

# Informazioni sul Diabete di tipo 2 in italiano

## Information on Type 2 Diabetes in Italian

Italiano  
Italian



## Foreword

I am delighted to be able to welcome you to 'Information on Type 2 Diabetes in Italian'.

Diabetes is a national health priority area for the Australian Government. It is Australia's fastest growing chronic disease. About one million Australians have diabetes and 200,000 people began using insulin last year.

Bolton Clarke's clients come from more than 168 countries and speak 133 languages. We are committed to assisting all people to learn about their health and to better manage their health problems. 'Information on Type 2 Diabetes in Italian' is one way in which we can help people to do this.

Using simple information sheets, 'Information on Type 2 Diabetes in Italian' presents information on how to look after your diabetes in a way that is easy to understand. You have the choice of reading the information, or listening to it. In total, ten important topics on diabetes are covered to help you better manage your condition.

There have been many people involved in putting this important resource together. We would like to acknowledge and thank: The State Trustees Australia Foundation for its generous financial support of the project; Dr. Walter Petralia and other staff from Co.As.It (Italian Assistance Association) in recruiting community members and participating in audio recordings and photography; and more than 50 community members, from Co.As.It's Planned Activity Groups, who participated in the testing of the information.

At Bolton Clarke, sincere gratitude goes to the Bolton Clarke Project Team – Jaklina Michael, Tracy Aylen and Hayley Morton - and staff from the Diabetes Clinical Leadership and the Diversity Resource Groups. I hope that 'Information on Type 2 Diabetes in Italian' helps you to better manage the condition, understand the risk factors and improve your quality of life.

**Stephen Muggleton**  
Chief Executive Officer



## Introduzione

Sono molto lieto di darvi il benvenuto alle 'Informazioni sul Diabete di tipo 2 in Italiano'.

Il diabete è una priorità sanitaria nazionale per il Governo Australiano. È la malattia cronica con il più alto tasso di crescita in Australia. Circa un milione di australiani hanno il diabete e 200.000 persone hanno cominciato ad usare l'insulina l'anno scorso.

I clienti del Bolton Clarke provengono da più di 168 paesi e parlano 133 lingue. Noi siamo impegnati ad aiutarli tutti a conoscere la loro salute ed a gestire meglio i loro problemi di salute. 'Informazioni sul Diabete di tipo 2 in Italiano' è un modo di aiutare le persone a fare ciò.

Usando dei semplici fogli informativi, 'Informazioni sul Diabete di tipo 2 in Italiano' presenta quello che bisogna sapere per gestire il proprio diabete in un modo che sia facile da capire. Potete scegliere tra leggere le informazioni o ascoltarle. In totale, dieci importanti argomenti sul diabete vengono trattati per aiutarvi a gestire meglio la vostra malattia.

Sono molte le persone che hanno contribuito a questa importante risorsa. Desideriamo riconoscere e ringraziare: la Fondazione State Trustees Australia per il generoso contributo finanziario al progetto; il Dr. Walter Petralia ed il personale del Co.As.It (Italian Assistance Association) per aver reperito membri della comunità e per la partecipazione alle registrazioni ed alle fotografie; e più di 50 membri della comunità, dai gruppi Planned Activity del Co.As.It., che hanno partecipato alla verifica delle informazioni.

Al Bolton Clarke, la nostra sincera gratitudine va al gruppo del progetto Bolton Clarke – Jaklina Michael, Tracy Aylen e Hayley Morton - ed il personale del gruppo direttivo clinico sul Diabete ed i gruppi sulla diversità delle risorse. Mi auguro che 'Informazioni sul Diabete di tipo 2 in Italiano' vi aiuti a gestire meglio la malattia, a capire i fattori di rischio ed a migliorare la qualità della vostra vita.

**Stephen Muggleton**  
Direttore Generale

## Note

**Name of publication:** Information on Type 2 Diabetes in Italian

**Date:** September 2017

**Published by:** Royal District Nursing Service Limited

**Phone:** 1300 22 11 22

**Email:** [getinfo@boltonclarke.com.au](mailto:getinfo@boltonclarke.com.au)

**Website:** [www.boltonclarke.com.au](http://www.boltonclarke.com.au)

© Royal District Nursing Service Limited 2017

No part of this publication may be reproduced, copied or transmitted unless done so with written permission from Bolton Clarke or in accordance with the provisions of the Australian Copyright Act.

## Nota

**Nome della pubblicazione:** Informazioni sul Diabete di tipo 2 in Italiano

**Data:** Settembre 2017

**Publicato da:** Royal District Nursing Service Limited

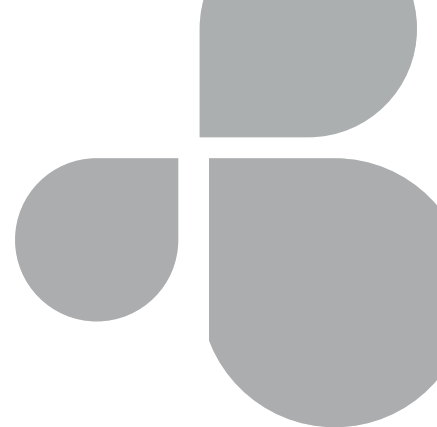
**Tel:** 1300 22 11 22

**Email:** [getinfo@boltonclarke.com.au](mailto:getinfo@boltonclarke.com.au)

**Pagina iniziale:** [www.boltonclarke.com.au](http://www.boltonclarke.com.au)

© Royal District Nursing Service Limited 2017

Nessuna parte di questa pubblicazione può essere riprodotta, copiata o trasmessa senza il permesso scritto del Royal District Nursing Service Ltd o secondo quanto previsto dalla Legge australiana sul copyright.



# Topics

## Topic 1 - General

|                               |    |
|-------------------------------|----|
| What is diabetes?             | 16 |
| Health Care Workers           | 18 |
| How can my doctor help me?    | 20 |
| Looking after my diabetes (1) | 22 |
| Looking after my diabetes (2) | 24 |
| Looking after my diabetes (3) | 26 |

## Topic 2 - Nutrition

|                      |    |
|----------------------|----|
| Alcohol and diabetes | 28 |
| Can I have sugar?    | 30 |
| Can I eat fruit?     | 32 |
| Healthy eating       | 34 |



# Argomenti

## Topic 1 - Generale

---

|                              |    |
|------------------------------|----|
| Cos'è il diabete?            | 17 |
| Operatori sanitari           | 19 |
| Come può aiutarmi il medico? | 21 |
| Curare il diabete (1)        | 23 |
| Curare il diabete (2)        | 25 |
| Curare il diabete (3)        | 27 |

---

## Topic 2 - Nutrizione

---

|                           |    |
|---------------------------|----|
| Alcol e diabete           | 29 |
| Posso assumere zuccheri?  | 31 |
| Posso mangiare la frutta? | 33 |
| Alimentazione sana        | 35 |

---



## Topics

### Topic 2 - Nutrition

---

General advice about food 36

---

Carbohydrate foods 38

---

Fats 40

---

### Topic 3 - Exercise and activity

---

How can exercise and physical activity help me? (1) 42

---

How can exercise and physical activity help me? (2) 44

---

### Topic 4 - Care of the body

---

Will diabetes affect my eyesight? 46

---

Care of my teeth 48

---

Care of the feet and diabetes 50

---

How can I best care for my feet? 52

---





## Argomenti

### Topic 2 - Nutrizione

|                                      |    |
|--------------------------------------|----|
| Consigli generali sull'alimentazione | 37 |
| I carboidrati                        | 39 |
| I grassi                             | 41 |

### Topic 3 - Esercizio e attività

|  |    |
|--|----|
| Come può aiutarmi l'esercizio/attività fisica? (1) | 43 |
| Come può aiutarmi l'esercizio/attività fisica? (2) | 45 |

### Topic 4 - Cura del proprio corpo

|   |    |
|---|----|
| Il diabete può causare problemi alla vista?   | 47 |
| Cura dei denti                                | 49 |
| Cura dei piedi e diabete                      | 51 |
| Cosa posso fare per la salute dei miei piedi? | 53 |



## Topics

### Topic 4 - Care of the body

---

|                             |    |
|-----------------------------|----|
| Cholesterol and diabetes    | 54 |
| Blood pressure and diabetes | 56 |
| Stress and diabetes         | 58 |

---

### Topic 5 - Monitoring blood sugar levels

---

|  |    |
|--|----|
| Why should I check my blood sugar (glucose)?         | 60 |
| How do I test my blood sugar (glucose)?              | 62 |
| What can I do about high blood sugars (glucose)? (1) | 64 |
| What can I do about high blood sugars (glucose)? (2) | 66 |
| What is low blood sugar (glucose)?                   | 68 |
| What causes low blood sugar (glucose)?               | 70 |
| What can I do about low blood sugar (glucose)?       | 72 |

---



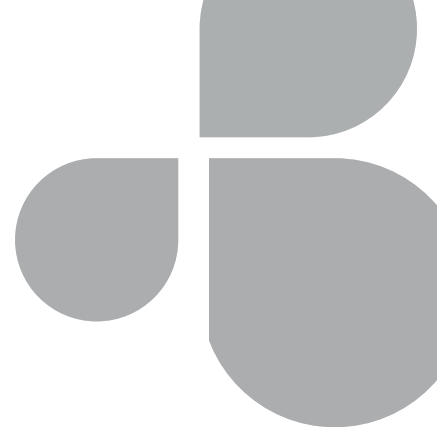
## Argomenti

### Topic 4 - Cura del proprio corpo

|                                |    |
|--------------------------------|----|
| Colesterolo e diabete          | 55 |
| Pressione del sangue e diabete | 57 |
| Stress e diabete               | 59 |

### Topic 5 - Controllo del livello dello zucchero nel sangue

|  |    |
|--|----|
| Perché dovrei fare il controllo dei miei (glucosio)?           | 61 |
| Come faccio a fare il controllo della mia glicemia (glucosio)? | 63 |
| Cosa posso fare per curare l'iperglicemia (glucosio)? (1)      | 65 |
| Cosa posso fare per curare l'iperglicemia (glucosio)? (2)      | 67 |
| Cos'è l'ipoglicemia (glucosio)?                                | 69 |
| Quali sono le cause dell'ipoglicemia (glucosio)?               | 71 |
| Cosa devo fare se gli zuccheri sono bassi (glucosio)?          | 73 |



## Topics

### Topic 6 - Medication

---

|  |    |
|--|----|
| Using your medicines wisely                  | 74 |
| Tablets for diabetes                         | 76 |
| Will I need injections for diabetes?         | 78 |
| What should I know about insulin injections? | 80 |

---

### Topic 7 - Complications

---

|   |    |
|---|----|
| What are diabetes complications?            | 82 |
| How can I reduce the risk of complications? | 84 |

---

### Topic 8 - Sick days

---

|   |    |
|---|----|
| Looking after yourself when sick        | 86 |
| What to eat and drink when you are sick | 88 |
| Sick day plan                           | 90 |

---



## Argomenti

### Topic 6 - Medicine

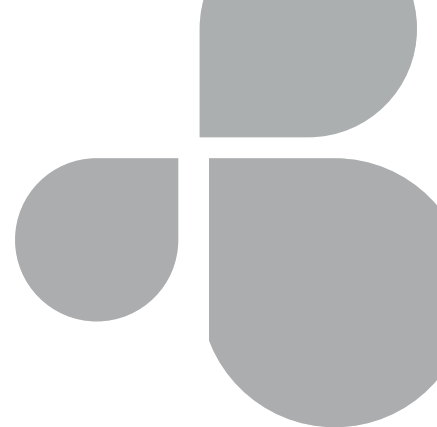
|   |    |
|---|----|
| Prendere i farmaci con buonsenso                | 75 |
| Compresse per il diabete                        | 77 |
| È necessario fare iniezioni per il diabete?     | 79 |
| Cosa c'è da sapere sulle iniezioni di insulina? | 81 |

### Topic 7 - Complicazioni

|   |    |
|---|----|
| Quali sono le complicazioni del diabete?    | 83 |
| Come si riduce il rischio di complicazioni? | 85 |

### Topic 8 - Giorni di malattia

|   |    |
|---|----|
| Prendersi cura di se stesso in caso di malattia | 87 |
| Cosa mangiare e bere in caso di malattia        | 89 |
| Programma per i giorni di malattia              | 91 |



## Topics

### Topic 8 - Sick days

---

|                            |    |
|----------------------------|----|
| What to do for emergencies | 92 |
|----------------------------|----|

---

### Topic 9 - Driving

---

|                          |    |
|--------------------------|----|
| Driving and diabetes (1) | 94 |
|--------------------------|----|

---

|                          |    |
|--------------------------|----|
| Driving and diabetes (2) | 96 |
|--------------------------|----|

---

|                          |    |
|--------------------------|----|
| Driving and diabetes (3) | 98 |
|--------------------------|----|

---

### Topic 10 - Travel

---

|                     |     |
|---------------------|-----|
| Travel and diabetes | 100 |
|---------------------|-----|

---



## Argomenti

### Topic 8 - Giorni di malattia

---

|                               |    |
|-------------------------------|----|
| Cosa fare in casi d'emergenza | 93 |
|-------------------------------|----|

---

### Topic 9 - Guidare

---

|                     |    |
|---------------------|----|
| Guida e diabete (1) | 95 |
|---------------------|----|

---

|                     |    |
|---------------------|----|
| Guida e diabete (2) | 97 |
|---------------------|----|

---

|                     |    |
|---------------------|----|
| Guida e diabete (3) | 99 |
|---------------------|----|

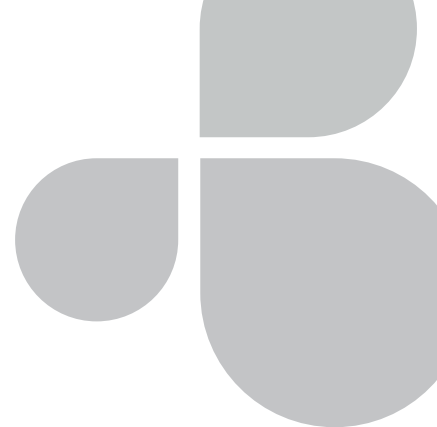
---

### Topic 10 - Viaggiare

---

|                  |     |
|------------------|-----|
| Viaggi e diabete | 101 |
|------------------|-----|

---



## What is diabetes?

Diabetes is a condition where high blood sugar (glucose) levels occur in the blood.

Eating for good health and energy is important. Foods like bread, rice, pasta and fruit are examples of foods that are a good source of energy. The medical term for these types of foods is carbohydrates. Read more about this on the information sheet 'Carbohydrate foods'.

When we eat, the body breaks down the carbohydrate foods to a type of sugar. This sugar then moves from the gut into the bloodstream. The medical name is blood glucose, but many people call it blood sugar. Blood sugar is not the same as the sugar that you eat or cook with.

Everyone has some blood sugar. Your body needs to use this blood sugar for energy but the blood sugar will not work by itself. To use blood sugar for energy in places like the muscles, the body also needs insulin.

Insulin is what helps to move the blood sugar out of the bloodstream to areas of the body where energy is needed. Insulin is made in a gland called the pancreas, which is near the stomach.

In diabetes there is not enough insulin, or the insulin does not work properly. This causes a problem moving the blood sugar from the bloodstream into other areas of the body, like the muscles. The blood sugar level builds up and this is when we say a person has diabetes. If the blood sugar stays too high, it can lead to many health problems.





## Cos'è il diabete?

Il diabete è una malattia caratterizzata da livelli molto alti degli zuccheri (glucosio) nel sangue.

L'alimentazione è importante per l'energia e per la buona salute. Alimenti come pane, riso, pasta e frutta sono buone fonti energetiche. Nel linguaggio medico, questi alimenti si chiamano carboidrati. Per saperne di più leggete il foglio informativo 'Carboidrati'.

Quando ci nutriamo, il nostro corpo scompone i carboidrati in zuccheri. Questi zuccheri poi, dall'intestino entrano nella circolazione del sangue. Nel linguaggio medico si chiama glucosio ematico ma generalmente si chiamano zuccheri del sangue, uno zucchero diverso da quello commestibile che utilizziamo in cucina.

Tutti hanno gli zuccheri nel sangue: il nostro corpo ha bisogno di zuccheri per produrre energia, ma lo zucchero da solo non basta. Per trasformare il glucosio in energia per i muscoli il corpo ha bisogno dell'insulina.

L'insulina aiuta a rimuovere il glucosio dal flusso sanguigno e lo porta in zone del corpo che richiedono energia. L'insulina è prodotta da una ghiandola chiamata pancreas che si trova vicino allo stomaco.

Il diabete si manifesta quando l'insulina non è sufficiente o non svolge correttamente la sua funzione. Questo crea problemi a eliminare gli zuccheri dal sangue per inviarli verso parti del corpo come i muscoli. Di conseguenza, il livello di glucosio nel sangue aumenta e questo è ciò che accade in una persona diabetica. Se il livello degli zuccheri nel sangue resta elevato, possono presentarsi molti problemi di salute.



## Health care workers

Your **Doctor** provides you with ongoing medical care. Sometimes the doctor may refer you to see a diabetes specialist if you need extra help. All of the health care workers you see should work with you as a team so you get the best care.

A **Nurse** can provide general information about diabetes and nursing care.

A **Pharmacist** is an expert for medicines. You can ask your pharmacist about the medicines you take.

A **Diabetes Educator** helps you to learn about preventing health problems. Diabetes educators teach you about checking blood sugars (glucose), general advice about foods, activity and exercise and medicines.

An **Endocrinologist** is a specialist doctor for diabetes. They can help if you have problems, for example complications or unstable blood sugars.

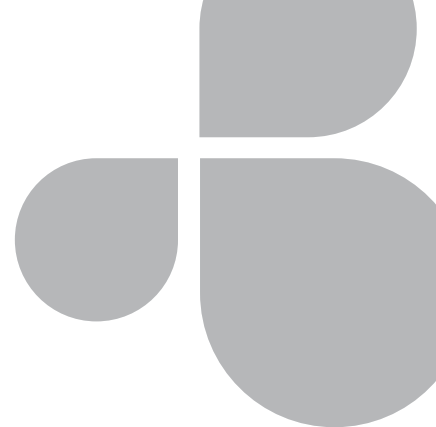
A **Podiatrist** is an expert in foot care and can help if you have corns, calluses or other problems. They will advise you on care of your feet.

A **Dietitian** provides information on healthy eating. They can help you with special advice about foods. For example a special diet for a medical problem.

An **Exercise Physiologist** or **Physiotherapist** helps you to plan and do suitable exercises to keep healthy and active.

An **Optometrist** can check your vision and prescribe glasses.

An **Ophthalmologist** is a medical eye specialist who can prescribe treatments for your eyes as well as glasses.



## Operatori sanitari

Il vostro **Medico**, che si occupa della vostra assistenza medica, potrebbe consigliarvi una visita specialistica da un diabetologo se avete bisogno di altre cure. Gli operatori sanitari che consulterete lavoreranno con voi come se si trattasse di una squadra, un team, per somministrare le cure migliori.

L'**Infermiere** fornisce assistenza infermieristica e informazioni sul diabete.

Il **Farmacista** è un esperto di farmaci. Chiedete al farmacista se desiderate informazioni sui medicinali che prendete.

Il **Diabetologo** (esperto in diabete) insegna a prevenire i problemi di salute e a controllare gli zuccheri (glucose) nel sangue. Vi darà consigli su alimentazione, attività fisica e farmaci.

L'**Endocrinologo** è un esperto di malattie come il diabete e potrà aiutarvi in caso di complicazioni o zuccheri nel sangue instabili.

Il **Podologo** è un esperto della salute dei piedi e potrà curare duroni, calli e altri problemi. Il podologo dà consigli per la salute dei vostri piedi.

Il **Dietologo** dà consigli per un'alimentazione sana. Potrà, ad esempio, prescrivere una dieta se avete un problema di salute.

Il **Fisiologo o Fisioterapista** elabora un programma con esercizi adatti a tenervi in salute e attivi.

L'**Optometrista** controlla la vista e prescrive occhiali adatti.

L'**Oftalmologo** è un esperto dell'occhio che può prescrivere cure per la salute degli occhi e occhiali.



## How can my doctor help me?

Your doctor will need to check your health regularly. Talk to your doctor about how often you will need a check-up. Your doctor will do the following tests:

- **General blood sugar test**

The medical word for this test is HbA1c. This test involves taking a blood sample from a vein in your arm. The blood test is to look at the average blood sugar level over a few months. The blood is sent to the laboratory for testing.

- **Cholesterol blood test**

A blood test to check special fats in your blood.

- **Feet examination**

An examination of the feet for loss of feeling or injury.

- **Blood Pressure test**

An important test for general health and diabetes.

- **Eye test**

An examination of the back of your eyes as diabetes can affect this part of the body.

- **Kidney tests - Blood and urine**

Tests to check for effects of diabetes on the kidneys.

It is also advisable to have an injection to prevent the flu and an injection to prevent pneumonia (The medical word for this injection is pneumococcal injection).

Your doctor may refer you to a specialist for diabetes to help manage your condition.

## Come può aiutarmi il medico?

Il medico deve controllare regolarmente il vostro stato di salute. Chiedete al vostro medico ogni quanto tempo dovete sottoporvi ad una visita di controllo (check-up). Il vostro medico vi prescriverà le seguenti analisi:

- **Esame generale per gli zuccheri nel sangue**

Il termine medico per questo esame è HbA1c. Si fa un prelievo di sangue da una vena del braccio. Queste analisi servono a controllare i livelli medi di zuccheri per qualche mese. Il sangue è inviato ai laboratori per l'analisi.

- **Esame del colesterolo nel sangue**

È un esame del sangue specifico per controllare il livello di grassi nel sangue.

- **Esame del piede**

Si tratta di un controllo dei piedi per verificare eventuale perdita di sensibilità o la presenza di ferite.

- **Esame della pressione del sangue**

È un esame importante per valutare lo stato generale della vostra salute e il diabete.

- **Esame dell'occhio**

L'esame della parte posteriore dell'occhio è necessario in quanto il diabete potrebbe colpire questa parte del corpo.

- **Esame dei reni – Sangue e urine**

Sono esami che servono a controllare gli effetti del diabete sui reni.

Si consigliano anche dei vaccini anti-influenzali e contro la polmonite (Il termine medico per quest'iniezione è vaccino anti-pneumococco).

Il vostro medico vi affiderà a uno specialista in diabete che vi aiuti a gestire la malattia.



## Looking after my diabetes (1)

There are different types of diabetes. The three main types are:

### **Type 1 diabetes**

Type 1 diabetes occurs mainly in younger people; however it can occur in some older people.

### **Type 2 diabetes**

Type 2 diabetes occurs mainly in older people; however more and more young people are getting this type of diabetes. This is the most common type of diabetes.

### **Gestational diabetes**

Gestational diabetes affects some women while pregnant. It usually goes away after the baby is born. For women who develop gestational diabetes, it may mean a higher risk of type 2 diabetes later in life.

You can look after your diabetes by eating healthy food, doing some exercise and being more active. This is very important to help manage your level of blood sugar (glucose).

If there is still too much blood sugar you may need some medicines to manage your diabetes.

Normal levels for the blood sugar are between 4 to 8. You can test your blood sugar on a blood sugar machine (In English this is called a blood glucose meter).

Your doctor will do regular blood and urine tests for your diabetes. You will also have your blood pressure, eyes and feet checked regularly. This is to help prevent any complications. If you are not having these tests done, speak to your doctor.



## Curare il diabete (1)

Esistono varie forme di diabete, le tre principali sono:

### **Diabete di Tipo 1**

Il diabete di tipo 1 si manifesta soprattutto nei giovani ma a volte anche nelle persone anziane.

### **Diabete di Tipo 2**

Il diabete di tipo 2 si manifesta soprattutto negli anziani; tuttavia, sono sempre di più i giovani che soffrono di questo tipo di diabete. Si tratta della forma di diabete più comune.

### **Diabete gestazionale**

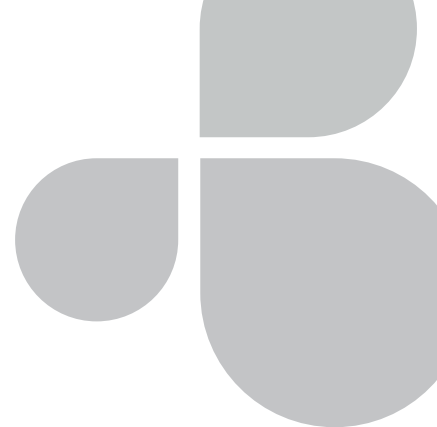
Il diabete gestazionale colpisce alcune donne in gravidanza. Di solito scompare dopo il parto. Le donne colpite da questo tipo di diabete hanno forti possibilità di ammalarsi di diabete di tipo 2.

Potrete curare il vostro diabete con un'alimentazione sana, un po' di esercizio fisico e una vita più attiva, tutti fattori importanti per gestire il livello degli zuccheri (glucosio) nel sangue.

Se gli zuccheri nel sangue sono ancora alti, gli operatori sanitari potrebbero prescrivere dei farmaci per gestire il diabete.

Il livello degli zuccheri nel sangue normalmente deve essere compreso nell'intervallo tra 4 e 8. Potrete controllare i vostri livelli di zuccheri nel sangue con un glucometro (in inglese questo è conosciuto come 'blood glucose meter').

Il vostro medico vi sottoporrà regolarmente ad analisi del sangue e delle urine per tenere sotto controllo il diabete. Saranno controllati anche la pressione del sangue, gli occhi e i piedi. Ciò serve a prevenire complicazioni. Se non avete fatto questi esami, parlatene con il vostro medico.



## Looking after my diabetes (2)

Diabetes is a chronic condition that continues for life. But it should not stop you enjoying your life, just like everyone else. You are the most important person when it comes to looking after your diabetes and staying well. You need to know what to do for your diabetes to manage it in the best way for you.

The health care workers that you see are part of your diabetes team. They provide treatment for your diabetes. Their other job is to help you learn what to do between visits, so that you can best look after your diabetes. The diabetes care that you do for yourself between visits to health care workers is called 'self management'.

You are in charge of your daily care. There is a lot to learn about looking after your diabetes. Start with some small steps. Soon you will know a lot more about looking after your diabetes such as:

1. Following a plan for healthy eating
2. Staying active
3. Checking your blood sugar (glucose) levels
4. Taking your medicine
5. Learning more about diabetes
6. Looking after your emotional health (how you feel)
7. Taking action to stay healthy

There are information sheets on all these areas to help you. If you have more questions, ask someone from your health care team. For example, your doctor or diabetes educator.



## Curare il diabete (2)

Il diabete è una malattia cronica che dura per sempre ma che tuttavia non deve impedire di godervi la vita. Quando si tratta di curare il diabete e stare bene, voi siete la persona più importante. Dovete sempre sapere cosa fare per gestire il vostro diabete nel modo migliore.

Gli operatori sanitari che consulterete sono parte della vostra squadra anti-diabete. Il loro lavoro consiste nel darvi informazioni su cosa fare tra una visita e l'altra in modo da curare la malattia al meglio. La cura del diabete da voi effettuata tra una visita medica e l'altra si chiama 'auto-gestione'.

Dovrete occuparvi personalmente delle terapie giornaliere. Ci sono molte cose da imparare per curare il diabete. Inizieremo da quelle più semplici. Tra poco imparerete molto di più su come gestire il vostro diabete quale:

1. Seguire un programma di alimentazione sana
2. Restare attivi
3. Esaminare i livelli degli zuccheri nel sangue (glucose)
4. Prendere le medicine
5. Conoscere meglio il diabete
6. Occuparsi del proprio stato emotivo (come vi sentite)
7. Intraprendere iniziative per restare in salute

Per ciascuno di questi punti ci sono foglietti informativi che potranno essere utili. Se avete dei dubbi, rivolgetevi a qualcuno della vostra squadra medica, ad esempio al medico curante o al diabetologo.



## Looking after my diabetes (3)

You will need a plan to look after your diabetes. The medical words for this are a 'self management plan'.

Each health care worker in your diabetes team is part of this plan. But they do not know all about you and your life. You are the expert on this area. So they need help to make the best plan with you. This way everyone will know what you want and you can work together.

The doctor, nurse or diabetes educator are the health care workers that often help make the plan. They will ask you questions about what you think is important. For example, what you think is a problem and what you want to change. This is called making a 'goal'. A goal is something that you want to happen. When the plan is ready you should be given a copy.

Health care workers will also ask if you are ready to make a change, or just thinking about a change. For example, using less sugar or to stop smoking. Sometimes you have already tried to change and it did not work. Or maybe the change did work but only for a while. You might already be looking after that problem very well and not need to change anything. All this is important information to make the best plan for you.

Tell all your health care workers you have a plan. If you think it is ok (that is, you give your consent) give them to make a copy of the plan you have already been provided or ask them to make a copy for you. Tell your health care workers about your ideas or changes you would like to make.

This should stop another health care worker starting a new plan and asking the same questions again.

## Curare il diabete (3)

Occorre avere un programma per gestire il diabete. Il termine medico per questo è un 'self management plan'.

Tutti gli operatori sanitari del vostro team fanno parte di questo programma, ma nessuno di loro sa tutto su di voi e sulla vostra vita. Per questo, avranno bisogno del vostro aiuto per elaborare un programma perfetto per voi. In questo modo, tutti sapranno quello che voi volete e potranno lavorare insieme.

Il medico, l'infermiere e il diabetologo vi aiuteranno a elaborare un programma adatto a voi. Vi chiederanno quali sono le cose importanti per voi, cosa è un problema per voi e cosa volete cambiare. In questo modo si elabora un 'obiettivo', cioè qualcosa che volete raggiungere. Dopo che il programma sarà stato elaborato, ne riceverete una copia.

Gli operatori sanitari vi chiederanno se siete pronti per un cambiamento o se semplicemente pensate a cambiare qualche abitudine. Ad esempio, utilizzare poco zucchero e smettere di fumare. Forse avete già provato a cambiare alcune abitudini della vostra vita ma non ci siete riusciti o forse ci siete riusciti per un periodo breve. Forse vi state già occupando di quel problema e non vi serve alcun cambiamento. Tutta quest'informazione è importante per poter formulare il programma migliore per voi.

Riferite a tutti i vostri operatori sanitari di avere un programma. Se siete d'accordo (cioè, se date il vostro consenso) date loro una copia del programma che vi è stato già fornito o chiedete loro di farvi una copia. Comunicate agli operatori sanitari le vostre idee o i cambiamenti che vorreste fare.

In questo modo si potrà evitare che un altro operatore sanitario elabori un nuovo programma e vi ponga di nuovo le stesse domande.



## Alcohol and diabetes

You can drink alcohol in small amounts with a meal or a snack such as bread or dry biscuits. Beer, wine and other strong alcoholic drinks (spirits and liqueurs) are high in energy and can cause problems with weight gain. They should only be taken in small amounts.

Each bottle of alcohol has a label with the amount of drinks per bottle. Check the label if you can, or ask a health care worker or family member to explain this to you.

Try to have some days where you do not drink alcohol. Do not drink and drive.

The recommendations for drinking alcohol can change if you have other health problems. Speak to your doctor or diabetes specialist about drinking alcohol.

Complications can develop if you drink too much alcohol. Weight gain, increase in fats in the blood (the medical word is triglycerides) and increased blood pressure are problems that may occur. Alcohol can also make it more difficult to manage your diabetes.

**Alcohol should not be taken on an empty stomach.** It can lead to a low blood sugar (the medical word for this is hypo) if you are on certain diabetes tablets or insulin.

Drinking alcohol can decrease your ability to recognise and treat low blood sugar. If you need help, people may also confuse your symptoms of low blood sugar with being drunk, and not provide the assistance you need.



## Alcol e diabete

Potrete bere poche quantità di alcolici durante i vostri pasti o spuntini a base di pane o biscotti secchi. Birra, vino e super-alcolici sono molto energetici e potrebbero causare problemi di peso. Bevetene in quantità moderata.

Sull'etichetta di ogni bottiglia di alcol sono riportati il numero di bicchieri per ciascuna. Controllate l'etichetta se potete, o chiedete ad uno degli operatori sanitari o ad un familiare di spiegarvelo.

Provate a fare a meno delle bevande alcoliche per qualche giorno. Non bevete per poi mettervi a guidare una macchina.

Le raccomandazioni sul consumo dell'alcol possono cambiare se ci sono altri problemi di salute. Parlatene con il vostro medico o diabetologo.

Bevendo troppi alcolici si rischiano complicazioni. Tra i problemi che possono insorgere sono l'aumento di peso, di grassi nel sangue (il termine medico è triglycerides) e della pressione sanguigna. L'alcol può anche rendere la gestione del diabete più difficile.

**Evitate di bere alcolici a stomaco vuoto.** Se prendete alcuni antidiabetici o l'insulina, ciò può portare all'abbassamento degli zuccheri nel sangue. (Il termine medico per questo è hypo).

Bere alcol può limitare la capacità di riconoscere e curare un abbassamento degli zuccheri nel sangue. Nel caso dovrete aver bisogno di aiuto, i vostri sintomi glicemici potrebbero essere scambiati per quelli di una sbronza, e, quindi, potreste non ricevere l'assistenza necessaria.



## Can I have sugar?

Yes, a small amount of sugar is alright when used in cooking or as part of a meal. For example, you can have a small amount of honey or jam on your bread. You will need to be careful about the amount of sugar you have each day. Look out for:

- Foods that are high in sugar. These can increase your blood sugar (glucose) level. For example, honey, lollies, soft drinks, cordials, biscuits.
- Foods that are high in sugar and fat. For example, chocolate or ice-cream. Choose a low fat option instead.

### Can I use an alternative sweetener?

A small amount of sugar is suitable if your diabetes is well controlled. If you like to have more sweetness in what you eat or drink, an alternative sweetener can be added. Some sweeteners can also be used in place of sugar when cooking.

There are many types of alternative sweeteners. You can buy an alternative sweetener to add to your food or drink or you can buy foods and drinks with the alternative sweetener already in them. Food or drink labeled '**diet**' or '**low joule**', such as soft drinks and cordials usually contain alternative sweeteners.

Some foods may use alternative sweetener but can be high in fat. These are not a good choice. For example, 'diabetic' chocolate or 'carbohydrate modified' ice-cream. Choose a low fat option instead.

Some alternative sweeteners can affect your blood sugar level. You should check your blood sugar just before having the alternative sweetener or food containing an alternative sweetener. You should check your blood sugar again after two hours to see if there is any effect. You might need to repeat this a couple of times, to make sure the effect is due to the artificial sweetener.

If you have any questions or concerns speak to your doctor or diabetes specialist.

## Posso assumere zuccheri?

Sì, una piccola quantità di zucchero va bene se usato per cucinare o durante i pasti. Ad esempio, potrete aggiungere un po' di miele o marmellata sul pane. Dovrete tenere sotto controllo la quantità di zucchero che assumerete ogni giorno. Fate attenzione a:

- Cibi ricchi di zuccheri che potrebbero far salire il livello di zuccheri nel sangue (glucose), ad esempio miele, caramelle, bevande analcoliche (es. soft drinks, cordials), biscotti.
- Cibi ricchi di zuccheri e grassi, ad esempio: cioccolata o gelati. Scegliete le alternative a basso contenuto di grassi.

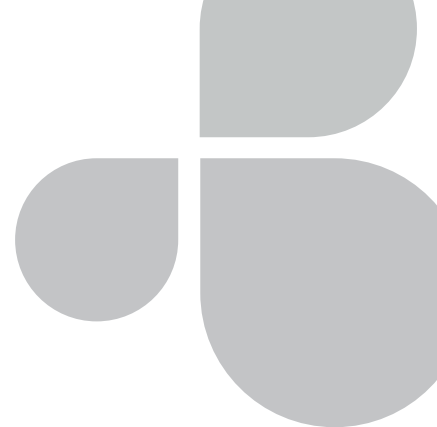
### **Posso usare un dolcificante sostitutivo dello zucchero?**

Una piccola quantità di zucchero non fa male se il vostro diabete è sotto controllo. Se volete rendere più dolce quello che mangiate o bevete, potrete usare un dolcificante. Alcuni possono essere utilizzati in cucina anche al posto dello zucchero.

Esistono vari tipi di dolcificanti da aggiungere a cibi e bevande ma esistono anche cibi e bevande che utilizzano dolcificanti al posto dello zucchero. Alimenti e bevande con l'etichetta con la scritta '**dietetico**' (diet) o '**basso contenuto calorico**' (low joule), come bevande analcoliche e liquori, di solito contengono dolcificanti.

Alcuni alimenti che utilizzano dolcificanti potrebbero essere grassi e in questo caso non vanno bene per voi. Pensate, ad esempio, al cioccolato per i 'diabetici' (diabetic chocolate) o il gelato con 'carboidrati modificati' (carbohydrate modified).

Scegliete l'alternativa a basso contenuto di grassi. Alcuni dolcificanti possono avere effetti sul livello degli zuccheri nel sangue. Controllate il livello degli zuccheri prima di assumere dolcificanti o cibi che contengono dolcificanti. Ricontrollate il livello due ore dopo per capire se ci sono state conseguenze. Forse potreste aver bisogno di ripetere questa procedura un paio di volte per essere certi che l'effetto sia dovuto al dolcificante artificiale. Se avete dubbi o siete preoccupati rivolgetevi al vostro medico o al diabetologo.



## Can I eat fruit?

All fruit has a special fruit sugar called 'fructose'. This is what makes fruit taste sweet. The fructose has a slower effect on the blood sugar (glucose) than other types of sugar, like the sugar you cook with.

### **Will fruit increase my blood sugar?**

Sometimes you will hear people say not to eat fruit because it will increase your blood sugar. Fruit is an important part of a healthy balanced diet. Fruit is good for people with diabetes but too much fruit is not.

It is good to eat 2 pieces of fruit a day. One piece of fruit is equal to around one handful. For example, an apple that fits into the palm of your hand, or a small bunch of grapes. The recommended amount of two pieces of fruit a day includes dried fruit and canned fruit. Drain the juice from the canned fruit.

Some fruits will increase the blood sugar more quickly if you have too much all at once. Spread out the fruit you eat across the day, rather than eating 2 pieces at one meal. A piece of fruit is a better choice than fruit juice.

If you have any questions or concerns about eating fruit speak to your doctor or diabetes specialist.





## Posso mangiare la frutta?

Tutta la frutta contiene un dolcificante naturale che si chiama 'fruttosio' e che rende la frutta così dolce. Il fruttosio ha un effetto più lento sul sangue (glucose) rispetto ad altri tipi di zuccheri, come quello che si usa in cucina.

### **La frutta fa salire gli zuccheri nel sangue?**

Avrete sentito dire da molti che non mangiano frutta perché fa salire gli zuccheri nel sangue. La frutta è un elemento importante in una dieta sana e bilanciata. La frutta va bene per i malati di diabete, basta non esagerare.

E' bene mangiare due porzioni di frutta al giorno. Per portata di frutta si intende una manciata di frutta, per esempio, una mela o un grappolo d'uva che stanno nel palmo della mano. La quantità consigliata di due portate al giorno include anche la frutta secca e quella in scatola. Eliminate sempre il liquido della frutta in scatola.

Alcuni frutti, se mangiati uno dopo l'altro, possono alzare gli zuccheri nel sangue più rapidamente. Distribuite la frutta nella giornata invece di mangiarne due portate in un unico pasto. È sempre meglio mangiare frutta che bere un succo di frutta.

Se avete dubbi o siete preoccupati sulla frutta da mangiare parlate con il vostro dottore o diabetologo.



## Healthy eating

Good health is important for you and your family. Food is one of the most important parts of looking after your health and diabetes.

There are a lot of foods high in fat in Australia and they are very popular. Some of these foods for example, cakes or biscuits used to be eaten only on special occasions, such as a wedding or baptism. Today, we eat these foods more often and we are also eating 'take-away foods' like pizza, hamburgers and fried chips. We eat more fat and we are less active. This increases the risk of problems like diabetes.

The traditional way of eating and living, in the past, was much healthier. People ate more fresh vegetables, fruit, bread and grains. They ate less red meat.

Your doctor or nurse can give basic information to help you begin to learn what is good to eat. It will be helpful to see a dietitian when you are diagnosed with diabetes. The dietitian specialises in information about food. They help people who may be underweight or overweight, or who have other health problems.

Your doctor or diabetes specialist will talk to you about a referral to a dietitian. Some community health centres and most hospitals have a dietitian working for them.



## Alimentazione sana

La salute è fondamentale per voi e i vostri familiari. Il cibo è uno degli elementi principali per la buona salute e la cura del diabete.

Molti cibi contengono quantità elevate di grassi e sono molto diffusi in Australia. Un tempo, dolci e biscotti, per fare un esempio, si mangiavano solamente in occasioni speciali come matrimoni o battesimi. Oggi, mangiamo più spesso questi cibi e spesso ci nutriamo con pasti 'take-away' come pizza, hamburger e patatine fritte. Mangiamo più cibi grassi e siamo meno attivi e questo aumenta il rischio di malattie come il diabete.

In passato, l'alimentazione tradizionale e la vita erano molto più sane. Si mangiavano più verdure fresche, frutta, pane e cereali e meno carni rosse.

Il medico o l'infermiere vi daranno tutte le informazioni di base per capire quali sono i cibi sani. Se avete il diabete, sarebbe utile anche consultare un dietologo. Il dietologo è un esperto in alimentazione e cura le persone sovrappeso o sottopeso e chi ha problemi di salute.

Il medico o il diabetologo vi consiglieranno una visita dal dietologo. Alcuni centri sanitari della comunità e la maggior parte degli ospedali hanno un dietologo.



## General advice about food

**Here are some ideas to help you with healthy eating:**

**Eat moderate amounts of food to:**

1. Keep your blood sugar (glucose) in target range
2. Stay at a healthy body weight
3. Lower the risk of complications, and
4. Manage the level of fats in the blood (the medical words are cholesterol and triglyceride).

### **Spread your meals across the day**

Your body needs to make insulin to use the energy from the food you eat.

If you eat a large amount of food at one meal it is very hard for your body to make enough insulin. Your blood sugar may get too high.

With diabetes, it is important to spread out your food intake to help manage your blood sugar.

### **Your meals should:**

- Include carbohydrate foods. For example, wholegrain breads and cereals and vegetables and fruit
- Be low in fat
- Provide a healthy balanced diet for good health
- Read more about this on the information sheets included in the nutrition section of this book
- Speak to your diabetes nurse or dietitian for more information about the best foods for you.



## Consigli generali sull'alimentazione

**Qui troverete alcuni consigli per un'alimentazione sana:  
Mangiate piccole quantità di cibo per:**

1. Mantenere i livelli degli zuccheri (glucose) nell'intervallo regolare
2. Conservare un peso corporeo normale
3. Limitare i rischi di complicazione, e
4. Gestite la quantità di grassi presenti nel sangue (i termini medici sono colesterolo e trigliceridi).

### **Distribuite i pasti nel corso della giornata**

Il vostro corpo ha bisogno di produrre insulina per trasformare il cibo in energia.

Se mangiate molto durante un unico pasto, sarà difficile per il vostro corpo produrre insulina a sufficienza. I livelli di zuccheri nel sangue potrebbero alzarsi troppo.

Con il diabete, è importante suddividere le quantità di cibo per riuscire a gestire i livelli degli zuccheri.

### **I vostri pasti dovranno:**

- Includere i carboidrati. Per esempio, pane e cereali integrali e frutta e verdura
- Includere buone quantità di fibre, carboidrati (ad esempio pane integrale e cereali), verdure e frutta
- Essere poco grassi, e
- Fornire un'alimentazione equilibrata per la vostra salute.
- Leggete di più su questo nei fogli informativi inclusi nella pagina relativa all'alimentazione di questo libro
- Parlate con la vostra infermiera specializzata in diabete o con il vostro dietologo per ulteriori informazioni sui cibi migliori per voi.



## Carbohydrate foods

Carbohydrate is a medical term for a group of foods. Carbohydrate foods include bread, dried beans, rice, potatoes, corn, cereal and pasta. Fruit and milk products also have carbohydrates. These foods are a good source of energy for your body to use.

Carbohydrate foods will often fill you up quickly and you will eat less of other foods.

Some carbohydrate foods will increase the blood sugar (glucose) quicker than others. You need to choose foods that have a slower effect on the blood sugar most of the time. These foods will help to keep your blood sugars more even.

If you have a question about carbohydrate foods, ask your health care worker.

If you need more information, a dietitian can give you advice about carbohydrate foods and diabetes.

### General advice about eating carbohydrate foods

- Eat some carbohydrate foods with each meal
- Choose wholegrain or wholemeal bread
- Cook Basmati or Doongara rice (This rice has a slower effect on blood sugar)
  
- Try beans, chick peas, lentils
- Use a small amount of sugar, and
- Avoid foods high in sugar such as lollies, cordial and soft drinks.



## I carboidrati

Nel linguaggio medico, carboidrati si riferisce a un gruppo di alimenti che includono pane, fagioli secchi, riso, patate, mais, cereali e pasta. Anche i prodotti a base di latte e frutta contengono carboidrati. Questo gruppo di alimenti rappresenta una buona fonte di energia per il corpo.

I carboidrati spesso danno la sensazione di pienezza e di conseguenza gli altri alimenti vengono trascurati.

Alcuni carboidrati fanno salire velocemente la quantità di zuccheri nel sangue (glucose), quindi bisognerà sempre scegliere quelli che hanno un effetto più lento e che contribuiscono a tenere più stabili i livelli degli zuccheri nel sangue.

Per qualunque domanda sui carboidrati rivolgetevi ai vostri operatori sanitari.

Per informazioni più approfondite chiamate il vostro dietologo; vi darà informazioni sui carboidrati e il diabete.

### Consigli alimentari sui carboidrati

- Mangiate carboidrati in ogni pasto
- Scegliete pane integrale
- Utilizzate riso Basmati o Doongara (Questo riso ha un effetto più lento sugli zuccheri nel sangue)
- Provate fagioli, ceci e lenticchie
- Utilizzate poco zucchero e
- Evitate cibi con molti zuccheri come caramelle, bevande analcoliche (soft drinks, cordiales).



## Fats

Being overweight can make it harder to manage your blood sugar (glucose).

Eating too many foods that contain fat can add to weight problems.

Reducing the fat in your food helps to manage your weight and keep your heart healthy. It will also help to manage the level of fats in your blood (the medical name for this is cholesterol).

### Here are some ways you can reduce fat:

- Change your cooking methods. For example, instead of frying try to grill or barbecue, or use a non-stick pan
- Use less oil in your cooking
- Use small amounts of nuts, seeds and olives
- Choose low fat varieties of dairy foods such as milk, yoghurt and cheese
- Limit foods that are high in fats such as cakes, chocolate, chips, pastries, donuts and fried foods
- Trim the fat from meats such as beef, chicken, lamb and pork
- Eat less meat and more fish
- Use lean minced meat, and
- Limit processed meats such as sausages and salami.





## I grassi

Se siete sovrappeso, gestire il livello di zuccheri nel sangue (glucose) sarà più difficile.

Mangiare troppi cibi grassi può, infatti, peggiorare la situazione.

Ridurre cibi grassi vi aiuterà a mantenere un peso giusto del corpo e un cuore sano. Aiuterà anche a gestire la quantità di grassi presenti nel vostro sangue (Il termine medico per questo è cholesterol).

### **Alcuni sistemi per ridurre i grassi:**

- Modificate le vostre abitudini, ad esempio, invece di friggere provate a grigliare o arrostitire i cibi oppure utilizzate padelle anti-aderenti
- Utilizzate poco olio in cucina
- Utilizzate poche quantità di semi, nocciole e olive
- Scegliete latticini con pochi grassi come latte scremato, yogurt e formaggi magri
- Limitate i cibi ricchi di grassi come dolci, cioccolato, patatine, pasticcini, ciambelle e cibi fritti
- Eliminate le parti grasse della carne di manzo, pollo, agnello e maiale
- Mangiate meno carne e più pesce
- Utilizzate la carne magra, e
- Limitate l'uso di cibi trattati come salsicce e salumi.



## How can exercise and physical activity help me? (1)

Regular exercise/physical activity is very important to keep you strong and healthy. It also helps you to:

- Decrease blood pressure
- Manage blood sugar (glucose) levels
- Improve heart function
- Reduce stress and sleep better
- Strengthen muscles
- Improve weight and appetite, and
- Relax

### Examples of exercise / physical activity:

#### Light exercise

- Walking to the mailbox
- Doing the housework (For example, sweeping, cooking, washing)
- Fishing

#### Heavy exercise

- Gardening (For example, mowing the lawn, weeding and digging)
- Repairs around the home
- Brisk walking
- Sexual activity
- Swimming
- Riding a bicycle

Enjoy your activities. Change them regularly so you don't get bored.



## Come può aiutarmi l'esercizio/attività fisica? (1)

L'esercizio/attività fisica regolare è molto importante per restare forti e sani e aiuta a:

- Ridurre la pressione del sangue
- Gestire gli zuccheri nel sangue (glucose)
- Migliorare la funzionalità del cuore
- Ridurre lo stress e dormire meglio
- Rinforzare i muscoli
- Migliorare peso e appetito
- Rilassarsi

### Esempi di attività / esercizio fisico:

#### Esercizi leggeri

- Camminare fino alla cassetta della posta
- Fare i lavori di casa (ad esempio spazzare, cucinare e lavare)
- Pescare

#### Esercizi pesanti

- Giardinaggio (ad esempio falciare il prato, strappare le erbacce e zappare)
- Fare riparazioni intorno alla casa
- Camminare velocemente
- Fare attività sessuale
- Nuotare
- Andare in bicicletta

Godetevi le vostre attività e cambiatele spesso se vi annoiano.



## How can exercise and physical activity help me? (2)

Your doctor will need to assess your health before you begin a new exercise/ physical activity program. Talk to your doctor or health care worker about what kind of exercise will be good for you and how to prepare. Start slowly. Gradually increase up to 30 minutes of exercise every day. Remember, this does not have to be in a 30 minute block. You may wish to do 10 minutes of exercise in three lots during the day. This is ok and may be easier for you.

Walking is the simplest form of exercise for most people. There are many other physical activities that you can enjoy and that can also benefit you. Gardening, dancing or housework are other examples. Enjoy what you do and change your activities so you don't get bored with them. Exercise should be fun and not cause pain.

After you exercise, check your feet for any injuries that might be caused by your shoes. Read the 'Care of the feet and diabetes' information sheet or talk to your podiatrist.

It is a good idea to check your blood sugar (glucose) level before, during and after exercise. This will also help you learn how your blood sugar levels will respond to different activities.

When you are taking medicines for your diabetes, additional exercise may cause low blood sugar. The medical word for this is hypoglycaemia or hypo. Low blood sugar can occur 12 hours after exercise.

Sometimes you might find that your blood sugar level may rise straight after your exercise. This is not uncommon. If this happens re-check again in 1 to 2 hours.

For your safety, always carry something sweet with you such as glucose tablets or jelly beans, in case of low blood sugar.

## Come può aiutarmi l'esercizio/attività fisica (2)

Il medico deve valutare il vostro stato di salute prima di elaborare un nuovo programma per l'esercizio/attività fisica. Chiedete al vostro medico o un operatore sanitario qual'è il tipo di attività migliore per voi e come potete prepararvi. Iniziate lentamente e, gradualmente arrivate a 30 minuti di esercizio fisico al giorno. Ricordate, non necessariamente di seguito: potrete decidere di fare 10 minuti di esercizio per tre volte al giorno. Potrebbe essere più facile.

Camminare è l'esercizio fisico più diffuso. Esistono molte altre attività cui potrete dedicarvi traendo benefici. Il giardinaggio, il ballo e le pulizie domestiche sono un esempio. Dedicatevi all'esercizio che vi piace e cambiate attività quando vi annoiate. L'esercizio deve essere divertente e mai doloroso.

Dopo l'attività fisica, controllate di non avere ferite ai piedi a causa delle scarpe. Leggete il foglio informativo 'Diabete e cura dei piedi' o rivolgetevi al vostro podologo.

Sarebbe una buona idea controllare gli zuccheri nel sangue (glucose) prima, durante e dopo l'attività fisica. Questo vi aiuterà a capire come reagisce il livello di zuccheri nel sangue alle varie attività.

Se prendete antidiabetici, l'ulteriore attività fisica può determinare un calo degli zuccheri nel sangue. Il termine medico per questo stato fisico è 'hypoglycaemia' o 'hypo.' L'ipoglicemia può presentarsi anche 12 ore dopo l'attività fisica. A volte, potrete trovare che il vostro tasso di zuccheri nel sangue salga subito dopo la vostra attività fisica. Ciò non è fuori del comune, in tal caso ricontrollatelo dopo 1 o 2 ore.

Per sicurezza, portate sempre con voi qualcosa di dolce, come compresse di glucosio o gelatine (jelly beans) in caso di calo di zuccheri.



## Will diabetes affect my eyesight?

People with diabetes can have more problems with their eyes than people who do not have diabetes. High blood pressure and high blood sugars (glucose) can increase the risk of problems.

### Problems that can affect your eyesight:

**Temporary changes** - Sometimes the eyesight is blurred because the blood sugars have been too high. When the blood sugar is on target (Most readings from 4-8), the eyesight goes back to normal. This can take many weeks.

**Cataract** - The lens inside the eye is clear and acts like the glass in a pair of spectacles to help you focus. If the lens gets cloudy, we call this a cataract.

**Damage or bleeding to the back of the eye** - The lining at the back of the eye is called the retina. Diabetes can damage the small blood vessels in this lining. The medical term for this is retinopathy.

**Glaucoma** - This is an increase in the pressure inside the eye.

To prevent loss of sight, it is **very important** to find these eye problems early. There are treatments to help stop the loss of eyesight.

Your doctor can organise the tests for the above problems. You should tell your optometrist or eye specialist that you have diabetes.

Remember, have your eyes checked at least **once a year**. Don't wait until you notice a problem. If you notice a change in your eyesight in between tests, go back and get them checked.



## Il diabete può causare problemi alla vista?

Chi ha il diabete ha più problemi di vista rispetto a chi non ha il diabete. La pressione alta e gli zuccheri alti nel sangue (glucose) possono aumentare i rischi.

### Problemi che potrebbero colpire la vista:

**Provvisori** – A volte la vista è sfuocata perché gli zuccheri nel sangue sono troppo alti. Quando raggiungono l'intervallo regolare (tra 4 e 8), la vista torna normale. A volte ci vogliono settimane.

**Cataratte** – La lente all'interno del nostro occhio è trasparente e, come il vetro degli occhiali, serve a mettere a fuoco. Se la lente si appanna, tutto diventa nuvoloso: Questo effetto si chiama cataratta.

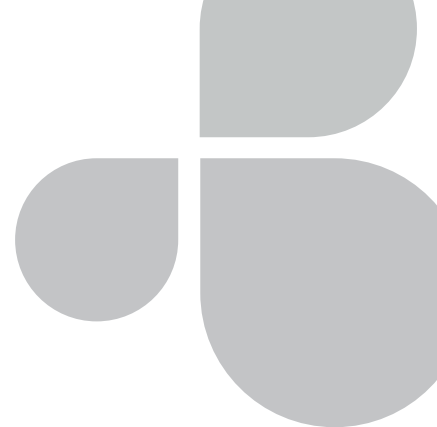
**Danni o sangue sulla parte posteriore dell'occhio** – La parete posteriore dell'occhio si chiama retina. Il diabete può danneggiare i minuscoli vasi sanguigni di questa parete. Il termine medico per questo problema è retinopatia.

**Glaucoma** – Un aumento della pressione all'interno dell'occhio.

Per evitare la perdita della vista, è molto importante scoprire questi problemi al più presto. Ci sono terapie che aiutano a bloccare la perdita della vista.

Il vostro medico potrà organizzare i test per i problemi descritti. Dovrete dire all'optometrista o all'oculista che siete diabetici.

Ricordate di controllare la vista almeno una volta l'anno. Non aspettate che il problema si manifesti. Se notate un cambiamento tra un test della vista e l'altro, comunicatelo al più presto e fate un controllo.



## Care of my teeth

People with diabetes are more likely to have problems with their teeth and gums than people who do not have diabetes. Common problems with teeth and gums include:

- Red, swollen, sore or bleeding gums
- Bad breath
- Mouth ulcers
- Dry mouth
- Bad taste in mouth, and
- Tooth decay.

High blood sugar levels and smoking can lead to teeth and gum problems. If you experience teeth or gum problems you should visit the dentist.

Some ways to avoid teeth and gum problems include:

- Brush your teeth twice a day. This keeps them clean and your gums healthy
- Replace your toothbrush when it starts to look worn out
- Manage your blood sugar levels
- Don't smoke, and
- Visit the dentist every 12 months for a check-up.

If you wear dentures, make sure they fit correctly. Loose-fitting dentures can cause irritations and infections.

Tell the dentist you have diabetes. The dentist will be able to prevent or reduce problems during or after treatment.





## Cura dei denti

Chi ha il diabete ha più probabilità di avere problemi a denti e gengive rispetto a chi non ha il diabete. I problemi più comuni a denti e gengive sono:

- Gengive gonfie, doloranti o sanguinanti
- Alito cattivo
- Lesioni alla bocca (afta)
- Bocca asciutta
- Sapore cattivo in bocca
- Carie.

Gli zuccheri alti nel sangue e il fumo possono causare problemi a denti e gengive. Se avete problemi a denti e gengive è consigliabile andare dal dentista.

Alcuni sistemi per evitare problemi a denti e gengive:

- Lavate i denti due volte al giorno. Questo consente di tenere gengive e denti puliti e sani
- Sostituite lo spazzolino non appena si consuma
- Gestite al meglio il livello degli zuccheri nel sangue
- Non fumate
- Andate dal dentista ogni 12 mesi per un controllo.

Se portate la dentiera, verificate che vada bene. Le dentiere troppo larghe possono causare irritazioni e infezioni.

Dite al vostro dentista che soffrite di diabete. Il dentista potrà aiutarvi a prevenire o ridurre i problemi ai denti durante o dopo la terapia.



## Care of the feet and diabetes

The flow of blood to the feet may sometimes be slower when you have diabetes. The nerves that provide feeling in your legs and feet can also be affected by diabetes. You can have parts of the skin that feel numb or you might have a feeling of pins and needles over your feet.

Most people with diabetes have heard about the serious problems that can happen to feet, such as infection or ulcers. Minor injuries can become worse, if not treated quickly. Some problems are more common in people with diabetes. Most problems can be stopped, if you know how to care for your feet properly.

**Good foot care is the best way to stop your feet from getting these problems.**

There are some people who specialise in preventing problems with your feet. These specialists are called podiatrists and can help work out the best way to care for your feet.

Your doctor or nurse can also show you the basic points so your feet get good care. Have your feet checked by a health care worker at least every six months.



## Cura dei piedi e diabete

La circolazione del sangue verso i piedi può essere più lenta se si ha il diabete. I nervi che danno sensibilità a gambe e piedi potrebbero risentire del diabete. Alcune parti del corpo tendono ad addormentarsi e potreste avere la sensazione del formicolio nei piedi.

Chi ha il diabete spesso ha sentito dire che i piedi possono dare seri problemi come infezioni e ulcere. Le piccole ferite possono peggiorare se non curate subito. Sono problemi molto comuni per i diabetici e possono essere eliminati se curati.

### **La buona cura del piede è il sistema migliore per evitare problemi ai piedi.**

Ci sono alcuni specialisti che possono prevenire i problemi ai piedi, si chiamano podologi. Il podologo può aiutarvi a prendervi cura dei vostri piedi nel modo migliore.

Anche il vostro medico o l'infermiere potranno insegnarvi a mantenere sani i vostri piedi. Fate controllare i piedi ogni sei mesi da un operatore sanitario.



## How can I best care for my feet?

### Look after your feet every day

- Check both of your feet. Also check between the toes. Use a mirror or ask a friend if you cannot see properly
- Wash your feet and dry carefully
- Apply some foot cream to stop dry skin (do not apply between toes)
- Wear clean wool or cotton socks
- Do not wear anything with tight elastic, as it can slow the blood flow,
- 
- Wear good fitting shoes that do not press on your feet.

### How to avoid injury

- Only use warm water, not hot water on your feet
- Do not use hot water bottles, wear bed socks instead. Turn off the electric blanket before you get into bed
- Do not walk in bare feet indoors or outdoors. Wear something to protect your feet all the time, even at the beach
- Look inside your shoes before you put them on. Check for objects inside your shoes with your hand. Make sure your shoes are not damaged and nothing has fallen in, such as a small stone
- Cut your toenails straight across and file off the edges with a nail file. Do not dig down the side of your toenail and do not cut your toenails shorter than the end of your toe
- If you have corns, a build up of rough dry skin (callus) or other foot problems, you need to see a podiatrist, and
- Visit your doctor if any cuts or sores do not heal or if you are worried about swelling, redness or discharge. Remember that minor injuries can get worse if not treated quickly.



## Cosa posso fare per la salute dei miei piedi?

### Controllate i vostri piedi ogni giorno

- Controllate tutti e due i piedi e lo spazio tra le dita. Usate uno specchietto o chiedete a qualcuno di aiutarvi se non ci riuscite da soli
- Lavate e asciugate i piedi con cura
- Applicate creme per piedi per evitare la pelle secca (non applicare la crema tra le dita)
- Indossate calzini puliti di lana o di cotone
- Non indossate calze con elastici stretti perché potrebbero rallentare la circolazione del sangue
- Indossate scarpe comode che non costringano i piedi.

### Come evitare ferite

- Lavate i piedi con acqua tiepida, NON calda
- Non utilizzate borse dell'acqua calda ma indossate calze da notte. Spegnete la coperta elettrica prima di andare a letto
- Non camminate, in casa o fuori casa, a piedi scalzi. Indossate sempre qualcosa per proteggere i piedi, anche a mare
- Guardate all'interno delle scarpe prima di infilarci i piedi. Verificate con la mano che non sia entrato un sassolino, ad esempio, e che le scarpe non siano rovinate
- Tagliate le unghie dei piedi dritte e limate i bordi con una limetta per unghie.
- Non scavate intorno alle unghie e non tagliate le unghie troppo corte, devono essere pari alla lunghezza del dito.
- Se avete dei duri, accumuli di pelle secca (calli) o altri problemi ai piedi, recatevi da un podologo
- Consultate il medico se tagli o dolori ai piedi non scompaiono o se siete preoccupati per gonfiori, irritazioni o presenza di pus. Ricordate sempre che i piccoli problemi se non curati in tempo possono peggiorare.



## Cholesterol and diabetes

Cholesterol is a type of fat that everyone has in their blood.

Cholesterol is made up of different parts. The good parts of cholesterol help to keep blood vessels clear, so the blood can flow easily. The bad parts of cholesterol can cause blood vessels to become narrow or blocked.

Another type of blood fat called triglyceride can also cause blockages if the level is too high.

When you have diabetes the bad parts of cholesterol may be increased. The good parts of cholesterol may be reduced. These changes increase your chance of narrow or blocked blood vessels. When your blood vessels are narrow or blocked, you have an increased risk of heart attack or stroke.

You can help to keep your cholesterol at a good level by eating a healthy diet and keeping active. Cholesterol tablets will help to correct the balance and reduce the risk of blockage to blood vessels if your level is high.

Your doctor will check your cholesterol level with a blood test at least once per year.



## Colesterolo e diabete

Il colesterolo è un grasso che tutti abbiamo nel sangue.

Il colesterolo è costituito da parti buone (HDL) che aiutano a tenere liberi i vasi sanguigni e quindi facilitano la circolazione, e parti cattive (LDL) che causano il restringimento e l'occlusione dei vasi sanguigni.

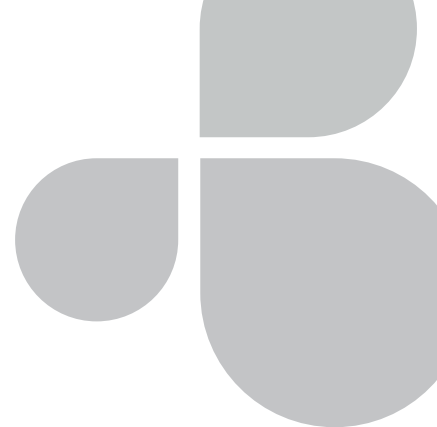
Un altro tipo di grasso del sangue è quello dei trigliceridi che, se troppo alti, possono causare l'ostruzione dei vasi sanguigni.

Il diabete fa aumentare il colesterolo cattivo e diminuire quello buono. Questo moltiplica i rischi di restringimento e occlusione dei vasi sanguigni che possono causare infarti o arresti cardiaci.

Per mantenere il colesterolo a un buon livello è necessario seguire una dieta sana e fare attività fisica.

Le compresse di colesterolo possono aiutarvi a mantenere l'equilibrio dei valori e a ridurre il rischio di ostruzione dei vasi sanguigni se il livello del colesterolo è troppo e troppo alto.

Il vostro medico controllerà il livello del colesterolo una volta l'anno con analisi del sangue.



## Blood pressure and diabetes

Your heart pumps blood around your body through tubes called blood vessels. The blood pressure is a measure of the pressure in these vessels when the heart pumps. A blood pressure check gives two numbers. You will see them written like this: 130 / 80.

Many people have problems with diabetes and high blood pressure. Some people have a family history of high blood pressure. Untreated high blood pressure can lead to kidney disease, heart attack, stroke, eye problems and nerve damage.

For people with diabetes, the first result should be mostly 130 or less. The second should be mostly 80 or less. If you already have some problems with your kidneys the numbers should be 125 / 75 or lower.

The best way to help your blood pressure is to:

- Be active and exercise regularly
- Eat a healthy diet
- Eat less salt and reduce fats in food
- Reduce excess weight
- Stop smoking
- Drink less alcohol

Tablets will be needed if your blood pressure is still too high. More than one type of blood pressure tablet might be given to control the blood pressure.

Ask your doctor to check your blood pressure each time you visit the clinic.



## Pressione del sangue e diabete

Il cuore pompa il sangue in tutto il corpo tramite tubi chiamati vasi sanguigni. La pressione del sangue misura appunto la pressione all'interno di questi vasi quando il cuore pompa il sangue. Il controllo della pressione fornisce due numeri che si scrivono così: 130/80.

Molte persone malate di diabete hanno problemi di pressione alta. A volte dipende da fattori ereditari. Se non curata la pressione alta può causare problemi ai reni, arresto cardiaco, infarto, problemi agli occhi e danni al sistema nervoso.

Nei diabetici il primo dei due valori deve essere intorno a 130 o meno e il secondo deve essere 80 o meno. Se avete già problemi con i reni, la pressione potrebbe essere 125/75 o inferiore.

Per aiutare la pressione del sangue si consiglia di:

- essere attivi e fare esercizio fisico regolarmente
- seguire una dieta sana
- mangiare poco salato e ridurre i cibi grassi
- ridurre il peso eccessivo
- smettere di fumare
- bere poco alcol

Dovrete prendere delle compresse se la pressione resta troppo alta. Potrebbero servire tipi diverse di compresse per tenere sotto controllo la pressione.

Chiedete al medico di controllarvi la pressione ogni volta che andate al suo ambulatorio.



## Stress and diabetes

Everyone has some stress in their life. While something may be stressful for one person, it may not be for another. We respond to stress in different ways. Many people believe that stress can affect their diabetes.

The mind and the body are linked. When your mind notices a stressful event it starts changes in the body responses to help you cope.

An example of a good stress could be a surprise birthday party.

An example of a bad stress might be a large dog chasing you or the illness of a family member.

### **Some physical changes that can happen with stress:**

- Faster heart beat
- Faster breathing (more oxygen for the brain and muscles)
- Blood sugar (glucose) level rises to give your body more energy
  
- Blood pressure increases

High levels of stress that keep happening can cause problems with your blood sugar level because the mind and body are linked. The way you manage the stress can make things better or worse.

If you think that stress is causing you problems:

- Talk to friends or family.
- Contact your doctor or diabetes educator about getting some help and support.
- Keep active and eat healthy foods.

If your symptoms last for more than a few weeks, you may have another medical problem such as anxiety or depression. Depression is more common for people with diabetes. Talk with your doctor about treatment.



## Stress e diabete

Al giorno d'oggi, siamo tutti un po' stressati. Un evento può essere stressante per qualcuno e per qualcun altro no. Reagiamo allo stress in modi diversi. Chi ha il diabete è convinto che lo stress possa avere effetti sulla malattia.

Mente e corpo sono collegati: quando la vostra mente vive un evento stressante anche il corpo reagisce e vi aiuta a gestire quella situazione. Un esempio di stress positivo potrebbe essere una festa a sorpresa per il vostro compleanno; uno stress negativo potrebbe essere un grosso cane che vi insegue o la malattia di un familiare.

### **Lo stress può determinare alterazioni fisiche:**

- il cuore batte più velocemente
- la respirazione è più veloce (più ossigeno a cervello e muscoli)
- gli zuccheri nel sangue (glucosio) aumentano dando al vostro corpo maggiore energia
- la pressione del sangue sale

Uno stress prolungato può causare problemi al livello degli zuccheri nel sangue proprio perché mente e corpo sono collegati. Il modo in cui gestite lo stress può migliorare o peggiorare le cose.

Se pensate che lo stress vi stia causando dei problemi:

- parlatene con amici o parenti.
- rivolgetevi al vostro medico o al diabetologo per avere consigli e supporto.
- fate attività fisica e seguite una dieta sana.

Se i sintomi durano più di qualche settimana, potreste avere qualche altro problema medico come ansia o depressione. La depressione è molto comune nei diabetici. Parlate con il vostro medico per una terapia adatta.



## Why should I check my blood sugar (glucose)?

Your blood sugar level should be in the expected range most of the time if you eat healthy meals, do regular exercise/physical activity and take medicines (if prescribed).

The only way to know if your blood sugar level is in the expected range is to check using a blood sugar machine (blood glucose meter) and the matching test strips.

If your blood sugar levels are high or low you may need to make some changes to your food, exercise or medicines in consultation with your doctor or diabetes specialist. It is very helpful for the doctor or diabetes specialist to know your blood sugar levels.

There are two different ways to check your blood sugar levels. One way is through an HbA1c test that your doctor will do (read 'How can my doctor help me?'). The other is the finger prick test that you can do at home.

### Finger prick test

This blood sugar test is done by pricking your finger to get a drop of blood. Put a test strip into your blood sugar machine. Apply your blood to the test strip. It only takes a few seconds to get a result.

Medical studies have shown that if your blood sugar level is close to target, this will reduce the risk of getting complications. The target range for blood sugar level is between 4 to 8 mmol/L. When you see your doctor you need to talk about the target range of blood sugars for you. Not everyone is the same.

**My target range for blood sugar level is: \_\_\_\_\_ to \_\_\_\_\_**



## Perché dovrei fare il controllo dei miei (glucosio)?

Se seguite una dieta sana, fate regolarmente esercizio o attività fisica e prendete i farmaci (se prescritti), il livello degli zuccheri nel sangue dovrebbe restare entro i valori normali.

L'unico sistema per conoscere il livello degli zuccheri nel sangue è controllarlo usando l'apposito strumento, il glucometro (blood glucose meter), e le strisce reattive per il test del glucosio.

Se gli zuccheri nel sangue sono alti o bassi rispetto all'intervallo normale, probabilmente dovete cambiare qualcosa nell'alimentazione, nell'esercizio o nei farmaci. Consultate il vostro diabetologo o il vostro medico. È molto importante per il medico o il diabetologo conoscere il vostro livello di zuccheri nel sangue.

Ci sono due sistemi per controllare gli zuccheri nel sangue: uno è il test HbA1c che potrà fare il vostro medico (leggere 'come può aiutarmi il medico?'). L'altro è il test con il dispositivo 'pungidito' che potete fare anche a casa.

### Test pungidito

Dovrete pungervi il dito per ottenere una goccia di sangue. Mettete una striscia reattiva nel vostro glucometro. Applicare il sangue sulla striscia reattiva. Ci vogliono solo pochi secondi per avere il risultato.

Studi medici hanno dimostrato che, se il livello degli zuccheri nel sangue è vicino ai valori normali, i rischi di complicazioni sono ridotti.

Il livello da raggiungere e mantenere è compreso tra 4 e 8 mol/L.

Chiedete al vostro medico qual è il livello target adatto a voi. Non è uguale per tutti.

**I miei valori di riferimento per gli zuccheri nel sangue sono compresi:**

tra \_\_\_\_\_ e \_\_\_\_\_.



## How do I test my blood sugar?

Your nurse or the diabetes educator will teach you how to test your blood sugar and tell you the best times to test. They will also teach you how to use the blood sugar machine (blood glucose meter) and where to get the diabetes supplies. If you have any problem they will be able to help you sort it out.

### **General instructions to test your blood sugar**

1. Wash and dry your hands
2. Put the test strip into the blood sugar machine (meter).
3. Prick your finger with the lancet (finger pricker)
4. Put a small drop of blood onto the test strip
5. Wait for a few seconds till you see the result

### **What times should I test?**

The best times to test are before meals, two hours after meals and before going to bed. The best thing to do is to talk with health care worker about when to do the blood test. The number of tests you need might change.

### **Write down your blood sugar results**

Write your blood sugar results in a notebook. You can buy a notebook yourself or get a special diabetes record book for this purpose.

You can write the notes in English or another language. You need to record the date, time of the test, and if before or after food. If your blood sugar is high or low then writing down extra information is important. For example, dose and type of insulin, missed dose, going out to eat, feeling sick and anything else you think might be important.

Take your notebook when you visit your doctor. The information can help you and your doctor make the right changes for your diabetes care.

## Come faccio a fare il controllo della mia glicemia (glucosio)?

L'infermiere o il vostro diabetologo dovranno insegnarvi a controllare il livello degli zuccheri nel sangue e dirvi quando è meglio fare il test.

Vi insegneranno anche a utilizzare il glucometro (blood glucose meter) e dove trovare tutto l'occorrente. In caso di problemi vi aiuteranno a risolverli.

### Istruzioni generali per eseguire il test degli zuccheri nel sangue

1. Lavate e asciugate le mani
2. Inserite la striscia reattiva nel glucometro.
3. Pungetevi il dito con l'apposito dispositivo (finger pricker)
4. Applicate la goccia di sangue sulla striscia reattiva
5. Attendete qualche secondo per il risultato

### Quando fare il test?

Gli orari migliori per fare il test sono: prima dei pasti, due ore dopo i pasti e prima di andare a letto. Sarebbe una buona idea chiedere agli operatori sanitari qual è il momento migliore per fare questo test, tra l'altro, il numero di test necessari ogni giorno potrebbe variare.

### Annotate i risultati del test

Prendete nota dei risultati dei test su un quaderno. Basterà un normale quaderno oppure un quaderno specifico per i diabetici.

Potrete scrivere i vostri appunti in inglese o in un'altra lingua. Sono necessarie informazioni come: data, ora del test, ore dei pasti. Se il livello degli zuccheri nel sangue è alto o basso, riportate tutte le informazioni importanti come ad esempio dose e tipo di insulina, dose mancata, pranzo/cena fuori, malesseri e qualunque altro dettaglio importante.

Andate dal medico con il vostro quaderno. Quelle informazioni potranno aiutare voi e il medico a migliorare la cura del diabete.



## What can I do about high blood sugars? (1)

### High blood sugar is known as hyperglycaemia

You manage your blood sugar level by the balance of food, activity and medicines you take. Sometimes the balance is uneven and this might cause the blood sugar to rise. If your blood sugar remains high (above 10) check the list of possible causes and what you may need to do.

| POSSIBLE CAUSES     | WHAT TO DO   |
|---------------------|--|
| Food choices        | Check foods are not high in sugar or high in fat<br>Reduce amounts if eating more than usual   |
| Not enough activity | Increase your activity and exercise  |
| Emotional stress    | Talk to your health worker   |
| New medicines       | Check all medicines with the doctor or chemist   |
| Illness             | See your doctor as soon as possible  |
| Insulin or tablets  | Check you have not missed a tablet or injection<br>Check you are taking the right dose of medicines  |
| Equipment           | Check the blood sugar machine (blood glucose meter) is working<br>Check the expiry date on your strips<br>Check the insulin pen or device is working correctly |
| Hand wash           | Make sure you wash and dry your hands before each test   |

### Remember:

- Continue to take your usual medicine
- Increase the number of blood sugar tests
- See your doctor
  - If you have high blood sugar (between 15 to 20) for more than two days
  - If your blood sugar is above 20, or
  - If you feel unwell.



## Cosa posso fare per curare l'iperglicemia (glucosio)? (1)

### Tasso di zuccheri nel sangue elevato ( Il termine medico è hypoglycaemia)

Gli zuccheri nel sangue si tengono sotto controllo con un'alimentazione equilibrata, l'attività fisica e le cure mediche. A volte questo equilibrio diventa instabile e gli zuccheri nel sangue aumentano. Se gli zuccheri nel sangue restano alti (sopra 10), controllate l'elenco delle cause possibili e delle cose da fare.

| POSSIBILI CAUSE          | COSE DA FARE  |
|--------------------------|---|
| Scelte alimentari        | Verificate che i cibi non siano troppo ricchi di zuccheri o grassi<br>Ridurre le quantità se mangiate più   |
| Attività insufficiente   | Aumentate l'attività e l'esercizio fisico   |
| Stress emotivo           | Parlate con l'operatore sanitario   |
| Nuovi farmaci            | Controllate tutti i farmaci con il medico o il farmacista   |
| Malattia                 | Consultate un medico al più presto  |
| Insulina o antidiabetici | Controllate di non aver dimenticato di prendere una pasticca o di fare un'iniezione<br>Controllate che le dosi siano giuste   |
| Dispositivi medici       | Controllate che le dosi siano giuste<br>Verificate che il glucometro (blood glucose meter) funzioni correttamente<br>Verificate che il glucometro (blood glucose meter) funzioni correttamente<br>Controllate la scadenza delle strisce |
| Pulizia delle mani       | Lavate e asciugate sempre le mani prima di eseguire un test   |

### Da ricordare:

- Continuate a prendere regolarmente i vostri farmaci
- Aumentate il numero di test degli zuccheri nel sangue
- Consultate il medico se:
  - il livello degli zuccheri nel sangue è alto (tra 15 e 20) per più di due giorni
  - il livello supera 20, o
  - non vi sentite bene.



## What can I do about high blood sugars? (2)

### Signs and symptoms of high blood sugars (The medical word is hyperglycaemia)

- Passing urine more often
- Thirst
- Dry mouth
- Passing urine more often at night
- Being tired or fatigued
- Loss of weight
- Increase in appetite
- Slow healing of wounds
- Blurred vision
- Dry and itchy skin

If you experience any of these signs or symptoms of high blood sugars you should

- Continue to take your usual medicine
- Increase the number of blood sugar tests
- See your doctor
  - If you have high blood sugar (between 15 to 20) for more than two days
  - If your blood sugar is above 20, or
  - If you feel unwell.

## Cosa posso fare per curare l'iperglicemia (glucosio)? (2)

### Segnali e sintomi di livelli elevati di zuccheri nel sangue (iperglicemia)

- Aumento della frequenza urinaria
- Sete
- Bocca asciutta
- Tendenza a urinare spesso nelle ore notturne
- Stanchezza o affaticamento
- Perdita di peso
- Aumento dell'appetito
- Guarigione delle ferite più lenta
- Vista sfocata
- Pelle secca e prurito

Se siete soggetti a questi segnali o sintomi causati da quantità elevate di zuccheri nel sangue:

- Continuate a prendere i soliti farmaci
- Aumentate il numero di test degli zuccheri nel sangue
- Andate dal medico
  - Se gli zuccheri nel sangue restano alti, cioè tra 15 e 20, per più di due giorni
  - Se gli zuccheri superano il valore di 20, o
  - Se non vi sentite bene.



## What is low blood sugar (glucose)?

**The medical word for low blood sugar is hypoglycaemia or hypo.**

Blood sugar levels should mainly be between 4 to 8 (mmol/L).

Low blood sugar is a result under 4 when you test on your blood sugar machine.

Low blood sugar can happen if people take some tablets or insulin for their diabetes.

### **How will I feel if I have a low blood sugar?**

Your body reacts to low blood sugar levels because it needs more energy quickly. When your blood sugar level is too low you might have one or more of the following:

#### **Early signs:**

- Feeling weak, shaking or trembling,
- Feeling dizzy or light-headed
- Sweating or looking pale
- Hunger
- Fast heart beat (tachycardia)

#### **Later signs:**

- Finding it hard to concentrate
- Tingling around the lips
- Blurry vision
- Headache
- Confusion
- Acting strangely, for example sudden bad temper or crying
- Feeling very sleepy for no reason (drowsiness), you can become unconscious if not treated.



## Cos'è l'ipoglicemia (glucosio)?

**Il termine medico per il tasso glicemico basso è hypoglycaemia o hypo.**

Il livello degli zuccheri nel sangue dovrebbe essere compreso tra 4 e 8 (mol/L).

Il tasso glicemico è considerato basso quando il controllo con il vostro glucometro scende sotto il 4.

Il calo degli zuccheri nel sangue può essere causato dagli antidiabetici o dall'insulina che servono a tenere sotto controllo la malattia.

### **Come ci si sente quando gli zuccheri nel sangue sono bassi?**

Quando il livello degli zuccheri nel sangue è basso il corpo reagisce chiedendo immediatamente molta energia. Quando il livello degli zuccheri nel sangue è insufficiente, potrebbero manifestarsi questi segnali:

#### **Primi segnali:**

- Sensazione di debolezza, brividi o tremore,
- Sensazione di vertigini o testa leggera
- Sudorazione o pallore del viso
- Fame
- Battito cardiaco più rapido (tachicardia)

#### **Segnali successivi:**

- Difficoltà a concentrarsi
- Formicolio intorno alle labbra
- Vista offuscata
- Mal di testa
- Confusione
- Comportamento strano, ad esempio improvvisi malumori e pianti
- Sonnolenza ingiustificata (fiacca), che può causare svenimenti se trascurata.



## What causes low blood sugar (glucose)?

The medical word for low blood sugar is hypo. Low blood sugar can happen to people who take some tablets or insulin for their diabetes. These medicines should help to keep your blood sugar levels mainly between 4 to 8 (mmol/L).

Sometimes when you change how much you eat for a meal, or are more active, the blood sugar level can get too low.

Here are some of the causes of low blood sugar and how to prevent the problem.

| POSSIBLE CAUSES                   | PREVENTING LOW SUGARS         |
|-----------------------------------|-------------------------------|
| Not eating enough food            | Regular amounts of food       |
| Eating later or skipping a meal   | Keep meals at a regular time  |
| Drinking alcohol without food     | Eat a snack if having alcohol |
| Taking too much insulin / tablets | Always check your dose        |
| Extra activity or exercise        | Adjust food or medicine dose  |
| Unclear about cause               | Check with your doctor        |

Your body will react to low blood sugar levels because it needs more energy **quickly**. Read the information sheet 'What can I do about low blood sugar' so you will know what to do if this happens.

It is a good idea to talk to your family so they know what to do as well. Speak with your doctor or diabetes specialist about low blood sugar and what to do if this happens.



## Quali sono le cause dell'ipoglicemia (glucosio)?

Gli zuccheri nel sangue possono essere bassi se si prendono antidiabetici o insulina. Questi farmaci dovrebbero aiutare a mantenere il livello degli zuccheri tra 4 e 8 (mol/L).

A volte, quando cambia la quantità di cibo assunta in un pasto o si fa più attività, il livello degli zuccheri nel sangue può abbassarsi notevolmente.

Queste sono alcune delle cause che provocano l'abbassamento degli zuccheri nel sangue e i corrispondenti sistemi per prevenire il problema.

| POSSIBILI CAUSE                           | PREVENIRE L'ABBASSAMENTO DEGLI ZUCCHERI |
|---|---|
| Non aver mangiato abbastanza              | Quantità regolari di cibo               |
| Mangiare tardi o saltare un pasto         | Orari dei pasti regolari                |
| Bere alcol a stomaco vuoto                | Fare uno spuntino prima di bere alcol   |
| Assumere troppa insulina o anti-diabetico | Controllare sempre le dosi              |
| Troppa attività o esercizio fisico        | Regolare la dose di cibo e farmaci      |
| Causa non chiara                          | Controllo medico                        |

Il corpo reagisce ai livelli bassi di zuccheri nel sangue richiedendo immediatamente energia. Leggere il foglio informativo 'Cosa devo fare se gli zuccheri nel sangue sono bassi?' per sapere cosa fare in questi casi.

Si consiglia di parlare con i propri familiari per informarli su cosa fare in questi casi.

Chiedete al vostro medico o diabetologo chiarimenti sull'ipoglicemia e su cosa fare.



## What can I do about low blood sugar (glucose)?

The medical word for low blood sugar is hypo. If you get symptoms of low blood sugar you need to treat the symptoms quickly. The symptoms may get worse if you do not treat them. Your body needs something with sugar (sweet) to increase your blood sugar level back to normal.

### Step 1

Eat something with sugar in it. The type of sugar you choose should work quickly to increase your blood sugar level. You could try one of these:

- 3 glucose tablets
- 6 to 7 jelly beans
- 3 full teaspoons of sugar mixed in water
- Half a can of regular soft drink (not diet or sugar free)

### Step 2

Re-test your blood sugar level after 10 to 15 minutes to make sure it has come up to or above 4 mmol/L. If you still have low blood sugar symptoms or blood sugar level below 4 mmol/L repeat Step 1.

### Step 3

If it is more than 15 minutes until your next meal, eat some food (For example, one piece of fruit or one glass of milk or one piece of bread). This will help to keep your blood sugar stable. If it is your meal time, then just eat your meal. If you don't have a blood sugar machine (blood glucose meter), but feel like you have low blood sugar then follow the above steps.

### In an emergency

If unconscious, do not give food or fluid through the mouth. If you can, put the person on their side and ring for an ambulance on 000.



## Cosa devo fare se gli zuccheri sono bassi (glucosio)?

Quando i sintomi dell'ipoglicemia si presentano, è necessario trattarli subito perché trascurandoli potrebbero peggiorare. Il corpo ha bisogno subito di qualcosa di dolce (caramella) per aumentare il livello degli zuccheri nel sangue e riportarlo nei valori normali.

### Passo 1

Mangiate qualcosa di dolce. Il tipo di zucchero scelto deve entrare in azione subito per aumentare il livello di zuccheri nel sangue. Potete provare una delle tre alternative qui sotto:

- 3 compresse di glucosio
- 6 - 7 gelatine alla frutta (jelly beans)
- 3 cucchiaini pieni di zucchero sciolti in un bicchiere d'acqua
- Mezza lattina di bevanda analcolica/soft drink (non dietetica o senza zucchero)

### Passo 2

Rieseguire il test degli zuccheri nel sangue dopo 10-15 minuti per verificare che il livello sia salito a 4 mol/L o più. Se avete ancora i sintomi dell'ipoglicemia o i livelli degli zuccheri sono ancora sotto 4mol/L, ripetete il primo.

### Passo 3

Se mancano più di 15 minuti al pasto successivo mangiate qualcosa (ad esempio un frutto, un bicchiere di latte o un pezzo di pane). Questo vi aiuterà a stabilizzare gli zuccheri nel sangue. Se invece è ora dei pasti, consumate il vostro pasto regolarmente.

Se non avete il dispositivo per controllare gli zuccheri nel sangue ma avete i sintomi descritti qui sopra, seguite i passi descritti sopra.

### In casi urgenti

In caso di svenimento non date cibo o fluidi per via orale (bocca). Se possibile mettete la persona svenuta su un fianco e chiamate l'ambulanza al numero 000.



## Using your medicines wisely

People with diabetes sometimes say they have too many medicines. They wonder why the doctor advises them to take so many medicines.

Diabetes often happens with other problems like high blood pressure or cholesterol. Complications of diabetes can include stroke, heart attack or kidney disease. Treatment is needed for each of these problems to help prevent complications. This is why people with diabetes may have several different medicines.

### Safety with medicines

When you take any medicine it is important to understand what you are taking and why.

When people think about medicines they usually think about prescriptions from the doctor. There are many types of medicine. Herbal remedies, vitamins and other mixtures from naturopaths are medicines. Cough mixtures, other tablets or liquids which you buy from the chemist without a prescription are also medicines.

All these medicines can affect each other. They can also have other effects on your body that you don't expect. Tell your doctor, nurse or pharmacist about all the medicines you take. This will help you avoid problems with your medicines.

You should know what each tablet or medicine is for, when to take it and the correct dose. Keep a list of your current medicines with you. Never take medicines prescribed for other people.

Speak to your doctor, nurse or pharmacist to learn more.



## Prendere i farmaci con buonsenso

I diabetici spesso si lamentano per via del numero di medicine che devono prendere e si chiedono come mai i medici ne prescrivano tante.

Il diabete è spesso accompagnato da altri problemi come pressione alta e colesterolo. Tra le complicazioni del diabete ci sono l'infarto, l'arresto cardiaco e i problemi ai reni. I medicinali servono per prevenire tutte queste complicazioni, ecco perché chi ha il diabete ne prende così tanti.

### Farmaci e sicurezza

Quando si prendono dei medicinali è importante capire di cosa si tratta e a cosa servono.

Quando si parla di medicinali, si pensa normalmente ai farmaci prescritti dal medico. Esistono diversi tipi di medicinali come quelli naturali a base di erbe o le varie miscele a base di vitamine e prodotti naturali. Anche i rimedi per la tosse, altri tipi di compresse e i liquidi venduti in farmacia senza prescrizione sono medicinali.

I farmaci possono interferire tra loro e anche avere altri effetti inaspettati sul corpo. Informate il medico, l'infermiere o il farmacista su TUTTI i vostri medicinali. Questo eviterà eventuali problemi di interferenze tra farmaci.

Dovete sapere a cosa serve ogni compressa o farmaco che prendete e dovete conoscerne la dose precisa. Portate con voi l'elenco dei farmaci che prendete e non assumete mai farmaci prescritti ad altre persone.

Per saperne di più, parlate con il medico, l'infermiere o il farmacista.



## Tablets for diabetes

Insulin is what your body makes to keep blood sugar (glucose) levels stable. You get diabetes when your body is not making enough insulin or if the insulin does not work properly. Lack of exercise and being overweight will affect how well your insulin works.

Exercise and healthy eating may not be enough to manage your blood sugar levels. If your blood sugar levels stay high your doctor may give you tablets for type 2 diabetes.

Tablets for diabetes reduce blood sugar levels. They work in different ways to:

- Help the body make more insulin
- Help the insulin to work better in areas where the blood sugar is used, like the muscles
- Reduce the release of sugar from storage areas in the body such as the liver
- Reduce the amount of digested sugars moving across from the stomach into the blood.

The doctor may give you more than one type of tablet. Like all medicines, tablets for diabetes may have effects that we don't expect. The most common are low blood sugar (the medical word for this is hypo), stomach upset and skin rashes. Contact your doctor if you think you have one of these effects from your tablets or feel unwell.

If you take tablets for diabetes, you should carry some jelly beans or glucose tablets at all times. You can get glucose tablets at your chemist. Take them if you need to treat low blood sugar (For more information read the 'What can I do about low blood sugar?' sheet).

## Compresse per il diabete

L'insulina viene prodotta dal corpo per mantenere stabili gli zuccheri nel sangue (glucose). Se siete diabetici, il vostro corpo non produce insulina a sufficienza o l'insulina non svolge il suo compito correttamente. Una scarsa attività fisica e un peso eccessivo possono avere effetti sul funzionamento dell'insulina.

L'esercizio e un'alimentazione sana non sono sufficienti a regolare il livello degli zuccheri nel sangue. Se questi livelli restano troppo alti, il medico potrebbe prescrivere delle compresse per il diabete del tipo 2.

Gli antidiabetici riducono il livello degli zuccheri nel sangue e agiscono in due modi diversi per:

- aiutare il corpo a produrre più insulina
- contribuire al buon funzionamento dell'insulina nelle zone del corpo che utilizzano gli zuccheri, come i muscoli
- ridurre la quantità di zuccheri rilasciati dalle parti del corpo che li conservano, come il fegato
- ridurre la quantità di zuccheri digeriti che passano dallo stomaco al sangue.

Il medico potrebbe prescrivere diverse compresse. Come tutti i farmaci, le compresse per il diabete possono avere effetti inaspettati.

Il più comune è la riduzione degli zuccheri nel sangue (Il termine medico per questo è hypo), problemi di stomaco e sfoghi sulla pelle. Rivolgetevi al medico se pensate che le compresse vi diano quegli effetti o se non vi sentite bene.

Se prendete antidiabetici, portate sempre con voi gelatine alla frutta (jelly beans) o compresse di glucosio. Si vendono in farmacia. Prendetele quando avete bisogno di aumentare gli zuccheri nel sangue (per maggiori informazioni leggete il foglio 'Cosa devo fare se gli zuccheri sono bassi?').



## Will I need injections for diabetes?

The main treatment for diabetes is healthy eating and exercise. Tablets will be given if your blood sugar (glucose) stays too high. If your blood sugar is still too high on tablets then injections might be needed.

Many people have heard about injections for diabetes. After many years of diabetes most people will need to have injections to help manage blood sugar levels.

The most common medicine used for the injections is called insulin. Insulin is what your body uses to keep blood sugars in the 4 to 8 range. Your body has been producing its own insulin since you were born.

You get diabetes when your body is not making enough insulin. It can also happen if the insulin does not work properly. Tablets can help with these problems but sometimes they are not enough.

The insulin used in injections is similar to your body's own insulin. The insulin through the injection does the same job as the insulin in your body. It helps to manage the blood sugar level.

Giving insulin injections is simple. They are usually done once or twice a day.

The doctor or a diabetes educator or nurse can teach you how to give the injections. They will help you understand about diabetes and insulin and how to look after yourself. They will teach you to look after the equipment.

## È necessario fare iniezioni per il diabete?

La migliore cura per il diabete è un'alimentazione sana e l'esercizio fisico. Le compresse si prescrivono quando il livello degli zuccheri (glucose) è troppo alto. Se questo livello resta alto, anche con gli antidiabetici, allora saranno necessarie le iniezioni.

Avrete sentito spesso parlare delle iniezioni per i diabetici. I malati di diabete da molti anni, a un certo punto hanno bisogno di iniezioni per regolare il livello degli zuccheri.

Il farmaco più utilizzato per le iniezioni è l'insulina che è la sostanza che il corpo produce per mantenere il livello degli zuccheri nell'intervallo regolare tra 4 e 8. Il corpo produce insulina sin dalla nascita.

Si parla di diabete quando il corpo non produce più insulina sufficiente o quando questa non svolge correttamente la sua funzione. Le compresse possono aiutare a gestire il problema ma a volte non sono sufficienti.

L'insulina utilizzata per le iniezioni è simile a quella prodotta dal nostro corpo e una volta iniettata svolge la stessa funzione, aiuta a regolare il livello degli zuccheri nel sangue.

Fare iniezioni di insulina è semplice. Di solito ne servono una o due al giorno.

Il medico, il dietologo o l'infermiere potranno insegnarvi a fare queste iniezioni e a capire come gestire diabete e insulina da soli. Vi insegneranno anche a utilizzare i dispositivi medici.



## What should I know about insulin injections?

This is a list of important points to know about insulin injections. Your doctor, diabetes educator or nurse will teach you how to give injections. If you don't understand something, ask for more information.

### 1. Insulin injection

- How long will the insulin work for?
- When is it working at its strongest level?
- Do you have the correct type of insulin?
- What is the right insulin dose?
- Check the expiry date before each injection.

### 2. Equipment

- Do a safety check. You will be shown how to do this.
- Follow the instructions to prepare the injection.
- Dispose of needles into a sharps container.
- Have enough supplies of insulin and needles. Don't run out over weekends or holidays.

### 3. Check when to have the injection and when to eat

Some insulin injections are given before a meal because they work quickly. Other insulin has a slower effect on blood sugar (glucose) level.

### 4. Change the place where you give the injection

- Ask where to do the injection and how to rotate the place where you give the injection
- Move the spot where you inject a little every time to let the skin heal.
- Know what to do if you get a bruise or lump under the skin.

### 5. Know the correct way to store your insulin

Keep the insulin you are using at room temperature.  
Store the insulin you are not using on the middle shelves of your fridge.

Do not store insulin in the freezer, the back of the fridge or fridge door.



## Cosa c'è da sapere sulle iniezioni di insulina?

Qui c'è un elenco delle cose più importanti da sapere sulle iniezioni di insulina. Medico, diabetologo e infermiere possono insegnarvi a fare questo tipo di puntura. In caso di dubbi chiedete maggiori informazioni.

### 1. Iniezione di insulina

- Quanto dura l'effetto dell'insulina?
- Quando è più efficace?
- Avete il tipo giusto di insulina?
- Qual è la giusta dose?
- Controllate la data di scadenza prima di ogni iniezione.

### 2. Attrezzatura

- Fate un controllo di sicurezza. Vi sarà mostrato come si fa.
- Seguite le istruzioni per preparare l'iniezione.
- Gettate gli aghi nelle apposite custodie.
- Fate una scorta sufficiente di insulina e aghi per non restare senza durante i week end o le vacanze.

### 3. Controllate quando fare l'iniezione e quando mangiare

Alcune iniezioni di insulina devono essere somministrate prima dei pasti perché hanno un effetto molto rapido sugli zuccheri nel sangue (glucose). Altri tipi di iniezione hanno un effetto più lento.

### 4. Cambiate il punto dell'iniezione

- Informatevi su dove fare l'iniezione e su come cambiare punto ogni volta.
- Spostate leggermente il punto dell'iniezione per dare alla pelle il tempo di guarire.
- Informatevi su cosa fare in caso di lividi o bozzi.

### 5. Informatevi su come conservare correttamente l'insulina

Conservate l'insulina che usate a temperatura ambiente.

Conservate l'insulina che non usate in uno degli scomparti centrali del frigorifero.

Non conservate l'insulina in freezer, in fondo al frigo o nei vani sulla porta del frigo.



## What are diabetes complications?

Sometimes you will hear your friends, family and others talk about diabetes and the problems it can cause for your health. The medical word for these problems is complications.

Prevention or early treatment of complications will help you to keep healthy. The best thing to prevent complications is look after your diabetes and get help if you are finding this difficult.

Complications can be chronic and long term. These types of complications are due to damage to the blood vessels and nerves in different areas of the body. The damage can be caused by high blood sugar (glucose) levels over time. The main body areas that can be damaged are: eyes, kidneys, nerves, legs, heart and brain.

Diabetes complications can lead to heart attack, stroke, loss of eyesight, foot ulcers and other serious problems. Men can sometimes experience sexual problems from damage to the nerves and blood vessels.

There are several information sheets that explain about diabetes complications and how to prevent them. If complications from diabetes are already there, it is possible to slow down the changes. There are treatments to help stop the complications getting worse.

Help is available, so talk to your doctor or health care worker if you have any questions or concerns.

## Quali sono le complicazioni del diabete?

Sentirete parlare amici, familiari e altre persone di diabete e dei problemi di salute provocati da questa malattia. Il termine medico per definire quei problemi è “complicazioni”.

La prevenzione o la terapia preventiva delle complicazioni può aiutarvi a mantenervi sani. La cosa migliore per prevenire le complicazioni è curare il diabete e chiedere aiuto in caso di difficoltà.

Le complicazioni possono essere croniche o a lungo termine e sono dovute ai danni ai vasi sanguigni e ai nervi in varie parti del corpo.

I danni sono provocati, nel tempo, dai livelli alti di zuccheri (glucose) nel sangue. Le parti del corpo che possono subire danni sono principalmente: occhi, reni, nervi, gambe, cuore e cervello.

Le complicazioni del diabete possono causare infarti, arresti cardiaci, perdita della vista, ulcere ai piedi e altri problemi gravi. Gli uomini, a volte, possono avere problemi sessuali a causa dei danni a nervi e vasi sanguigni.

I vari foglietti informativi vi spiegano quali sono le complicazioni del diabete e come prevenirle. Se le complicazioni del diabete si sono già manifestate, è possibile rallentarne gli effetti con terapie che aiutano a evitare il peggioramento.

È disponibile l'assistenza! Parlate al vostro medico o agli operatori sanitari se avete dubbi o se siete preoccupati per qualcosa.



## How can I reduce the risk of complications?

To reduce the risk of complications caused by diabetes, you can:

- Visit your doctor regularly for a check up to find any problems early
- Do some regular exercise – at least 30 minutes per day
- Eat in moderation. Avoid foods that are high in sugar and fat
- Talk to your health care worker about what body weight is healthy for you
- Check your blood sugar (glucose). Talk to your health care worker about how often to check
- Take your medicines as prescribed. Talk to your doctor or diabetes specialist about any problems with medicines
- Get help to stop smoking. Smoking will make complications worse
- Have your blood pressure checked every 3 months
- Have your cholesterol checked every 6 to 12 months
- Have your eyes checked once a year or more often if needed
- Take care of your feet. Wash and dry them every day. Check them every day and treat any sore or infection quickly.

Your doctor or other health care worker can assist if you have any questions or problems.



## Come si riduce il rischio di complicazioni?

Per ridurre il rischio di complicazioni causate dal diabete:

- Recatevi regolarmente dal medico per un controllo e per individuare subito eventuali problemi
- Dedicatevi regolarmente all'esercizio fisico – almeno 30 minuti al giorno
- Mangiate con moderazione. Evitate cibi troppo dolci e troppo grassi
- Chiedete agli operatori sanitari qual è il vostro peso corporeo ideale
- Controllate gli zuccheri (glucose) nel sangue. Chiedete agli operatori sanitari ogni quanto tempo eseguire il test
- Prendete i farmaci che vi hanno prescritto e parlate con il medico o il diabetologo in caso di problemi con i farmaci
- Fatevi aiutare a smettere di fumare. Il fumo aggrava le complicazioni
- Fatevi controllare la pressione del sangue ogni 3 mesi
- Fatevi controllare il colesterolo ogni 6-12 mesi
- Fatevi un controllo della vista una volta l'anno o più, se necessario
- Curate i piedi. Lavateli e asciugateli con cura ogni giorno. Controllate sempre che siano sani, curate immediatamente dolori o infezioni.

Il vostro medico o gli operatori sanitari vi assisteranno in caso di dubbi o problemi.

## Looking after yourself when sick

Common illnesses or infections can cause blood sugar levels (glucose) to go up or down. You need a plan for days when you are sick. You will need to discuss this with your doctor, or diabetes specialist.

### 1. Tell someone

If you are alone, tell someone you are unwell so they can check on you. If your carer is unable to help you, ask them to call your doctor for advice.

### 2. Blood sugar testing

You need to test every 2 to 4 hours. Test if you are worried about your blood sugar level. If you have a low blood sugar below 4, you should treat it quickly. Read the information sheets on low blood sugar. The medical word for low blood sugar is hypo.

### 3. Medicines

Keep taking your diabetes tablets or insulin when you are unwell. If you cannot take your medicines, contact your doctor.

### 4. Insulin

If you use insulin, you may need extra insulin when you are sick. Consult with your doctor or diabetes educator. Check your plan to know what to do when you are sick.

### 5. Instructions for food and fluids

It is important to drink more fluids to stop you getting dehydrated. You may need to eat different food or snacks if you feel sick. Read the information sheet 'What to eat and drink when you are sick' to see what is best for you.

### 6. When you must contact the doctor or hospital

- If your blood sugar is more than 15 (mmol/L) for 24 hours
- If you are drowsy or confused
- If you have bad pains in the stomach (abdomen)
- If you are vomiting for more than 4 hours
- If your blood sugar stays too low, below 4
- If you feel too sick to stay at home

## Prendersi cura di se stesso in caso di malattia

Le malattie o infezioni comuni possono causare aumenti o cali degli zuccheri (glucosio) nel sangue. È necessario avere un programma per questi problemi. Parlatene con il vostro medico o diabetologo.

### 1. Informate qualcuno

Se vivete soli, avvertite qualcuno del fatto che non state bene. Se la persona che si occupa di voi (badante) non è in grado di aiutarvi, chiamate il medico per una consulenza.

### 2. Controllo degli zuccheri (glucosio) nel sangue

Dovrete eseguire il test da ogni 2 a 4 ore. Eseguite il test se siete preoccupati sul livello degli zuccheri nel sangue. Se gli zuccheri sono bassi inferiori a 4 intervenite subito. Leggete le informazioni relative ai livelli bassi di zuccheri nel sangue. Il termine medico per il tasso glicemico basso è hypoglycaemia o hypo.

### 3. Farmaci

Continuate a prendere gli antidiabetici o l'insulina anche se non vi sentite bene. Se non potete prendere i farmaci, ditelo al vostro medico.

### 4. Insulina

Se prendete l'insulina, in caso di malattia avrete bisogno di dosi maggiori. Consultate il vostro medico o diabetologo. Controllate il vostro programma per sapere cosa fare in caso di malattia.

### 5. Istruzioni su cibo e liquidi

È importante bere molti liquidi per evitare la disidratazione. Probabilmente, se state male, avrete bisogno di mangiare cibi o spuntini vari. (Leggere il foglietto informativo 'Cosa mangiare e bere in caso di malattia' per sapere cosa è meglio fare nel vostro caso).

### 6. Quando chiamare il medico o l'ospedale

- Se gli zuccheri nel sangue superano 15 (mol/L) per 24 ore
- Se vi sentite assonnati o confusi
- Se avete forte dolore allo stomaco (addome)
- Se vomitate da 4 ore
- Se gli zuccheri restano troppo bassi, meno di 4
- Se state molto male per poter restare a casa



## What to eat and drink when you are sick

If you are unable to eat your usual meals try to eat small amounts of light foods or drinks instead.

### Suggested light foods and drinks:

- Fruit juice – ½ to 1 glass
- Soft drink or Ginger ale – 1 glass of normal (sweet) not diet
- Milk and biscuits – ½ glass of milk, and two biscuits
- Ice cream – 4 level tablespoons (or 2 scoops)
- Creamy rice – ½ cup of cooked creamy rice (made with milk)
- Chicken and pasta soup
- Crackers (For example, Sao or Ryvita or Salada)
- Dry toast (no butter)
- Flavoured Jelly (not diet)
- Gastrolyte sachets (ask your pharmacist)

These will keep your blood sugar (glucose) from getting too low if you can't eat.

### Important: If your blood sugar level is more than 15 (mmol/L)

Drink fluids without added sugar every hour (half a cup to 1 cup).

- water
- diet soft drinks or diet cordial
- tea or coffee
- vegetable juice
- soup or clear broth





## Cosa mangiare e bere in caso di malattia

Se non riuscite a mangiare normalmente provate ad assumere piccole quantità di cibi e bevande leggeri.

### Cibi e bevande leggeri consigliati:

- Succo di frutta– da ½ a 1 bicchiere
- Bevanda analcolica/soft drink o Ginger ale – 1 bicchiere di bevanda normale (dolcificata) non dietetica
- Latte e biscotti – ½ bicchiere di latte e due biscotti
- Gelato – 4 cucchiari rasi (o 2 palle)
- Budino di riso – ½ tazza di budino di riso cotto (con latte)
- Zuppa di pollo e pasta/pastina
- Cracker (ad esempio, Sao, Ryvita o Salada)
- Pane tostato (senza burro)
- Gelatine aromatizzate (non dietetiche)
- Bustine Gastrolyte (chiedete al farmacista)

In questo modo eviterete l'abbassamento degli zuccheri nel sangue (glucose) se non potete mangiare.

### Importante: Se il livello degli zuccheri supera 15 (mol/L)

Bevete liquidi senza zuccheri aggiunti ogni ora (da mezza a una tazza).

- acqua
- bevanda analcolica o analcolica dietetica (diet soft drinks o diet cordial)
- te o caffè
- succo di ortaggi
- zuppa o brodo leggero



## Sick day plan

Date: \_\_\_\_\_

|   |   |
|---|---|
| <p><b>1. Contact details</b></p>                              | <p>1.<br/>2. Doctor:<br/><br/>Diabetes Educator:<br/><br/>Call ambulance <b>000</b> if an emergency</p> |
| <p><b>2. Testing of blood sugar (glucose)</b></p>             |   |
| <p><b>3. Diabetes medicines</b></p>                           |   |
| <p><b>4. Insulin</b></p>                                      |   |
| <p><b>5. What to eat or drink</b></p>                         |   |
| <p><b>6. When you must contact the doctor or hospital</b></p> |   |
| <p><b>Other:</b></p>  |   |



## Programma per i giorni di malattia

Data: \_\_\_\_\_

|   |   |
|---|---|
| <p><b>1. Persone da contattare</b></p>                    | <p>1.<br/>2. Medico</p> <p>Diabetologo:</p> <p>In casi urgenti chiamare l'ambulanza allo <b>000</b></p> |
| <p><b>2. Test degli zuccheri nel sangue (glucose)</b></p> |   |
| <p><b>3. Antidiabetici</b></p>                            |   |
| <p><b>4. Insulina</b></p>                                 |   |
| <p><b>5. Cosa bere e mangiare</b></p>                     |   |
| <p><b>6. Quando chiamare il medico o l'ospedale</b></p>   |   |
| <p><b>Altro:</b></p>                                      |   |



## What to do for emergencies

Be ready for any problems with your health. Talk to your doctor about what to do if you are sick. Find out what to do if your blood sugar level is too low or very high. Ask the doctor what to do if you have chest pain.

If the blood sugar (glucose) is low, less than 4, eat some glucose or sugar immediately. Check that the blood sugar is increasing to normal (4 to 8). Very low blood sugars can make you pass out (become unconscious).

Very high blood sugars that continue over time need treatment. You may become dehydrated, pass lots of urine and be very thirsty. If untreated you might become confused or pass out (unconscious).

See your doctor if:

- You have high blood sugar (between 15 to 20) for more than two days.
- Your blood sugar is more than 20 or the blood sugar machine (meter) indicates 'HI'.

### What if I can't contact my doctor?

Diabetes Emergency Advice is available from your local hospital. Write the number for the hospital below. Keep the number close to your phone.

### Emergencies – How to help

If you have chest pains **ring 000 for the Ambulance.**

If someone is unconscious DO NOT GIVE ANYTHING BY MOUTH.

Lay them on their side to help breathing. **Ring 000 for the Ambulance**

|                          |            |
|--------------------------|------------|
| <b>Local Doctor</b>      |            |
| <b>Local Hospital</b>    |            |
| <b>Diabetes Educator</b> |            |
| <b>Ambulance</b>         | <b>000</b> |



## Cosa fare in casi d'emergenza

Dovete essere preparati ad affrontare problemi di salute. Chiedete al medico cosa fare in caso di malattia. Informatevi su cosa fare se il livello degli zuccheri nel sangue è troppo basso o troppo alto. Chiedete al medico cosa fare in caso di dolori al petto.

Se il tasso glicemico (glucosio) è basso, meno di 4, prendete immediatamente del glucosio o dello zucchero. Controllate che il livello degli zuccheri torni normale (da 4 a 8). Livelli molto bassi di zuccheri nel sangue possono provocare svenimenti.

Se il livello degli zuccheri nel sangue resta alto per periodi prolungati, sarà necessario intervenire per evitare disidratazione, sovrapproduzione di urina e sete. Se ignorati, questi sintomi potrebbero provocare confusione o svenimento.

Andate dal medico se:

- Il livello degli zuccheri nel sangue resta alto (tra 15 e 20) per più di due giorni.
- Il livello degli zuccheri nel sangue supera 20 o se il glucometro (blood glucose meter) indica 'HI'.

### Cosa fare se non si può contattare il medico?

È disponibile un servizio di consulenza sulle Urgenze Diabete (Diabetes Emergency Advice) presso l'ospedale della vostra zona. Scrivete il numero telefonico dell'ospedale qui sotto. Conservate il numero vicino al telefono.

### Emergenza – Cosa fare

Se avete un dolore al petto **chiamate l'ambulanza allo 000.**

Se il diabetico è svenuto **NON DATEGLI NIENTE PER VIA ORALE.**

Mettetelo su un fianco per agevolare la respirazione. **Chiamate l'ambulanza allo 000**

|                         |            |
|-------------------------|------------|
| <b>Medico di zona</b>   |            |
| <b>Ospedale di zona</b> |            |
| <b>Diabetologo</b>      |            |
| <b>Ambulanza</b>        | <b>000</b> |



## Driving and diabetes (1)

You can continue to hold a driver's license or learner's permit as long as your diabetes is at the right target for you. Speak to your doctor or diabetes specialist about the right target for your blood sugar (glucose) level.

### **What are the risks if your blood sugar level is not at target?**

The medical word for low blood sugar is hypoglycaemia or hypo. Low blood sugar is the main risk for people who take diabetes medication. You can not drive safely if your blood sugar is low. It will put you and others on the road at risk. Please read the information sheet 'What can I do about low blood sugar?' for more details on how to prevent and treat this problem.

### **How to prevent low blood sugar problems when driving?**

- Always check your blood sugar level before you drive.
- Remember 'You can drive if your reading is above 5'.
- Take your blood sugar machine (blood glucose meter) with you when you drive.
- Check your blood sugar every 2 hours.
- Carry a sweet snack (for example jelly beans or a non-diet soft drink). You will then be ready to treat your low blood sugar straight away.

If you feel your blood sugar is low, stop your car as soon as it is safe to do so. Check your blood sugar levels straight away. If your blood sugar level is less than 5 you must treat it.

Do not drive until you have treated your blood sugar level. Check your blood sugar again. When it is above 5, wait at least 30 minutes before you drive again.



## Guida e diabete (1)

Potrete continuare ad avere la patente o un permesso provvisorio di guida finché il vostro diabete sarà sotto controllo. Parlate con il vostro medico o diabetologo per conoscere l'intervallo di valori ideale di zuccheri nel sangue (glucosio).

### **Cosa si rischia se il livello degli zuccheri non è compreso in quell'intervallo di valori?**

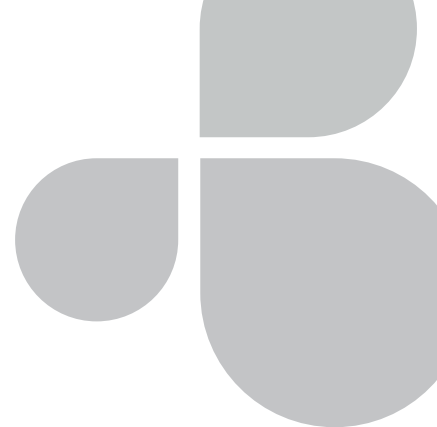
Il termine medico per il tasso glicemico basso è hypoglycaemia o hypo. Il rischio principale, per le persone che assumono antidiabetici, è il calo degli zuccheri nel sangue (ipoglicemia). Non è possibile guidare in sicurezza se gli zuccheri sono troppo bassi e mettereste voi e gli altri in pericolo. Leggete il foglio informativo 'Cosa devo fare se gli zuccheri sono bassi?' per maggiori dettagli su come prevenire o risolvere queste situazioni.

### **Come evitare il problema degli zuccheri bassi durante la guida**

- Controllate sempre il livello degli zuccheri prima di mettervi alla guida.
- Ricordate 'potete guidare se il livello degli zuccheri è sopra 5'.
- Portate il glucometro (blood glucose meter) con voi se dovete guidare.
- Controllate gli zuccheri nel sangue ogni 2 ore.
- Portate con voi uno spuntino dolce (ad esempio gelatine alla frutta/jelly beans o una bevanda analcolica non dietetica (non diet soft drink)) così da poter intervenire immediatamente in caso di abbassamento degli zuccheri.

Se sentite di avere gli zuccheri troppo bassi, fermate la macchina immediatamente. Controllate subito il livello degli zuccheri nel sangue e se è inferiore a 5 intervenite subito.

Non rimettetevi alla guida finché il livello degli zuccheri nel sangue non sarà tornato normale. Ricontrollate gli zuccheri nel sangue e quando saranno superiori a 5, aspettate 30 minuti e poi rimettetevi alla guida.



## Driving and diabetes (2)

### Health conditions that may affect your driving

- High blood sugar (glucose) levels – Blood sugar levels more than 10 can make you feel tired and weak. You may have blurry eyesight.
- Eyes – Problems with your eyesight may affect your safety when you drive. Get your eyes checked every 12 months. Get your eyes checked if you notice a change in your vision.
- Feet – Get a podiatrist to check your feet every 12 months. See your doctor or podiatrist if you have sore or numb feet.
- Heart disease – Heart disease is more common in diabetes. Talk to your doctor or specialist about driving if you have a heart problem.
- Problems with sleeping – Lack of sleep can make you drowsy during the day. If you are sleepy do not drive. 'Sleep apnoea' is a medical condition where you snore heavily and may stop breathing in your sleep, for short times. This condition can be treated. Speak with your doctor.
- Surgical or medical procedures – See your doctor to make sure you are safe to drive after surgery.

### Know the driving rules

There are driving rules to protect your safety and the safety of the community. Notify your local driving authority (for example, Vic Roads) that you have diabetes. You may need to provide them with a doctor's report about your diabetes. Each State or Territory of Australia has different rules about diabetes and driving.

It is advised that you tell your car insurance company about your diabetes. If you don't you may have problems with your insurance claims.





## Guida e diabete (2)

### Condizioni di salute che possono influire sulla guida

- Zuccheri alti nel sangue (glucose) – Con un livello di zuccheri nel sangue superiore a 10 potreste sentirvi stanchi e deboli e la vista potrebbe essere appannata.
- Occhi – I problemi alla vista possono mettere a rischio la vostra sicurezza alla guida. Fatevi controllare la vista ogni 12 mesi o appena notate qualche alterazione.
- Piedi – Recatevi dal podologo ogni 12 mesi per un controllo. Consultate il vostro medico o podologo se avete dolore ai piedi o se si addormentano.
- Problemi di cuore– Le malattie cardiache sono molto comuni fra i diabetici. Chiedete al medico o allo specialista se potete guidare con questi problemi cardiaci.
- Problemi di sonno – L'assenza di sonno può causare sonnolenza durante il giorno; in questo caso non mettetevi alla guida. L'apnea del sonno è un problema medico che si manifesta con russamento pesante e improvvise interruzioni della respirazione nel sonno che durano per brevi periodi. Questo è un problema che può essere curato. Parlatene con il vostro medico.
- Interventi chirurgici o procedure mediche – Recatevi dal medico per sapere se è possibile guidare in sicurezza dopo un intervento chirurgico.

### Conoscere il codice della strada

Il codice della strada è un insieme di regole per tutelare la vostra sicurezza e quella di tutta la comunità. Informate le autorità locali della motorizzazione (ad esempio Vic Roads) della vostra malattia. Potrebbe essere necessario fornire un certificato medico. Ogni Stato o Territorio d'Australia prevede regole diverse sul diabete e la possibilità di guidare.

Si consiglia di comunicare alla compagnia assicurativa della vostra auto che siete diabetici. In caso contrario potreste avere dei problemi con l'assicurazione.



## Driving and diabetes (3)

### Driving checklist

1. I have checked my blood sugar (glucose) level and it is 5 or more.
2. I have my blood sugar machine (blood glucose meter) with me when I drive.
3. I check my blood sugar every 2 hours when I am driving.
4. I carry a sweet snack or drink when I drive in case I have low blood sugar.
5. I do not drive when I feel tired or drowsy.
6. I see my doctor or diabetes specialist regularly.
7. I have had my eyes checked in the last 12 months.
8. I have had my feet checked in the last 12 months.
9. I carry identification that says I have diabetes.
10. I have told my driver licence authority that I have diabetes.



## Guida e diabete (3)

### Lista di controllo per mettersi alla guida

1. Ho controllato il livello degli zuccheri nel sangue (glucose) ed è uguale o superiore a 5.
2. Porto con me il glucometro (blood glucose meter) quando devo guidare.
3. Eseguo il controllo degli zuccheri ogni 2 ore quando guido.
4. Porto con me uno spuntino o una bevanda dolce in caso di abbassamento degli zuccheri nel sangue.
5. Non guido se mi sento stanco o assonnato.
6. Mi reco regolarmente dal medico o dal diabetologo.
7. Negli ultimi 12 mesi ho fatto una visita di controllo della vista.
8. Negli ultimi 12 mesi ho fatto una visita di controllo ai piedi.
9. Porto con me un documento che certifica che sono diabetico.
10. Ho comunicato alla autorità locale della motorizzazione di essere diabetico.



## Travel and diabetes

If you have diabetes it is important to plan your travel. If you take insulin for your diabetes, you will have a little more to do. Good planning will help you avoid problems while travelling.

A good way to plan your travel is to write a list of things to take.

Your list should include tablets, prescriptions, lancets and needles. All of the medicine and equipment you use. You should also think about taking extra supplies. This is so you have everything you need in case some of your supplies are lost or damaged.

Always carry at least two sets of your supplies. Keep one set in your hand luggage and the other with your travel partner. If you are travelling alone check with the airline if it is ok to put supplies in your luggage.

There are many other things to consider when you plan to travel. Some examples are:

- Airline regulations
- Different time zones
- Different activities while travelling
- Different foods you will be eating
- Travel vaccinations required
- Carrying some form of identification and contact details of your family

When you travel you must also get a letter from your doctor that states you have diabetes, and:

- The medications you take
- The equipment you need for the diabetes. For example, needles, insulin pen, blood sugar machine (blood glucose meter).

You must carry this letter so you can get through airport security. If you are travelling overseas, see your doctor two months before so you have enough time to plan.



## Viaggi e diabete

Se siete diabetici è importante pianificare accuratamente ogni viaggio. Se prendete insulina per il diabete dovrete prendere qualche precauzione. Una buona organizzazione vi aiuterà a evitare problemi durante il viaggio.

Un buon sistema per pianificare un viaggio è fare una lista delle cose da portare.

La lista dovrà comprendere: compresse, prescrizioni, lancette e aghi e tutti i farmaci e i dispositivi medici che utilizzate. Portate anche delle scorte così, in caso di necessità, avrete delle riserve a disposizione.

Portate sempre con voi almeno due confezioni di quello che vi serve. Conservate una confezione nel bagaglio a mano e consegnate l'altro alla persona che vi accompagna. Se viaggiate da soli informatevi presso la compagnia aerea sulla possibilità di conservare i farmaci nel bagaglio.

Ci sono molte altre cose da tenere in considerazione quando si pianifica un viaggio, ad esempio:

- Disposizioni della compagnia aerea
- Fusi orari diversi
- Attività varie da svolgere in viaggio
- Cibi che mangerete
- Vaccinazioni richieste
- Documenti identificativi e dettagli di contatto dei vostri familiari

Quando viaggiate, portate sempre con voi una lettera del vostro medico che certifica che siete diabetici. La lettera dovrà riportare inoltre:

- l'elenco dei farmaci che prendete
- i dispositivi medici che utilizzate per il diabete, ad esempio, aghi, penna di insulina, glucometro (blood glucose meter).

Dovrete portare questa lettera sempre con voi per superare i controlli di sicurezza aeroportuali. Se andate all'estero, recatevi dal vostro medico due mesi prima della partenza in modo da avere tempo sufficiente per organizzarvi.

## Come contattarci:

[boltonclarke.com.au](http://boltonclarke.com.au)

Servizio telefonico interprete italiano:

1300 563 448

1300 22 11 22

## How to contact us:

[boltonclarke.com.au](http://boltonclarke.com.au)

Italian telephone interpreter service:

1300 563 448

1300 22 11 22

Bolton Clarke is the brand name for a group of companies being RSL Care RDNS Limited ACN 010 488 454, Royal District Nursing Service Limited ACN 052 188 717 and RDNS HomeCare Limited ACN 152 43 152.

