

PREPARAZIONE ALLE CATASTROFI DELLE PERSONE CON DIABETE



EMERGENZA e DIABETE
Gestione del diabete durante le catastrofi naturali



Con il Patrocinio di:



Attraverso i media moderni riceviamo in maniera mediata notizie provenienti da ogni parte del pianeta: il nostro mondo sembra essere più piccolo e le immagini drammatiche di uragani, inondazioni, incendi, frane, eruzioni vulcaniche, terremoti, incidenti industriali, attacchi terroristici fanno rapidamente il giro del mondo portando con sé la triste testimonianza di come qualsiasi evento catastrofico sia in grado di sconvolgere la vita delle persone e il loro ambiente.

Ogni persona che convive con il problema diabete sa bene come questo imponga una routine fatta di orari e programmi ben definiti: una emergenza, in particolare una maxi-emergenza, può realmente incidere sulla malattia, sulla sua gestione e, di conseguenza, sulla qualità di vita. È importante che insieme alla famiglia sia impostato un piano di emergenza, anche se questa dovesse riguardare una semplice interruzione di fornitura di energia elettrica per qualche ora.

In seguito a una catastrofe il momento più critico è rappresentato dalle prime 72 ore: questo è il momento in cui è più probabile rimanere soli. È quindi importante, se sei affetto da diabete, che tu e la tua famiglia disponiate di un programma e di un kit di emergenza per far fronte ai bisogni di base tuoi e di tutta la famiglia in quelle che sono considerate le ore più critiche.

SOMMARIO

L'elenco delle scorte essenziali per affrontare tempestivamente le emergenze _____ pag. 3

Suggerimenti utili su insulina, penne e siringhe _____ pag. 4

Da ricordare _____ pag. 4

Suggerimenti in caso di temperature elevate _____ pag. 5

Alimenti di cui fare provvista _____ pag. 5

Consigli relativi all'alimentazione durante le catastrofi _____ pag. 6

Regole in caso di malattia durante una catastrofe _____ pag. 7

>
CERCA LA POSTAZIONE DIABETOLOGICA NEL CENTRO MEDICO PRINCIPALE DELL'AREA DELLA CATASTROFE
per ogni necessità clinica e/o per rifornirti di farmaci e di materiali diagnostico-terapeutici necessari per la gestione e la terapia della tua condizione.

>
UN TEAM SPECIALISTICO È A TUA DISPOSIZIONE
per rispondere alle tue esigenze perfettamente integrato con la rete dei soccorsi.

L'ELENCO DELLE SCORTE ESSENZIALI PER AFFRONTARE TEMPESTIVAMENTE LE EMERGENZA

È importante conservare le seguenti **scorte mediche** e le notizie relative allo stato di salute, in modo che siano al sicuro e prontamente disponibili:

- Elenco delle informazioni essenziali relative al tuo stato di salute
- Elenco dei farmaci che assumi ogni giorno
- n. I confezione di insulina o di ipoglicemizzanti orali e di tutti i farmaci che assumi quotidianamente
- n. I confezione di siringhe da insulina o di aghi per iniettori a penna
- n. I confezione di salviettine imbevute di disinfettante
- n. I confezione di fazzolettini monouso
- Glucometro
- n. I confezione di strisce reattive per la misurazione della glicemia
- n. I confezione di lancette pungidito e relativo dispositivo
- n. I confezione di strisce reattive per la misurazione dei chetoni nelle urine
- Diario delle glicemie
- Materiali di consumo per il microinfusore di insulina (se usi il microinfusore)
- Carboidrati semplici (per es. compresse di glucosio, caramelle, succo di frutta, bevande zuccherate)
- Carboidrati a più lento assorbimento (per es. crackers)
- Kit di glucagone per le ipoglicemie gravi (se in terapia insulinica)
- n. I contenitore (per es. bottiglia vuota di detersivo) in plastica rigida, munita di tappo, per smaltire lancette, strisce, siringhe, aghi usati.

Altri prodotti

- pila tascabile con batterie supplementari
- fischietto/dispositivo per fare rumore
- un paio supplementare di occhiali
- assorbenti per signora
- guanti da lavoro
- utensili
- cibo
- radio con batterie supplementari
- block-notes/matita
- fiammiferi/candele
- kit di pronto soccorso
- copia delle tessere sanitarie
- documenti familiari importanti
- acqua
- indumenti e biancheria intima
- telefono cellulare e caricabatterie

> **ASSICURATI DI AVERE SCORTE SUFFICIENTI PER 2 SETTIMANE.**

> **QUESTE SCORTE VANNO CONTROLLATE ALMENO OGNI 2-3 MESI.**

> **CONTROLLA LE DATE DI SCADENZA.**

SUGGERIMENTI UTILI SU INSULINA, PENNE E SIRINGHE

- L'insulina può essere conservata a temperatura ambiente (15-30° C) per 28 giorni.
- Le penne per insulina in uso possono essere conservate a temperatura ambiente secondo le istruzioni del produttore.
- L'insulina non deve essere esposta a luce, calore o freddo eccessivi.
- Le insuline regolari e gli analoghi dell'insulina a rilascio prolungato dovrebbero essere trasparenti.
- Le insuline NPH, lente, ultralente, premiscelate 25/75, 30/70, 50/50, 70/30 dovrebbero apparire uniformemente torbide dopo aver ruotato i flaconi, o cartucce, o penne preriempite.
- Non usare l'insulina se forma agglomerati o aderisce alle pareti del flacone, o cartuccia, o penna preriempita.
- Anche se in genere si sconsiglia di riutilizzare siringhe da insulina o aghi per iniettore a penna, in caso di grave emergenza potresti dover modificare questa regola. Non condividere mai con altre persone le siringhe o gli aghi usati.

>
**L'INSULINA
PUÒ ESSERE CONSERVATA
A TEMPERATURA AMBIENTE
PER 28 GIORNI.**

DA RICORDARE

- Lo stress può causare un aumento della glicemia
- L'irregolarità negli orari dei pasti può alterare la glicemia.
- L'intenso lavoro fisico per riparare i danni causati dalla catastrofe (senza fermarsi per fare degli spuntini) può causare un abbassamento della glicemia.
- Un'attività fisica eccessiva quando i valori glicemici sono superiori a 250 mg/dl può causare un ulteriore aumento della glicemia.
- Indossa abiti protettivi e scarpe robuste.
- Controllati quotidianamente i piedi per verificare che non siano presenti irritazioni, infezioni, piaghe aperte o vesciche. Le macerie eventualmente risultanti dalla catastrofe possono aumentare il rischio di ferite. Il caldo, il freddo, l'umidità eccessivi e l'impossibilità di cambiare calzature possono portare a infezioni, specialmente in caso di valori glicemici elevati. Non camminare mai scalzo.

SUGGERIMENTI IN CASO DI TEMPERATURE ELEVATE

- Rimani al chiuso, in ambienti con aria condizionata o almeno con un ventilatore.
- Evita di fare attività fisica all'aperto.
- Indossa abiti di cotone e di colore chiaro.
- Rimani ben idratato (assumi acqua o bevande dietetiche).
- Evita di assumere sali minerali, a meno che non ti siano prescritti dal medico.
- Rivolgiti al Pronto Soccorso in caso di: affaticamento, debolezza, dolore addominale, dolore toracico, minzione ridotta, febbre, confusione.

> **IN TUTTE LE CIRCOSTANZE è importante avere con sé il tesserino 'SONO DIABETICO' o altre annotazioni della condizione diabetica.**

ALIMENTI DI CUI FARE PROVVISITA

- n. 1 confezione grande e intatta di crackers
- n. 1 piccola confezione di latte in polvere (da usare entro 6 mesi)
- una quantità d'acqua pari a circa 4 litri al giorno per persona per almeno una settimana
- n. 2 confezioni di formaggio
- n. 1 pacchetto di cereali asciutti senza zucchero
- n. 6 lattine di bibite analcoliche zuccherate
- n. 6 lattine di bibite analcoliche senza zucchero
- n. 6 confezioni di succo di frutta
- n. 6 confezioni confezioni di latte a lunga conservazione
- set di posate usa e getta
- bicchieri usa e getta
- n. 4 confezioni confezioni di compresse di glucosio o caramelle dure per eventuali ipoglicemie
- n. 1 scatoletta di tonno, n. 1 di carne, n. 1 di legumi, n. 1 di frutta secca per persona
- apriscatole meccanico.

> **QUESTE SCORTE DOVREBBERO ESSERE CONTROLLATE E SOSTITUITE OGNI 6 MESI.**

CONSIGLI RELATIVI ALL'ALIMENTAZIONE DURANTE LE CATASTROFI

1. Le provviste di cibo e acqua potrebbero essere limitate e/o contaminate. Non ingerire cibo se pensi che possa essere contaminato. Potresti dover bollire l'acqua per 10 minuti prima di usarla.
2. Assumi acqua in abbondanza.
3. Mantieni il programma dei pasti per quanto possibile. La tua alimentazione dovrebbe comprendere diversi tipi di carne/sostituti della carne (per es. fagioli secchi, uova), latte/latticini, frutta, verdure, cereali.
4. Limita lo zucchero e gli alimenti contenenti zucchero, come:
 - marmellata
 - miele
 - sciroppi e frutta sciroppata in scatola
 - tonici (sono permessi i tonici dietetici con meno di 3,5 calorie per 100 gr)
 - torte glassate
 - cereali zuccherati o caramellati
 - crostate, focaccine, dolci di pasta sfoglia, ciambelle, biscotti
 - cioccolato
 - creme, budini, sorbetti, gelati
 - gelatine
 - bibite analcoliche zuccherate.
5. Monitora la tua glicemia frequentemente e registra i valori nel diario.

LIMITA I DOLCI

6. Leggi le etichette e limita l'uso di prodotti contenenti:
 - zucchero
 - sciroppo di glucosio
 - destrosio
 - saccarosio
 - miele
 - melassa
 - zucchero grezzo
 - sciroppo di frutta.
7. Evita cibi fritti e unti.
8. Cerca di assumere i diversi pasti alla stessa ora tutti i giorni. Evita periodi di fame e di eccessiva assunzione di calorie. La quantità e la frequenza con cui assumi gli alimenti dovrebbero essere simili da un giorno all'altro, e a seconda del livello di attività fisica.

9. Aumenta l'assunzione di cibo e acqua nei periodi di maggior esercizio o attività fisica, con spuntini tra i pasti prima dell'attività, o mangiando di più in corrispondenza dei pasti.

10. Porta sempre con te una fonte di zucchero a rapido assorbimento:
 - n. 3 compresse di glucosio
 - n. 1 piccola confezione di uva sultanina
 - n. 6-7 caramelle dure.

>
**NON DIMENTICARE
UNA SCORTA DI ZUCCHERI
A RAPIDO ASSORBIMENTO.**

REGOLE IN CASO DI MALATTIA DURANTE UNA CATASTROFE

- 1.** Sii sempre puntuale o quasi nell'iniezione di insulina o nell'assunzione di ipoglicemizzanti orali.

Non tralasciare mai l'insulina a meno che non te l'abbia indicato il medico.

L'insulina è utilizzabile anche se non è possibile refrigerarla.

Una confezione aperta o chiusa di insulina può essere conservata a temperatura ambiente (15-30° C) per 28 giorni.

Getta via dopo 28 giorni l'insulina non refrigerata.

- 2.** Tieni sempre a portata di mano una confezione supplementare di ogni tipo di insulina che usi.

- 3.** Mangia entro 15 minuti e non più tardi di 30 minuti dopo aver fatto l'iniezione di insulina (a seconda del tipo di insulina) o dopo aver assunto un ipoglicemizzante orale.
Cerca di essere puntuale nell'assunzione dei pasti.

- 4.** Non saltare mai i pasti. Se non riesci a mangiare cibi solidi a causa di nausea, vomito e/o diarrea, in sostituzione del tuo normale programma alimentare, sorseggia succhi di frutta o coca-cola, mangia caramelle o frutta, oppure bevi bibite analcoliche zuccherate.

5. Importante:

- Evita assolutamente la disidratazione
- Assumi liquidi in abbondanza
- Tra un pasto e l'altro sorseggia bibite analcoliche senza zucchero (non sostituiscono il cibo ma ti aiutano a rimanere idratato).

6. Riposa

- 7.** Controlla la glicemia. Avverti il medico se i tuoi valori glicemici superano i 250 mg/dl o se sei malato per due giorni.

8. Controlla i chetoni nelle urine quando:

- la tua glicemia media è superiore a 250 mg/dl
- hai vomito
- presenti i sintomi dell'iperglicemia (maggiore sete o fame del solito, improvvisa perdita di peso, aumento della minzione, grande stanchezza, dolori addominali, respiro accelerato, alito fruttato).

9. Chiama il medico se il test dei chetoni evidenzia valori moderati o alti e/o se sono presenti i sintomi dell'iperglicemia (elencati al punto 8).

Quando stai male potresti aver bisogno di una quantità di insulina superiore a quella abituale.

Il medico può fornirti informazioni in questo senso.

>

Se necessiti di assistenza medica o se sei rimasto senza farmaci e senza cibo e non puoi metterti in contatto con il tuo medico, fai immediatamente quanto segue:

- **Recati al Servizio di Diabetologia più vicino,**
oppure
- **Rivolgiti al Posto Medico Avanzato,**
oppure
- **Rivolgiti al Pronto Soccorso più vicino,**
oppure
- **Rivolgiti alla Polizia.**

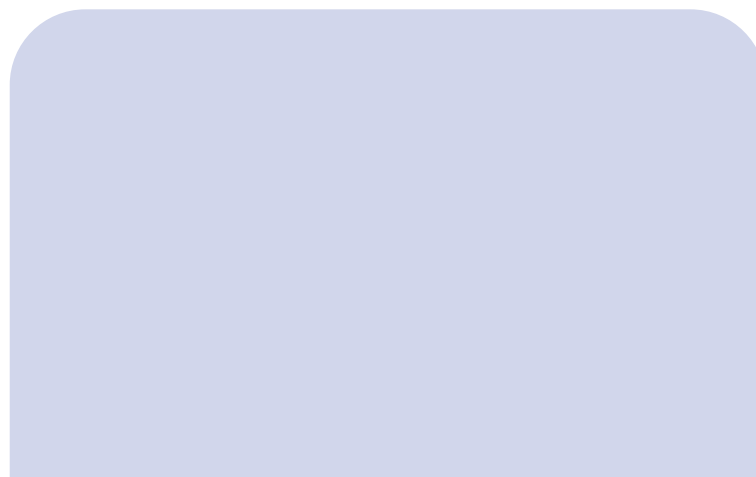
>

CERCA LA POSTAZIONE DIABETOLOGICA NEL CENTRO MEDICO PRINCIPALE DELL'AREA DELLA CATASTROFE

per ogni necessità clinica e/o per rifornirti di farmaci e di materiali diagnostico-terapeutici necessari per la gestione e la terapia della tua condizione.

>

UN TEAM SPECIALISTICO È A TUA DISPOSIZIONE per rispondere alle tue esigenze perfettamente integrato con la rete dei soccorsi.



Con il supporto di:



Con il supporto non
condizionato di

