

La tua guida per iniziare l'insulina



I primi giorni di
trattamento insulinico
possono sembrare
i più duri, ma sono
anche i più importanti.



1

TUTTO INIZIA QUI

Una
iniezione
al giorno, un
giorno alla
volta.

Chi ben comincia...

Fa del tuo meglio per affrontare questo cambiamento. Combinare una dose giornaliera di insulina basale con una dieta equilibrata e esercizio fisico è un passo importante verso una vita più sana.



Una lista di consigli per iniziare bene, proprio adesso!



Lava le mani

Lavati sempre le mani con il sapone prima di fare l'iniezione.



Alterna i siti

Alterna i siti di iniezione tra braccia, cosce, pancia e sedere.



Nuova iniezione, nuovo ago

Ad ogni nuova iniezione utilizza un nuovo ago.



Non forzare il dosatore

Imposta correttamente il dosaggio, non selezionare una mezza unità.



Prova a caricare la penna

Prima di ogni iniezione, carica la penna con 2 unità e fai una prova a vuoto. Questo ti assicura che la penna funzioni correttamente.



Fuori dal frigo

Tieni la penna che stai utilizzando a temperatura ambiente, non in frigo.



Conta fino a cinque

Una volta inserito l'ago nella cute, premi lo stantuffo fino in fondo e conta fino a cinque per essere sicuro di somministrare tutta la dose.



Sii preciso

Iniettati l'insulina ogni giorno alla stessa ora.



Tieni sotto controllo

Controlla la tua glicemia, come ti ha suggerito il medico.



Cose essenziali

Quando la usi correttamente e regolarmente, la tua insulina basale fornisce un rilascio continuo di insulina per 24 ore.

2

ANDIAMO AVANTI

Meglio
essere
abitudinari,
fai l'iniezione
sempre alla
stessa ora.

Prima iniezione fatta!

Adesso è ora di farla diventare
un'abitudine quotidiana.



Un'abitudine quotidiana



Da ricordare

- Imposta un promemoria in casa e/o una sveglia sul tuo cellulare o orologio
- Lasciati delle note, anche divertenti. Insomma qualsiasi cosa ti aiuti a ricordare.



Organizzati

- Lascia le penne e le cartucce che non utilizzi in frigo.
- E' meglio avere delle penne di scorta, oltre a aghi, strisce reattive, lancette e tamponi con alcol.



Prendici l'abitudine

- Sappiamo che il passaggio non è semplice.
- Diventa più facile ogni volta che lo si fa.
Basta ricordare a te stesso che serve per il tuo bene.



Cose essenziali

Esporre la penna o la cartuccia a temperature molto calde o fredde può compromettere l'iniezione. Tieni le nuove penne o cartucce in frigo (2°C-8°C; non congelare); una volta in uso, tienile a temperatura ambiente (sotto i 30°C).

3

AFFRONTIAMO GLI IMPREVISTI

**Possono
capitare, ma
l'importante è
andare avanti**

Ora che hai preso in mano le cose,
è il momento ideale per rispondere ad alcune
delle più comuni domande riguardo le insuline.



Cosa succede se...



...mi dimentico di fare l'iniezione?

Dimenticare una dose non è la fine del mondo, ma è meglio essere prudenti.

Chiedi al tuo medico qual è la giusta soluzione per te.



...non viene fuori insulina quando faccio il test con le 2U?

- 1) Prova con altre due unità... ancora nulla?
Riprovaci almeno 4 volte, ancora nulla?
- 2) Cambia l'ago e riprova.
- 3) Se continua a non funzionare chiamaci al numero verde Lilly, altrimenti utilizza una nuova penna.



...i miei livelli glicemici sono fuori target?

Il tuo medico ti dirà quante volte devi controllare la tua glicemia ed è opportuno annotarla sul tuo diario glicemico. Se i valori sono troppo alti (iperglicemia) o troppo bassi (ipoglicemia) chiama il medico, può indicarti come aggiustare la dose.



...non tengo premuto lo stantuffo per almeno 5 secondi quando faccio l'iniezione?

Rimuovere la penna troppo presto potrebbe compromettere la somministrazione; aspettando 5 secondi sei sicuro di fare tutta la dose programmata.



...viaggio in diversi fusi orari?

Chiedi al tuo medico quando assumere l'insulina durante il viaggio e una volta arrivato/a a destinazione. Appunta gli orari sul tuo diario glicemico visto che l'orario di iniezione può essere diverso dalla solita routine.



Cose essenziali

Non dimenticarti mai la tua dose di insulina e falla correttamente. In caso di necessità chiedi un consiglio al tuo medico o al numero verde Lilly.

4

SUPERIAMO GLI OSTACOLI

**Abbiamo gli
strumenti per
superarli senza
scoraggiarci**

L'ipoglicemia è sempre gestibile;
non spaventarti ed intervieni ai primi sintomi.



L'ipoglicemia



Cos'è un'ipoglicemia

- L'ipoglicemia si verifica quando il valore dello zucchero nel sangue è uguale o inferiore a 70 mg/dl



Quali sono i sintomi?

In caso di ipoglicemia ci si può sentire:

- Malfermi sulle gambe, storditi e con senso di nausea
- Nervosi, irritabili, ansiosi
- Con battiti cardiaci accelerati
- Confusi incapaci di concentrarsi
- Sudati e/o con mal di testa
- Affamati, deboli, stanchi
- Intorpiditi o con formicolio della lingua e delle labbra

15

Cosa puoi fare quando senti questi sintomi: la regola del 15¹

- Appena avverti i sintomi, controlla la tua glicemia con il glucometro. Se non lo hai a disposizione e avverti i sintomi, segui comunque le seguenti indicazioni.
- Mangia o bevi 15 grammi di zuccheri, per esempio: 3 zollette di zucchero, mezzo bicchiere di succo di frutta o bevanda zuccherata (per es. Cola, Aranciata), 5-6 caramelle (non quelle senza zucchero), 1 cucchiaino grande di zucchero o di miele.
- Se dopo 15 minuti la glicemia non si è alzata (oltre 70 mg/dl), prendi un'altra dose di 15 grammi di zuccheri, sino a che la glicemia non risulta superiore a 100 mg/dl.



Cose essenziali

Per gestire al meglio un'eventuale ipoglicemia: ricordati di portare con te sempre due bustine di zucchero o delle caramelle. In caso di dubbio, contatta il tuo medico.

1) Beltramello, Manicardi, Trevisan TRIALOGUE La gestione dell'iperglicemia in area medica. Istruzioni per l'uso.

5

CONTINUA COSÌ

**Ricordati
di cambiare
i punti di
iniezione.**

Gestire al meglio la terapia insulina non è facilissimo, ma seguendo queste semplici regole riuscirai a farla diventare parte della routine quotidiana.



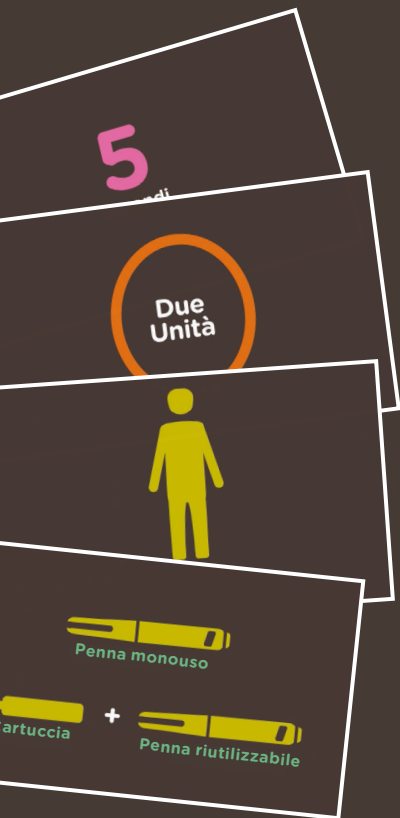
Nel tuo viaggio non sei solo.
Puoi trovare un continuo supporto
ed avere risposte alle tue future
domande.

Cerca nei siti internet specializzati:

<http://www.lillydiabete.it>

<http://www.diabeteitalia.it>

**Annota qui sotto le risorse che ti indica il
medico, l'infermiere o l'associazione pazienti
a te più vicina.**



Serie video **Vediamo come si fa?**

La serie video “Vediamo come si fa” è stata sviluppata appositamente per fornire in maniera semplice le indicazioni su come effettuare l’iniezione di insulina, gestire le ipoglicemie e su come conservare la penna per insulina.

Proponi al medico di mostrarti questi video, ed altre risorse a tua disposizione, sul sito www.lillydiabete.it per discuterne insieme.



Hai bisogno di aiuto?

Leggi le istruzioni d’uso che accompagnano la tua insulina oppure chiama il numero verde Lilly **800-117678**.

Lilly