

## **Tutto è bene ciò che finisce bene- almeno speriamo**

Ho letto qualche lettera e mi sono detta: perché non raccontare la mia? In fondo ho riconosciuto la stessa disperazione che anch'io ho provato.

Ciao a tutti, sono Antonella, diabetica I Tipo da 27 anni, senza complicanze. Non pensate che sia stata una fortuna, ma il frutto del mio impegno, anzi della sfida che ho temuto fino ad ora col mio diabete. Avevo 24 anni, stavo studiando lettere e filosofia all'Università di Messina, ormai dovevo dare gli ultimi esami, quando ho incominciato a non stare bene: sete eccessiva, dimagrimento, vista annebbiata, poliuria. Ricordo che mio padre aveva acquistato da qualche tempo un'enciclopedia medica, che ogni tanto in famiglia consultavamo quando avevamo qualche disturbo. Forse era una nascosta passione per la medicina, visto che il mio bisnonno era medico. Sta di fatto che la diagnosi l'abbiamo quasi fatta a casa. Acquistammo le striscette reattive per il glucosio delle urine e feci il test, che risultò positivo. Prima di tutto ciò, il medico generico, per quanto fosse bravo, mi aveva solo consigliato di fare un controllo dall'oculista, visto che non riuscivo a mettere a fuoco quello che vedevo. Mi spaventai quando vidi la striscetta diventare scura: era veramente diabete. Infatti la glicemia di laboratorio risultò a 280, mi crollò il mondo addosso, nonostante non sapessi ancora quello che avrei dovuto affrontare. Fui ricoverata da lì a 15 giorni e dopo i dovuti accertamenti fui collegata ad un pancreas artificiale per 24 ore, naturalmente sotto controllo medico. Fu stabilita così la dose giornaliera approssimativa dell'insulina, visto che il mio pancreas si era messo a riposo. Incominciai quindi con tre iniezioni al giorno, non sapendo che avrei dovuto farle per sempre. E' il dialogo che a volte manca tra pazienti e medici per cui le cose, o si intuiscono, o si imparano sulla propria pelle. Fu un'infermiera che, guardandomi con compassione mi disse "Ora che hai iniziato, sarà una schiavitù che ti porterà per sempre" come se ci fosse un'altra alternativa. Fu un trauma che mi bloccò per diversi anni, non riuscii più a studiare, e la laurea andò in fumo. Quando mi ammalai ero anche fidanzata, e anche il fidanzato andò in fumo: lui era più spaventato di me! Ritornammo insieme dopo 8 mesi, ormai ero più consapevole della malattia e stavo cercando di imparare a convivere con essa. Le ipoglicemie che si alternavano alle iperglicemie, non poter mangiare quello che volevo, pensare spesso alle complicanze che il diabete malcurato avrebbe potuto portarmi, mi fecero sentire sconfitta psicologicamente. Non ebbi nessun aiuto, se non quello dei miei familiari e del mio fidanzato che cercava anche lui di capirci qualcosa. Chi ci è passato sa cosa vuol dire. Credo poco alle favole di chi ha avuto il diabete tipo 1 e racconta di aver fatto i salti mortali. Arrivò il giorno in cui mi dissi: "O mi rimbocco le maniche e cerco di dominare il diabete, o sarà lui a dominarmi". Quando andavo a fare i controlli osservavo come il diabetologo aggiustava le dosi dell'insulina in base alle glicemie e cercai di farlo da sola, quando serviva. Riuscii in qualche modo a raggiungere valori di glicemie e di glicate, non dico perfette, ma accettabili. Dopo alcuni anni io e il mio fidanzato decidemmo di sposarci. Il diabete mi aveva bloccata nello studio, ma ora quello che desideravo era quello di

realizzarmi come moglie e come madre. Non è stato tanto facile affrontare tutto questo, fare la casalinga significa stare sempre in movimento e a volte le ipo mi mettevano KO. Però ho sempre pensato che lavorando in casa avrei avuto la possibilità di curarmi meglio, che facendo un lavoro, magari con qualche soddisfazione e qualche soldo in meno! La nascita dei miei figli, prima Guido e poi Francesca, mi riempì la vita non solo affettivamente, ma fu anche un motivo in più per curarmi meglio, perché altre vite dipendevano dalla mia. Crescerli non è stato tanto semplice, infatti, infatti l'ho fatto da sola, avendo i genitori lontani e il diabete sempre in agguato. Nel frattempo ero passata a 4 iniezioni e anche a 5 quando serviva. Cambiai diversi diabetologi nell'aspettativa di trovarne uno migliore, ma alla fine mi resi conto che l'arma vincente che avrei potuto usare è l'autocontrollo, cioè misurare la glicemia durante il giorno, scrivere i dati su un foglio e ragionarci sopra. Se tutti usassero il metodo di misurare la glicemia prima e dopo di ogni pasto si avrebbe la possibilità di avere sotto controllo gran parte delle glicemie della giornata, e di intervenire se necessario con piccole dosi di insulina.

Non è tanto importante parlare con gli altri del proprio diabete perché non tutti sono in grado di capire e questo ci farebbe sentire di più il marchio addosso. Invece dobbiamo sentirci come gli altri in tutte le situazioni e decidere noi a chi dirlo o meno. E poi far pesare la propria malattia sugli altri, secondo me, significa ingigantirla. La cosa importante è portare sempre con sé il tesserino che ci riconosce come diabetici e la terapia attuale. Altresì importante portare delle zollette di zucchero per i casi d'emergenza.

Da più di un anno porto il microinfusore, durante tutti questi anni mi ero stancata di bucarmi 4 volte al giorno. Ora affronto la malattia con più serenità, non sono legata ad orari e ho ridotto l'insulina quasi del 50%.

E, come in un film, ora sono io la protagonista del mio diabete, siatelo anche voi! Ci sono malattie peggiori che non si possono combattere, il diabete invece sì!

*Cari saluti a tutti,*

*Antonella*