

# Il vostro ciclo di controlli annuali per il diabete

Il ciclo di controlli annuali per il diabete è una lista di cose da fare che serve a gestire il diabete. Effettuare i controlli sanitari può aiutarvi a vivere bene con il diabete e a ridurre il rischio che si verifichino complicazioni. Collaborate con il vostro medico (GP) per effettuare questi controlli.

Sottoporsi ad un ciclo di controlli annuali per la salute vi aiuterà ad individuare tempestivamente qualsiasi problema. I controlli regolari possono ridurre il rischio di complicazioni all'intero organismo, inclusi i reni, gli occhi, i piedi, il sistema nervoso e il cuore.



Il ciclo di controlli annuali include i seguenti esami medici da compiersi nell'arco di 12 mesi:

## HbA1c

HbA1c è un esame del sangue che mostra il livello di glucosio nel sangue medio nell'arco delle ultime 10-12 settimane. Cercate di controllare l'HbA1c almeno ogni 6-12 mesi. Un valore di 53mmol/mol (7%) o inferiore è un buon obiettivo. Parlate col vostro medico o con l'educatore per il diabete accreditato per capire qual è il vostro valore di riferimento individuale.

## Pressione sanguigna

Cercate di farvi controllare la pressione sanguigna dal vostro GP o dall'infermiere ambulatoriale ad ogni visita o ogni sei mesi. I valori di riferimento generali per le persone con il diabete sono 130/80-140/90 o inferiori. Se avete malattie cardiache o renali, il vostro medico vi consiglierà sui valori di pressione sanguigna che rispondono al vostro quadro clinico. Mantenere la pressione sanguigna entro i valori di riferimento fa diminuire il rischio di ictus, di malattie cardiache, renali e agli occhi e di danni al sistema nervoso.

## Controlli dei piedi

Il vostro GP, l'educatore per il diabete accreditato, l'infermiere ambulatoriale o il podologo vi possono controllare i piedi. Se non avete nessun problema ai piedi, cercate di farveli controllare ogni 12 mesi. Se avete problemi ai piedi, cercate di farveli controllare ogni 3-6 mesi.

La cura giornaliera dei piedi è molto importante. Imparate a riconoscere lo stato dei piedi e controllateli ogni giorno. Se non riuscite a raggiungere i piedi, potete usare uno specchio o chiedere a qualcuno che ve li controlli.

Per sapere come prendersi cura dei piedi, parlate con il vostro GP, col podologo o con il professionista sanitario esperto di diabete. Potete chiedere al vostro GP se avete i requisiti per accedere ad un piano di gestione che vi permetta di visitare un podologo tramite Medicare.

## Esame agli occhi

È possibile che i vostri occhi subiscano dei danni senza che ve ne rendiate conto. Fatevi controllare gli occhi ogni due anni da un optometrista o da uno specialista degli occhi (oftalmologo) per verificare se sono presenti danni provocati dal diabete.

Se notate cambiamenti nella vista parlatene con il vostro GP perché potreste aver bisogno di controlli agli occhi più frequenti.

## Salute dei reni

Avere la pressione sanguigna o il livello di glucosio nel sangue alti per molto tempo può danneggiare i reni (nefropatia diabetica). Ogni 12 mesi il GP o l'endocrinologo effettueranno un esame delle urine. Questo esame serve a verificare la presenza di piccole quantità di proteine nelle urine (albuminuria).

Si raccomanda anche un esame per verificare la funzionalità renale.



## Grassi nel sangue (colesterolo e trigliceridi)

Il colesterolo buono e i trigliceridi riducono il rischio di complicazioni provocate dal diabete.

Il vostro medico effettuerà un controllo dei grassi nel sangue. In generale, cercate di mantenere i seguenti livelli:

- » Colesterolo totale inferiore a 4mmol/L
- » Colesterolo LDL (cattivo) inferiore a 2mmol/L
- » Colesterolo HDL (buono) pari a 1mmol/L o superiore
- » Trigliceridi inferiori a 2mmol/L.

## Peso, girovita e indice della massa corporea

Se siete sovrappeso, perdere una piccola quantità di peso (5–10%) vi aiuterà a ridurre la pressione sanguigna, il livello di glucosio nel sangue e i livelli di colesterolo.

L'indice della massa corporea (Body Mass Index, BMI) vi dice se avete un peso sano. Un BMI compreso tra 18.5 e 24.9 è considerato entro i valori di peso sani.

Anche la misura del girovita è un indicatore importante dei rischi alla salute. La misura di girovita raccomandata è inferiore ai 94 cm per gli uomini e inferiore agli 80 cm per le donne.

Questi valori di riferimento si riferiscono a persone di origini europee. Per le persone di origini asiatiche o delle Isole del Pacifico vengono utilizzati altri valori di riferimento. Parlate con il vostro medico o con i professionisti esperti di diabete dei valori di riferimento del BMI adatti a voi.

## Alimentazione sana

Un sano piano alimentare può aiutarvi a gestire il peso corporeo e a mantenere i livelli di glucosio nel sangue e di colesterolo entro i valori di riferimento. Potete chiedere al vostro GP se avete i requisiti per accedere ad un piano di gestione che vi permetta di consultare un dietologo tramite Medicare.

## Attività fisica

L'attività fisica fa molto bene alla salute. Provate a fare almeno 30 minuti di attività fisica moderata (come camminare velocemente, nuotare o andare in bicicletta) quasi tutti i giorni della settimana. Le attività migliori sono quelle che vi piacciono e che vi fanno muovere. Muovetevi più che potete e trascorrete meno tempo seduti.

Un fisiologo può prepararvi un programma di esercizi adatto a voi. Chiedete al vostro GP se avete i requisiti per accedere ad un piano di gestione che vi permetta di consultare un fisiologo tramite Medicare.

## Revisione dei farmaci

Fatevi controllare i farmaci una volta all'anno. Il vostro GP può assicurarsi che la combinazione e le dosi siano sicure e adatte a voi.

Se prendete più di tre farmaci, potreste aver diritto ad accedere alla Home Medication Review (revisione dei farmaci a casa). Il vostro farmacista prenderà in visione i vostri farmaci a casa vostra. Chiedete al vostro GP per maggiori informazioni.

## Fumo

Se siete fumatori, provate a smettere. Questo vi aiuterà a ridurre il rischio di complicazioni causate dal diabete e migliorerà il vostro stato di salute. Se avete difficoltà a smettere di fumare, chiedete aiuto. Potete parlarne con il vostro GP o chiamare la Quitline al numero **137 848**.

## Gestione del diabete

Il vostro medico e i professionisti sanitari esperti di diabete verificheranno il modo in cui gestite il diabete e vi aiuteranno a tenere il diabete sotto controllo.

## Salute emotiva

La vostra salute emotiva è molto importante. Se il diabete vi fa sentire ansiosi, angosciati o tristi, parlate di come vi sentite al professionista sanitario esperto di diabete. Può aiutarvi ad accedere al supporto di cui avete bisogno.



## Piano di gestione del GP

Attraverso un approccio alla terapia organizzato e redatto per iscritto, il piano di gestione del GP può aiutarvi a gestire bene il diabete. Questi piani vi permettono di ricevere uno sconto Medicare quando visitate un professionista sanitario, come ad esempio l'educatore per il diabete accreditato, il dietologo, il podologo e il fisiologo. Per maggiori informazioni sul piano di gestione del GP, parlate con il vostro GP, con l'educatore per il diabete accreditato o con l'infermiere ambulatoriale.



## La lista del vostro ciclo di controlli annuali

Controllo	Quando	Obiettivo
HbA1c	Ogni 6-12 mesi	53mmol/mol (7%) o inferiore
Pressione sanguigna	Ogni sei mesi	130/80-140/90 o inferiore
Esame dei piedi	Piedi a basso rischio: Una volta all'anno Piedi ad alto rischio: Ogni 3-6 mesi	Salute dei piedi mantenuta
Esame agli occhi	Ogni due anni	Salute degli occhi mantenuta
Salute dei reni	Ogni anno	Livelli di albumina nelle urine entro i valori di riferimento Esame di funzionalità renale entro i valori di riferimento
Grassi nel sangue	Ogni anno	Colesterolo totale inferiore a 4mmol/L LDL inferiore a 2mmol/L HDL 1mmol/L o superiore Trigliceridi inferiori a 2mmol/L
Peso	Ogni sei mesi	BMI 18.5-24.9
Girovita	Ogni sei mesi	Meno di 94 cm (uomini) Meno di 80 cm (donne)
Revisione dell'alimentazione sana	Ogni anno	Seguire un piano alimentare sano
Revisione dell'attività fisica	Ogni anno	Almeno 30 minuti di attività fisica moderata, la maggior parte dei giorni della settimana e trascorrere meno tempo seduti
Revisione dei farmaci	Ogni anno	Usare i farmaci in modo sicuro
Fumo	Ogni anno	Non fumare
Gestione del diabete	Ogni anno	Autogestione del diabete mantenuta
Salute emotiva	Secondo necessità	Salute emotiva e benessere mantenuti

Note: I valori di riferimento riportati sono per un adulto con il diabete. Per bambini, adolescenti e gruppi di diversa provenienza culturale vengono utilizzati altri valori di riferimento.

## Consigli importanti

- Rivolgetevi regolarmente al vostro medico per assicurarvi che il vostro diabete venga gestito nel modo giusto.
- Lo stesso approccio non va bene per tutti. Chiedete al vostro medico in che modo gli altri professionisti sanitari possono aiutarvi a gestire il vostro diabete.
- Chiamate la **linea di assistenza di NDSS** al numero **1800 637 700**, per parlare con un professionista sanitario di come gestire il vostro diabete. Avete bisogno di un interprete? Chiamate il servizio di traduzione e interpretariato di TIS al numero **131 450**. Informateli della vostra lingua, attendete la connessione e richiedete la chiamata al numero **1800 637 700**.
- Visitate [ndss.com.au/information-in-your-language](https://ndss.com.au/information-in-your-language) per leggere o scaricare risorse tradotte, oppure chiamate la **linea di assistenza di NDSS** al numero **1800 637 700**, per richiedere l'invio di una copia.



## Voi e il NDSS

L'NDSS eroga una serie di servizi di supporto, informazioni, e prodotti sovvenzionati per aiutarvi a gestire il vostro diabete, restare in salute e vivere bene.