

Gestire le preoccupazioni sul COVID-19 e il diabete

Sappiamo che al momento la situazione può spaventare un po' e sembrare incerta. Il modo in cui convivi con il diabete e lo stress e l'incertezza che ciò comporta, significano che probabilmente sei meglio preparato a gestire la situazione rispetto alla maggior parte delle persone. Se ti accorgi di essere preoccupato, ti potrebbe aiutare concentrarti su quelle cose della tua vita che puoi controllare.

Cose che **PUOI** controllare

Concentrarti su queste può aiutarti nel corpo e nella mente.

- **Tieniti informato**
Il Ministero della salute (Department of Health) fornisce aggiornamenti e consigli sulla pandemia del COVID-19.
- **Impara quali sono i sintomi del COVID-19** e cosa devi fare se inizi ad avvertirli. Controlla gli ultimi consigli del Piano Nazionale Servizi per il Diabete (NDSS) Coronavirus o chiama la Linea telefonica del coronavirus al numero **1800 020 080**. Per richiedere l'aiuto di medico o dell'ospedale, chiama in anticipo per discutere dei tuoi sintomi e per prenotare un appuntamento.
- **Cosa fare se ti ammali**
Se non sei sicuro, controlla i consigli del Piano Nazionale Servizi per il Diabete (NDSS) per quando ci si ammala.
- **Lava spesso le mani**
Usa acqua e sapone per 20 secondi.
- **Mantieni la distanza sociale**
Riduci le opportunità di contrarre i virus mantenendo la distanza sociale.
- **Gestisci il diabete meglio che puoi**
Mantieni i livelli di glucosio nel sangue entro i valori guida. Tieni a disposizione trattamenti per l'ipoglicemia, se necessario.

Cose che **NON PUOI** controllare

Concentrarti su queste cose non ti aiuta.

- **Se ti ammali di COVID-19**
Non è colpa tua se ti ammali di COVID-19. Devi essere comprensivo e gentile con te stesso.
- **Se i tuoi amici si ammalano di COVID-19**
Questo può far paura e ti può rendere ansioso. Fai semplicemente il meglio che puoi per mantenere te stesso e le persone attorno a te al sicuro.
- **Essere più vulnerabili**
Avere il diabete potrebbe esporti di più allo star male se dovessi contrarre il virus.
- **Necessità di auto isolarsi o di stare a casa**
Non potrai andare al lavoro, a scuola o agli appuntamenti: va bene così ed è la cosa migliore che possa fare per rallentare/fermare il virus.
- **I sentimenti, le opinioni e le azioni degli altri**
Fai quello che puoi e non lasciare che le opinioni degli altri ti influenzino.

Cose che PUOI controllare

Concentrarti su queste può aiutarti nel corpo e nella mente.

- **Mantieni sane abitudini alimentari**
Continua a rispettare una dieta bilanciata e assicurati di assumere abbastanza vitamine e sostanze nutrienti.
- **L'attività fisica**
Mantenere la distanza dagli altri non significa che debba smettere di essere attivo.
- **La salute mentale**
Ricorda di prenderti cura del tuo benessere emotivo:
 - » parla online con amici e familiari
 - » iscriviti online ad un gruppo di sostegno reciproco per il diabete o prova una app per la meditazione!
- **Il supporto di cui hai bisogno**
Sentiti a tuo agio nel dire "no" e chiedi aiuto se senti di averne bisogno.
- **Parla con il tuo datore di lavoro/direttore**
Potresti aver bisogno di congedo per malattia o di prendere giornate di permesso.
- **Informati su chi contattare**
Assicurati di avere i contatti aggiornati del tuo medico, dell'educatore per il diabete certificato e di altri professionisti per la salute.
- **Ordina le forniture per il diabete come sempre**
Ordina i tuoi prodotti e i tuoi farmaci del Piano Nazionale Servizi per il Diabete (NDSS) come sempre. Se sei preoccupato chiama la Linea telefonica di supporto del Piano Nazionale Servizi per il Diabete (NDSS) al numero **1800 637 700**.

Cose che NON PUOI controllare

Concentrarti su queste cose non ti aiuta.

- **Cosa c'è al supermercato**
Non puoi controllare la disponibilità di forniture. Cerca di avere pazienza e cerca di non acquistare in preda al panico.
- **Disponibilità del personale sanitario**
Potrebbe essere più difficile contattare il tuo team sanitario o recarti agli appuntamenti. Sono disponibili altre opzioni, come il telefono o gli appuntamenti tramite video.
- **Storie che fanno paura sui mezzi di comunicazione**
Prendi le notizie da fonti attendibili. Va bene fare una pausa dalle notizie o dai social media se ti sembra che si stia esagerando.
- **Eventi cancellati**
Può essere una delusione e una decisione difficile da prendere, soprattutto se sei tu a cancellare l'evento. **PERÒ** devi fare quello che è necessario per proteggere te stesso e gli altri.

Hai bisogno di supporto?

Chiama la Linea telefonica di supporto del Piano Nazionale Servizi per il Diabete (NDSS) al numero **1800 637 700** per parlare con un professionista sanitario.

Tu e il Piano Nazionale Servizi per il Diabete (NDSS)

Il Piano Nazionale Servizi per il Diabete (NDSS) fornisce una vasta gamma di servizi e di sostegno per aiutarti nella gestione del diabete. Questi includono informazioni sulla gestione del diabete attraverso la Linea telefonica di supporto e attraverso il sito del Piano Nazionale Servizi per il Diabete (NDSS). I prodotti, i servizi e i programmi educativi disponibili possono aiutarti a tenere il diabete sotto controllo.