima che il bambino inizi una qualsiasi attività fisica o torni a praticarla. I componenti dell'équipe forniranno le istruzioni di cui tu e il tuo bambino avete bisogno per gestire il suo diabete prima, durante e dopo l'attività fisica.

### Con il tuo bambino

Uscire e fare attività fisica è per il tuo bambino un altro modo per sentirsi di nuovo sano. È un momento in cui il supporto della famiglia è importante. Se ti senti preoccupato o ansioso riguardo al tuo bambino e alla sua attività fisica, lui percepirà questi sentimenti e potrà diventare nervoso o poco sicuro di sé. Incoraggiarlo a partecipare. Fagli sapere che credi fermamente nelle sue grandi potenzialità in qualunque sport o attività intraprenda, e anche lui ne sarà convinto.

È indispensabile accertarsi che il bambino sia in grado di riconoscere i segni dell'ipoglicemia e della iperglicemia, in modo da sapere quando fare una pausa e gli aggiustamenti necessari. Incoraggiarlo inoltre a dichiarare che ha bisogno di fermarsi per fare uno spuntino o controllare i propri livelli di glicemia. Digli che non dovrebbe mai vergognarsi di fare ciò che occorre per mantenere la sua glicemia entro l'intervallo desiderato.

### Con l'allenatore/responsabile del campo/adulto supervisore

Ogni adulto che ha responsabilità di supervisione sul tuo bambino dovrebbe avere una conoscenza di base del diabete e di come aiutare a gestirlo, cioè conoscere il ruolo delle letture della glicemia e dell'insulina, cosa fare se la glicemia è troppo alta o troppo bassa e l'importanza di rimanere idratato. L'attività fisica può alzare o abbassare il tasso glicemico. Mentre giocano i ragazzi possono perdere completamente il senso del tempo, per cui accertati che tu o un altro adulto a bordo campo ricordi al tuo bambino di controllare abbastanza spesso la propria glicemia. Per i casi di ipoglicemia grave dovrebbe essere sempre disponibile una terapia di emergenza e sempre presente un adulto addestrato, in grado di somministrare, se necessario, tale terapia. Per eventuali domande sull'adozione della terapia di emergenza rivolgersi al medico o all'infermiere.



# FESTE

Feste, vacanze, feste di compleanno a casa di un amico: i bambini con il diabete desiderano potervi partecipare senza sentirsi in imbarazzo per colpa del diabete. Non c'è alcun motivo per non essere presenti a causa del diabete. Se sei preoccupato di portare il tuo bambino a una festa dopo che gli è stato diagnosticato il diabete, sappi che si tratta di una reazione normalissima. Si tratta di tener conto dei dolci che possono essere serviti e di quali attività potrebbero coinvolgere il tuo bambino, ma ricorda che le occasioni speciali possono e devono essere speciali anche per il tuo bambino.

## COSA C'È DA SAPERE

- Parla con la tua équipe sanitaria prima della prima festa cui il tuo bambino partecipa dopo che gli è stato diagnosticato il diabete, ma in genere non vi è alcun motivo per cui il tuo bambino non possa mangiare ogni tanto un pezzo di torta di compleanno o una prelibatezza proprio come i suoi amici. Informati su che cosa mangerà e consigliati con il tuo medico sui potenziali adeguamenti del dosaggio di insulina.
- Molte feste comporteranno per il tuo bambino un aumento sia di zuccheri che di attività. Se durante una festa il tuo bambino è attivo, cioè gioca, balla o anche solo corre di qua e di là il suo bisogno di insulina può variare più del solito. La sua glicemia va controllata più spesso, quando lui esce dalla sua routine alimentare e di attività.



14



15





## DI CHE COSA PARLARE

### Con la tua équipe sanitaria

Parla con la tua équipe sanitaria su come coprire esigenze supplementari di carboidrati e insulina nelle occasioni speciali.

### Con il tuo bambino

Insegna al tuo bambino a chiedere che cosa c'è nel cibo che gli viene offerto e a far sapere alla gente quali sono le sue restrizioni alimentari. Fa' sapere al tuo bambino che è importante dire "no, grazie" se gli viene offerto qualcosa che lui sa di non dover mangiare.

Le feste sono un altro luogo in cui ragazzi possono facilmente perdere il senso del tempo. Assicurati che tu o un altro adulto ricordiate al tuo bambino quando controllare il suo tasso di glicemia.

Se il tuo bambino si porta a casa un sacchetto di caramelle (il che è preferibile all'offerta di una manciata di caramelle alla festa), fa' un "programma caramelle". Una possibilità è che il bambino riceva una sola caramella al giorno in sostituzione di altri carboidrati. Un'altra possibilità è il baratto: il tuo bambino scambia la sua caramella per qualcos'altro che gli piace (un giocattolo, un film o un libro).



16

### Con l'adulto padrone di casa

Informa colui che organizza la festa che il tuo bambino ha il diabete, in modo che non ci siano sorprese se il bambino ha bisogno di controllare la glicemia o di somministrarsi l'insulina. Può essere l'insegnante se si tratta di una festa scolastica, oppure l'adulto padrone di casa se si tratta di una festa di compleanno. Puoi contattarlo in anticipo e scoprire quali cibi saranno serviti e quali attività sono in programma. Se sei preoccupato che non ci siano a disposizione del tuo bambino alternative alimentari sane, puoi mandarlo alla festa con i propri snack e le proprie bibite.

A seconda dell'età del tuo bambino, della sua capacità di prendersi cura di se stesso e del grado di accoglienza del padrone di casa, puoi offrirti come volontario per aiutare nella gestione della festa, in modo da poter tenere sotto controllo il diabete del tuo bambino. Ma cerca di concedere al bambino lo spazio per divertirsi con gli amici. Altrimenti assicurati che in qualunque occasione sia presente un adulto che sa di che cosa ha bisogno il tuo bambino per mantenere la glicemia entro l'intervallo desiderato.



17

## DORMIRE FUORI CASA

A tutti piace dormire a casa di un amico, ma può darsi che sia la prima volta che il tuo bambino trascorre una notte fuori casa dopo che gli è stato diagnosticato il diabete. È un grande passo per un genitore, ma è anche un avvenimento eccitante e divertente per il tuo bambino. Ricordati che cosa accade quando si dorme fuori: tanti giochi, risate, film, divertimento, ore piccole... Tu e il tuo bambino dovrete prepararvi su come affrontare l'impatto che il rimanere alzati fino a tardi ha sui livelli della glicemia. Una notte fuori casa sembra naturalmente una questione più difficile che un giorno a scuola, ma tu userai molti degli stessi strumenti per rendere la cosa più fattibile. E il tuo bambino potrà divertirsi davvero.

### COSA C'È DA SAPERE

Esiste una fortissima probabilità che il tuo bambino rimanga alzato più del solito, per cui una buona idea è quella di dargli anche uno snack che lui potrà mangiare a tarda notte.



## DI CHE COSA PARLARE

### Con la tua équipe sanitaria

Parla con la tua équipe sanitaria su come regolare l'insulina e l'alimentazione per la notte in cui il tuo bambino rimane alzato fino a tardi.

### Con il tuo bambino

Assicurati che il tuo bambino capisca chiaramente quanta insulina deve prendere e quando, in funzione dei livelli del glicemia. Mettigli per iscritto queste istruzioni, aggiungendo sul foglio i numeri telefonici che potrebbero essergli utili.

Parla al tuo bambino spiegandogli come controllare la glicemia e come prendere l'insulina anche quando tu non sei presente. Fagli sapere che, se lo desidera, tu parlerai con il genitore ospitante perché metta a disposizione un luogo, ad esempio il bagno, che possa offrire al tuo bambino una certa privacy.

Questo è un altro buon momento per accertarti che il tuo bambino si ricordi di rispettare il programma dei controlli della glicemia. Tutto il divertimento e l'eccitazione di dormire fuori casa fa sì che il bambino perda facilmente il senso del tempo.

### Con coloro che lo ospitano

Accertati che i genitori che ospitano il tuo bambino per la notte sappiano che è diabetico e di che cosa il tuo bambino ha bisogno per gestire il diabete, quando deve mangiare, prendere l'insulina etc. Scrivi per il genitore ospitante un elenco di istruzioni, nonché tutti i passi da seguire in caso di emergenza e un elenco di tutti i numeri telefonici di cui potrebbe aver bisogno.

Ricordati inoltre di fare tutte le cose che faresti per qualsiasi altro genere di festa, cioè scopri quali cibi potrebbero essere serviti e quali attività sono in programma.

## MANGIARE FUORI

Mangiare fuori con la famiglia è un'occasione speciale per chiunque, ma è eccitante soprattutto per i bambini.

Questa esperienza non deve necessariamente cambiare completamente solo perché una delle persone sedute a tavola ha il diabete. Parlane con la tua équipe sanitaria, ma per la maggior parte dei bambini con diabete non occorrono restrizioni dietetiche importanti: devono solo stare attenti a ciò che mangiano e fare scelte sane.

Ciò significa che non devi preoccuparti troppo del tipo di ristorante da scegliere. Ci sono tuttavia alcune cose di cui puoi tener conto in anticipo e mentre sei fuori a cena, in modo da aiutare il tuo bambino a godersi la cena e allo stesso tempo a gestire efficacemente il suo diabete.

### COSA C'È DA SAPERE

- Grassi possono rallentare l'assorbimento dello zucchero da parte del corpo, per cui un pasto molto ricco di grassi può causare livelli glicemici elevati anche parecchie ore dopo il pasto.
- Talvolta, quando si mangia fuori, si finisce per mangiare più tardi del solito. Mangiare tardi va bene se hai apportato modifiche appropriate al calendario di somministrazione di insulina del tuo bambino.

### DI CHE COSA PARLARE

#### Con la tua équipe sanitaria

Chiedi alla tua équipe sanitaria come aggiustare l'insulina quando mangiate fuori o mangiate più tardi del solito.

#### Con il tuo bambino

Insegna al tuo bambino a fare domande. Se le fa educatamente, gli stessi ristoratori sono felici di fornire informazioni sui cibi del menù o di soddisfare specifiche esigenze dietetiche. Incoraggia il tuo bambino a scegliere i cibi che presentano un basso contenuto di grassi e carboidrati.

#### Con coloro che lo ospitano

Ponigli sempre delle domande. Se non sei sicuro, scopri come viene preparato un certo cibo. Non vergognarti di chiedere che qualcosa venga preparato in modo diverso (ad esempio arrosto anziché fritto) o che un piatto sia sostituito da un altro, ad esempio verdura anziché patatine fritte.



## CHE COSA METTERE NELLO ZAINETTO

Dovunque vada il tuo bambino, ci sono **alcune cose essenziali che lui dovrà sempre avere con sé**. Ecco un elenco che ti aiuterà ad essere certo che il tuo bambino abbia le cose di cui potrebbe aver bisogno mentre è fuori casa:

- **Tesserino medico** per le emergenze
- **Dispositivi per il controllo della glicemia** (per esempio lancette, strisce reattive, misuratore della glicemia, diario)
- Altri dispositivi necessari per la somministrazione dell'insulina (**per esempio penna di scorta, aghi, salviette disinfettanti**)
- **Cibi per trattare una glicemia medio-bassa**, come tavolette o caramelle di glucosio, succo di frutta oppure snack come biscotti, formaggio o frutta secca
- **Una terapia di emergenza** per ipoglicemia grave
- **Numeri telefonici** da contattare in caso di emergenza, come per esempio il tuo cellulare o il telefono di lavoro
- **Snack/cibi alternativi** nel caso in cui si rendano necessarie sostituzioni.

La cosa più semplice da fare è di tenere una borsa o uno zainetto sempre pronto, in modo da non doverlo preparare ogni volta che tuo figlio va da qualche parte.



# È DIVERTENTE ESSERE BAMBINI

Guida per i genitori che vogliono gestire  
serenamente il diabete con i loro figli