

# Super D affronta lo sport

Guida per bambini con Diabete di Tipo 1 che fanno Sport

EMCA Studia



EMCA Studia

## **Super D affronta lo sport**

Guida per bambini con Diabete di Tipo 1 che fanno Sport

Creata come "Risorsa Educativa Accessibile"  
Progetto Erasmus+  
"Sports&Diabetes - Tackling Diabetes with Sport"

[www.sportsanddiabetes.eu](http://www.sportsanddiabetes.eu)

Accanto a questa guida per bambini c'è anche una guida per  
giovani, genitori, allenatori/insegnanti con maggiori informazioni.



HAŠK Mladost & TSV Bayer 04  
Zagreb & Leverkusen, 2022.

## SUPER D CHE AFFRONTA LO SPORT

Guida per bambini con Diabete di Tipo 1 che fanno Sport

### MEDICI ESPERTI PRINCIPALI

Maja Cigrovski Berković, M.D. Associate Professor  
Felice Strollo, M.D. Professor

### SCRITTORE

Margaret Nicholls

### ESPERTI DI SUPPORTO

Ines Jakopanec, patient expert  
Christina Petrut, mag. psych.  
Tihana Šadek, mag. nutr.  
Alena Tatarević, mag.pharm.

### EDITORI

Dunja Bračun, HAŠK Mladost  
Sabine Dupont, IDF Europe  
Natasha Kuhfuß, TSV Bayer 04

### REVISORI

Mia Bajramagić, medical student  
Dr. Michael C. Riddell, PhD  
Ana Špoljarić, patient expert  
Bas van de Goor, patient expert

### ILLUSTRAZIONI E GRAFICA

Katerina Binovska  
Ines Jakopanec

### TRADUTTORE E CORRETORE DI BOZZE

Giulia Budini  
Elena Frattolini

### COEDITORE

Hrvatski akademski športski klubovi Mladost  
Sveučilišta u Zagrebu (HAŠK Mladost)  
TSV Bayer 04 Leverkusen eV

### STAMPA

Kappler Digital d.o.o.

### PROGETTO ERASMUS+ SPORT

Sports&Diabetes - Tackling diabetes with sport

### EMCA Studia

Biblioteca ufficiale di EMCA (European Multisport Club Association) con sede a Bruxelles, Belgio. EMCA Studia raccoglie tutte le pubblicazioni edite dai club membri e i progetti in corso.

Zagreb & Leverkusen, 2022.

ISBN 978-953-48192-8-9 (print) (HAŠK Mladost)  
ISBN 978-953-48192-08-2 (online) (HAŠK Mladost)



Co-funded by the  
Erasmus+ Programme  
of the European Union

Il sostegno della Commissione europea alla produzione di questa pubblicazione non costituisce un'approvazione del contenuto, che riflette esclusivamente il punto di vista degli autori, e la Commissione non può essere ritenuta responsabile per l'uso che può essere fatto delle informazioni ivi contenute.

La guida e i materiali aggiuntivi sono disponibili in versione cartacea e PDF in inglese, tedesco, croato, italiano e greco, ma possono essere disponibili in altre lingue sul sito web del progetto:  
[www.sportsanddiabetes.eu](http://www.sportsanddiabetes.eu)

Ciao a te,

Ecco la tua guida facile per gestire il diabete e lo sport. Basta riempire gli spazi vuoti per personalizzarla. Se vuoi, puoi mostrarla ai tuoi amici e compagni di squadra per aiutare anche loro a comprendere il diabete.

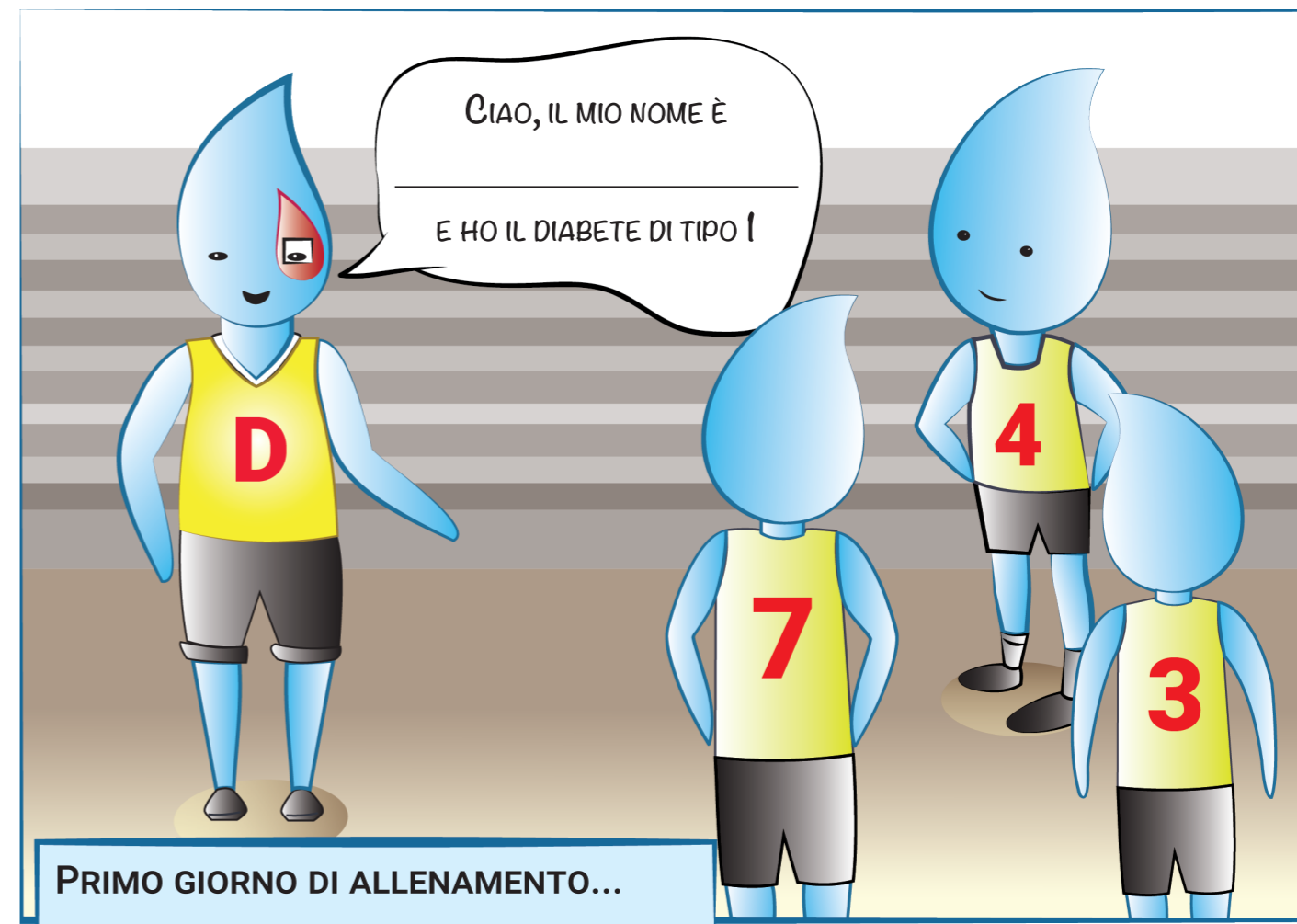


[www.sportsanddiabetes.eu](http://www.sportsanddiabetes.eu)



STORIA I

# SI, POSSO FARE SPORT!



AVERE IL DIABETE SIGNIFICA CHE LA MIA GLICEMIA A VOLTE È TROPPO ALTA O TROPPO BASSA. NESSUNO SA CON CERTEZZA PERCHÉ ALCUNE PERSONE SI AMMALINO DI DIABETE DI TIPO I. NON È COLPA DI NESSUNO.



DEVO ASSUMERE INSULINA OGNI GIORNO PER MANTENERE COSTANTE LA GLICEMIA.

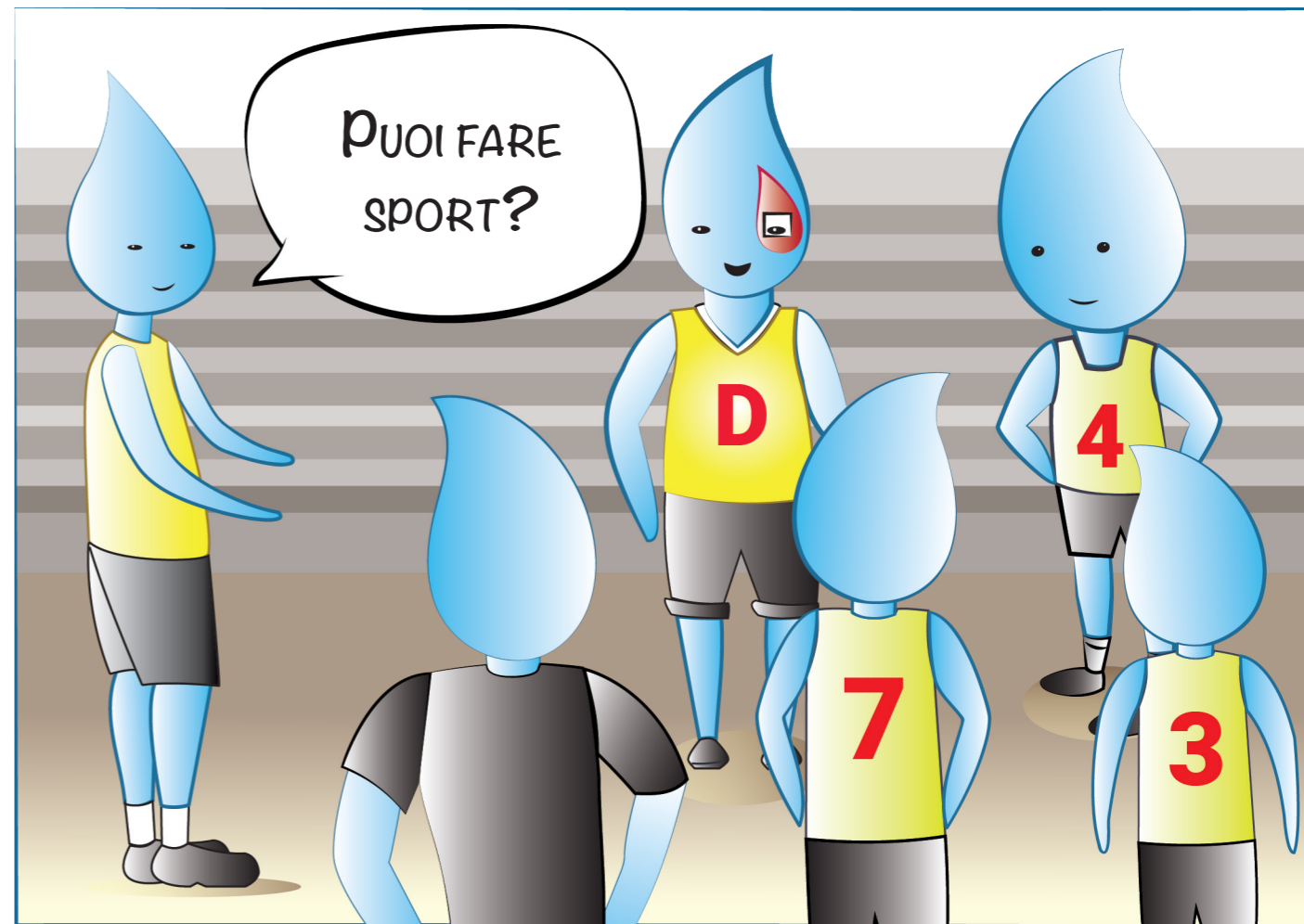
LO FACCIO ATTRAVERSO:



QUESTI AUSILI MI AIUTANO A RIMANERE FORTE E IN SALUTE

Spunta quelli che utilizzi

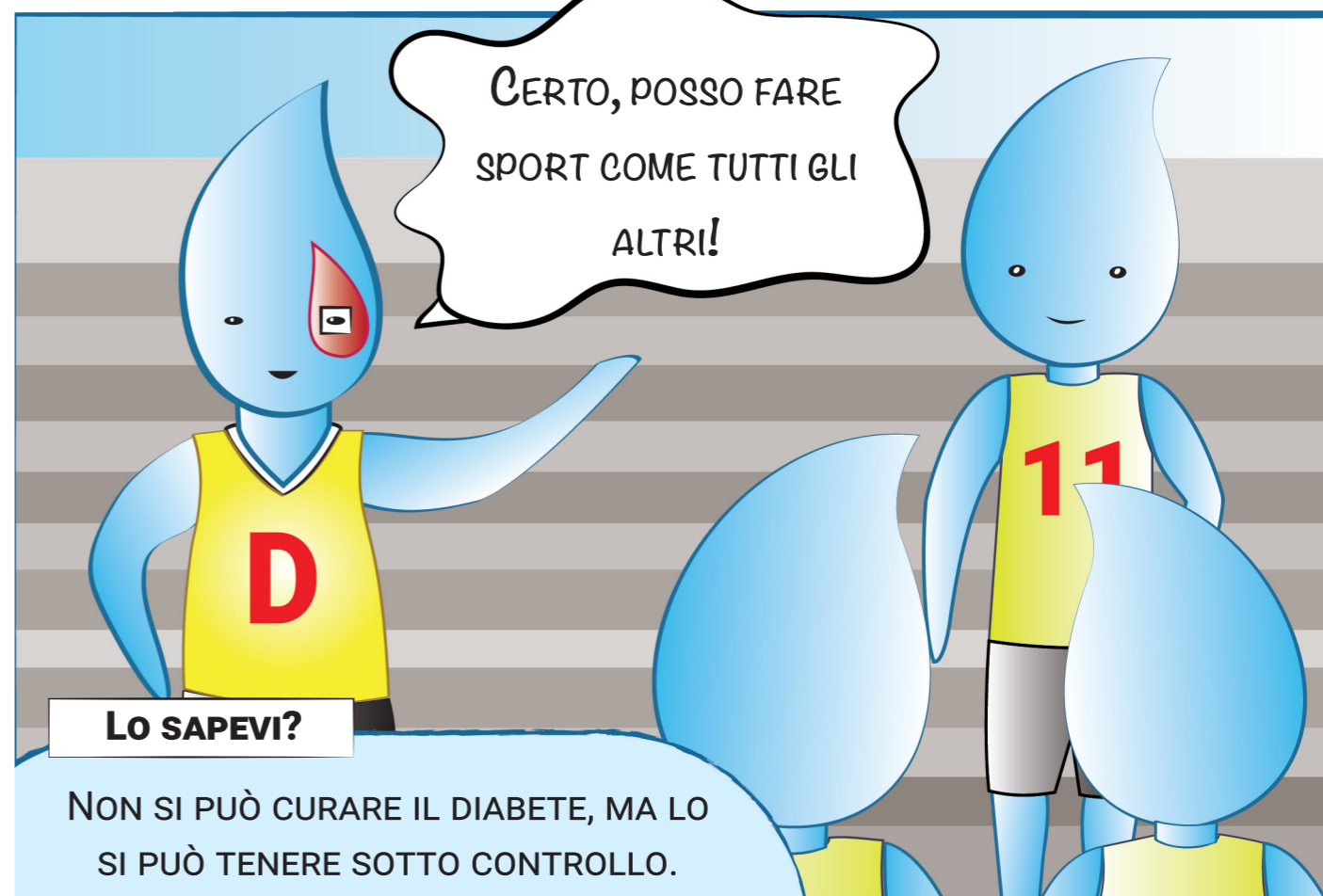
PUOI FARE SPORT?

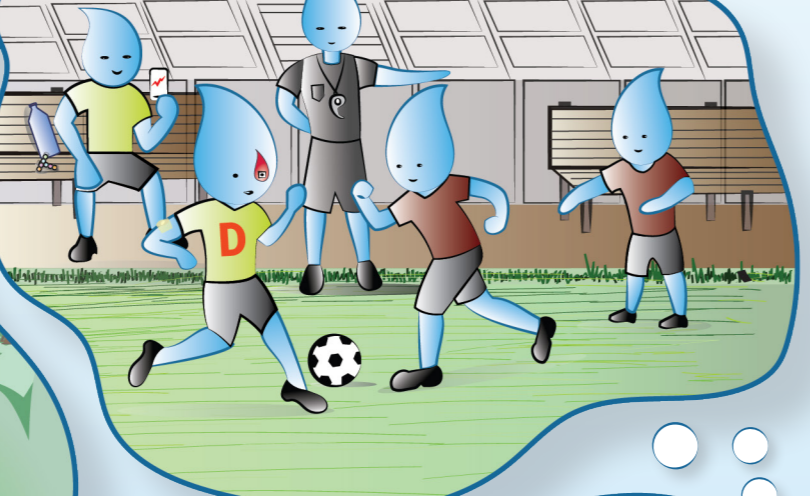
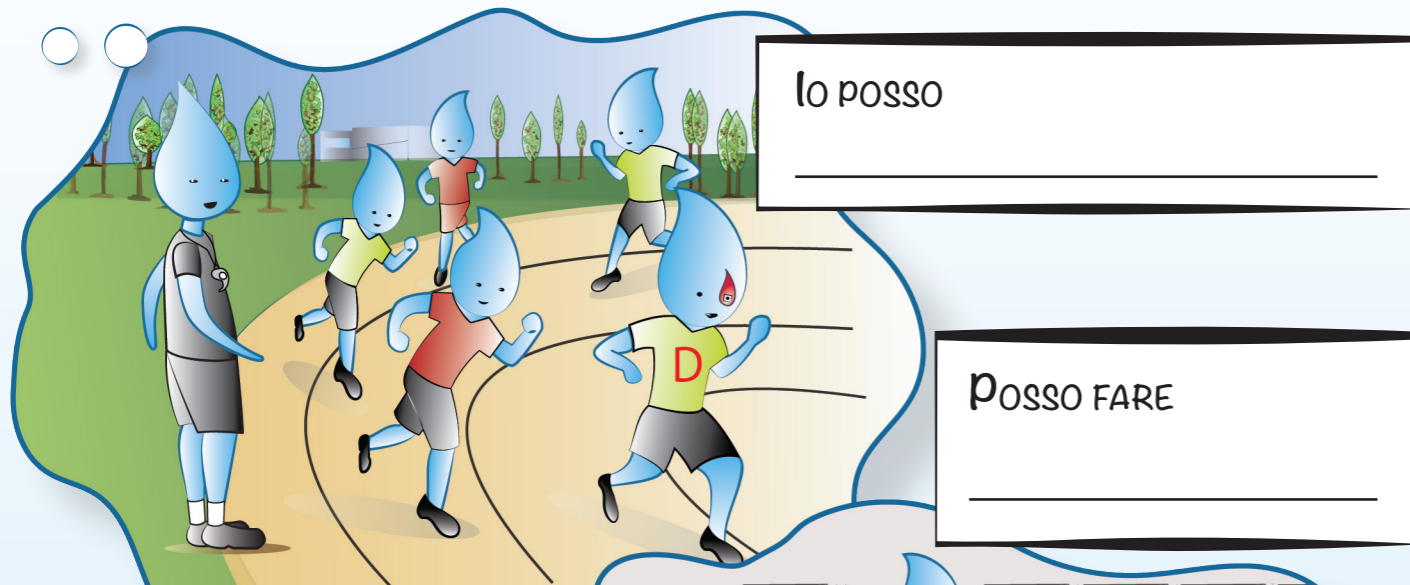


CERTO, POSSO FARE SPORT COME TUTTI GLI ALTRI!

LO SAPEVI?

NON SI PUÒ CURARE IL DIABETE, MA LO SI PUÒ TENERE SOTTO CONTROLLO.





lo posso  
\_\_\_\_\_

Questi sono i miei sport preferiti:  
\_\_\_\_\_  
\_\_\_\_\_  
\_\_\_\_\_  
\_\_\_\_\_

lo posso  
\_\_\_\_\_

CHI CONOSCE I BENEFICI DELLO SPORT?

LO SPORT TI METTE DI BUON UMORE.

LO SPORT AIUTA A MANTENERSI IN FORMA E FORTI.

LO SPORT AIUTA A MANTENERE IL CUORE IN SALUTE.

LO SPORT TI MANTIENE CALMO E RILASSATO.

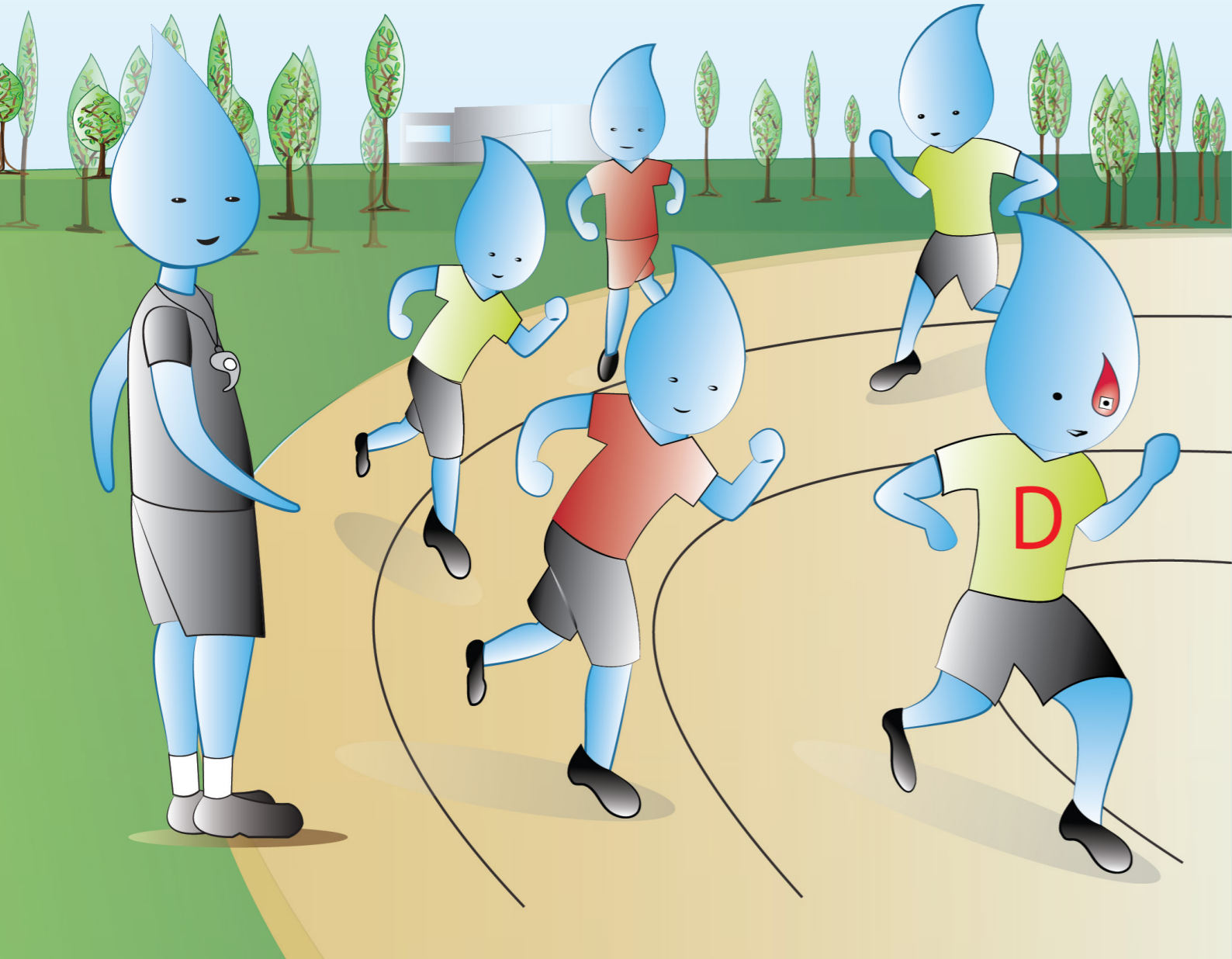
LO SPORT MIGLIORA IL SONNO.

POTRESTI ASSUMERE MENO INSULINA.

LO SPORT È UN BEL MODO PER FARE AMICIZIA!

STORIA 2

# COSA FARE IN ALLENAMENTO



PRIMA DI FARE SPORT,  
DEVO PREPARARMI.

PER PRIMA COSA PREPARO  
LA BORSA DA ALLENAMENTO E  
CONTROLLO DI AVERE TUTTO IL  
NECESSARIO PER IL DIABETE. ECCO  
LA MIA LISTA:



PREPARARSI

**SUL CAMPO D' ALLENAMENTO**

PRIMA DI FARE QUALSIASI ESERCIZIO C'È UNA COSA IMPORTANTE CHE DEVO CONTROLLARE. SAPETE DI COSA SI TRATTA?

SI, CERTO. DEVO CONTROLLARE LA GLICEMIA!

STIAMO PER INIZIARE L'ALLENAMENTO. HAI CONTROLLATO LA GLICEMIA?

SI, ED È

INFERIORE A:  
5 MMOL/L  
90 MG/DL

...CHE VUOL DIRE CHE È BASSA

CONTROLLA LA TUA TABELLA DELLE IPO PER SAPERE COSA FARE.

COMPRESA TRA:  
5 - 14 MMOL/L  
90 - 250 MG/DL

SIGNIFICA CHE È "BUONA"

CONTROLLA IL TUO PIANO D'AZIONE E INIZIA AD ALLENARTI.

MAGGIORE DI:  
14 MMOL/L  
250 MG/DL

.. VUOL DIRE CHE È ALTA

CONTROLLA LA TUA TABELLA IPER PER SAPERE COSA FARE.

**TUTTO SULLE IPO E IPER**

**SE VI SENTITE MALE DURANTE L'ALLENAMENTO**

SCUSA COACH, NON MI SENTO BENE.

OK, INTERROMPI L'ALLENAMENTO PER IL MOMENTO, QUALI SINTOMI HAI?

**Hypoglycaemia chart**  
Hypoglycaemia symptoms:

SHAKING	HEAVY	IRRITABILITY	HUNGER
CONFUSION	WEAKNESS	CONFUSION	CONFUSION
BLURRED VISION	FAST HEARTBEAT	CONFUSION	CONFUSION
HEADACHE	CONFUSION	CONFUSION	CONFUSION

What to do?



SCEGLI I SINTOMI



FAME



SECCHENZA DELLA BOCCA



SUDORAZIONE FREDDA



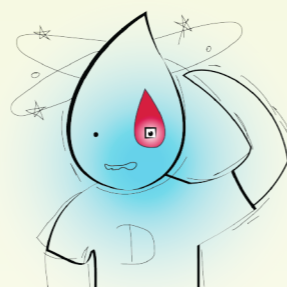
CRAMPI ALLO STOMACO



BATTITO CARDIACO ACCELERATO



VISIONE SFOCATA



STANCHEZZA



SCARSA CONCENTRAZIONE



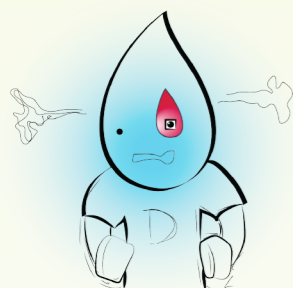
DEBOLEZZA



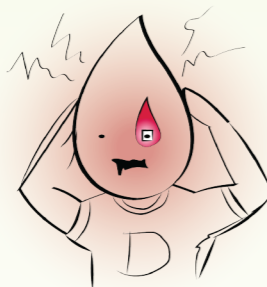
NECESSITÀ DI URINARE



MAL DI TESTA



IRRITABILITÀ



NERVOSISMO



TREMORE

Altri sintomi:

---



---



---

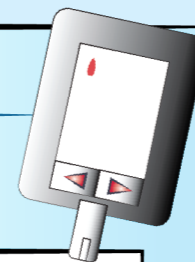


---

QUINDI QUESTI SINTOMI INDICANO CHE SI È IN PRESENZA DI IPO/IPER. CONTROLLIAMO LA GLICEMIA.

SE SEI IN IPO

INFERIORE 5 MMOL/L  
90 MG/DL



INTERROMPO L'ATTIVITÀ FISICA PER UN PO'

PRENDO 15 G DI CARBOIDRATI AD AZIONE RAPIDA, ASPETTO 15 MINUTI E RICONTROLLO LA GLICEMIA.

SEGUO LE INDICAZIONI DELLA MIA TABELLA IPO.

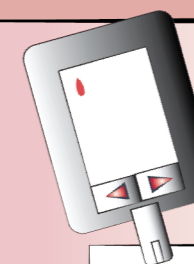


LO SAPEVI?

IPO È L'ABBREVIAZIONE DI IPOGLICEMIA, CHE SIGNIFICA BASSO LIVELLO DI GLUCOSIO NEL SANGUE.

SE SEI IN IPER

SUPERIORE 14 MMOL/L  
250 MG/DL



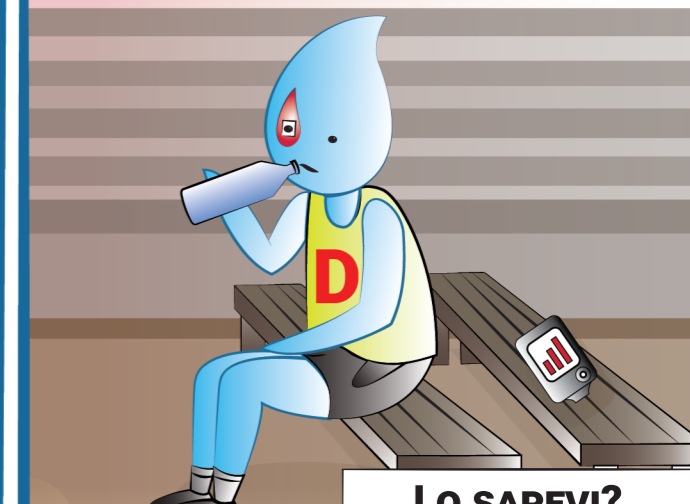
INTERROMPO L'ATTIVITÀ FISICA PER UN PO'

BEVO MOLTA ACQUA A PICCOLI SORSI.

CONTROLLO NUOVAMENTE LA GLICEMIA E I CHETONI.

\*Se possibile

SEGUO LE INDICAZIONI DELLA MIA TABELLA IPER.



LO SAPEVI?

IPER È L'ABBREVIAZIONE DI IPERGLICEMIA, CHE SIGNIFICA UN ALTO LIVELLO DI GLUCOSIO NEL SANGUE.



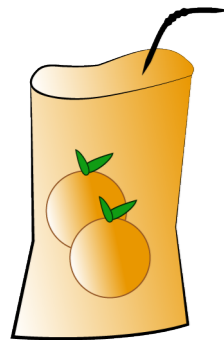
QUANDO SONO IN IPO DEVO MANGIARE 15 G DI CARBOIDRATI AD AZIONE RAPIDA. QUESTO MI AIUTA A RIPORTARE IL GLUCOSIO NEL SANGUE AD UN LIVELLO NORMALE.

COSA SONO 15 G DI CARBOIDRATI AD AZIONE RAPIDA?

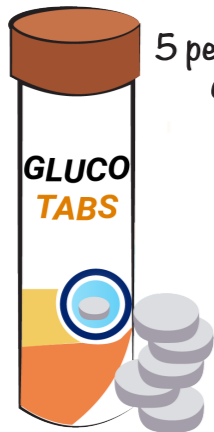


ECCO ALCUNI ALIMENTI CON 15 G DI CARBOIDRATI AD AZIONE RAPIDA:

1/2 banana matura



200 ml di succo d'arancia



5 pezzi di compresse di Glucosio o Destrosio

I miei esempi sono:

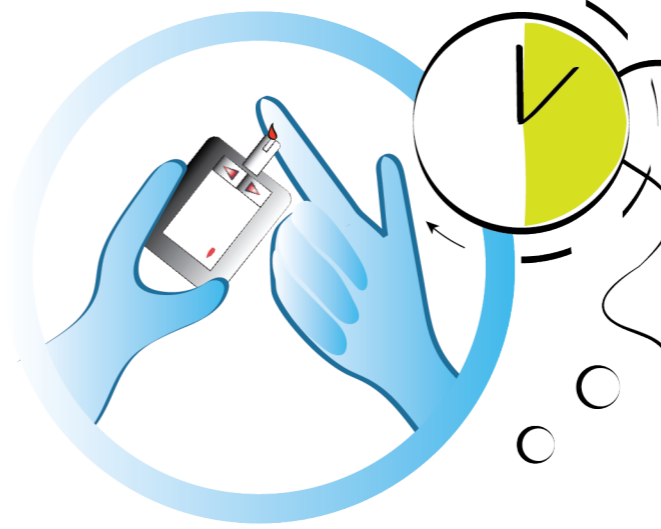
Four horizontal lines for writing examples.

**LO SAPEVI?**

IL CIOCCOLATO NON È UN BUON MODO PER CORREGGERE L'IPO. CONTIENE GRASSI CHE LO RENDONO UN CARBOIDRATO AD AZIONE PIÙ LENTA.



**DOPO L'ALLENAMENTO...**



DOPO L'ALLENAMENTO CONTINUO A CONTROLLARE LA GLICEMIA PER QUALCHE ORA.

POI COMPILO IL MIO DIARIO DELL'ATTIVITÀ FISICA. NON HO BISOGNO DI TENERLO PER SEMPRE, SOLO FINCHÉ NON MI È CHIARO COME REAGISCE IL MIO CORPO AI DIVERSI TIPI DI ESERCIZIO.



Activity diary form with fields for Name, Date, Sport, and a table for recording exercise and blood sugar levels.

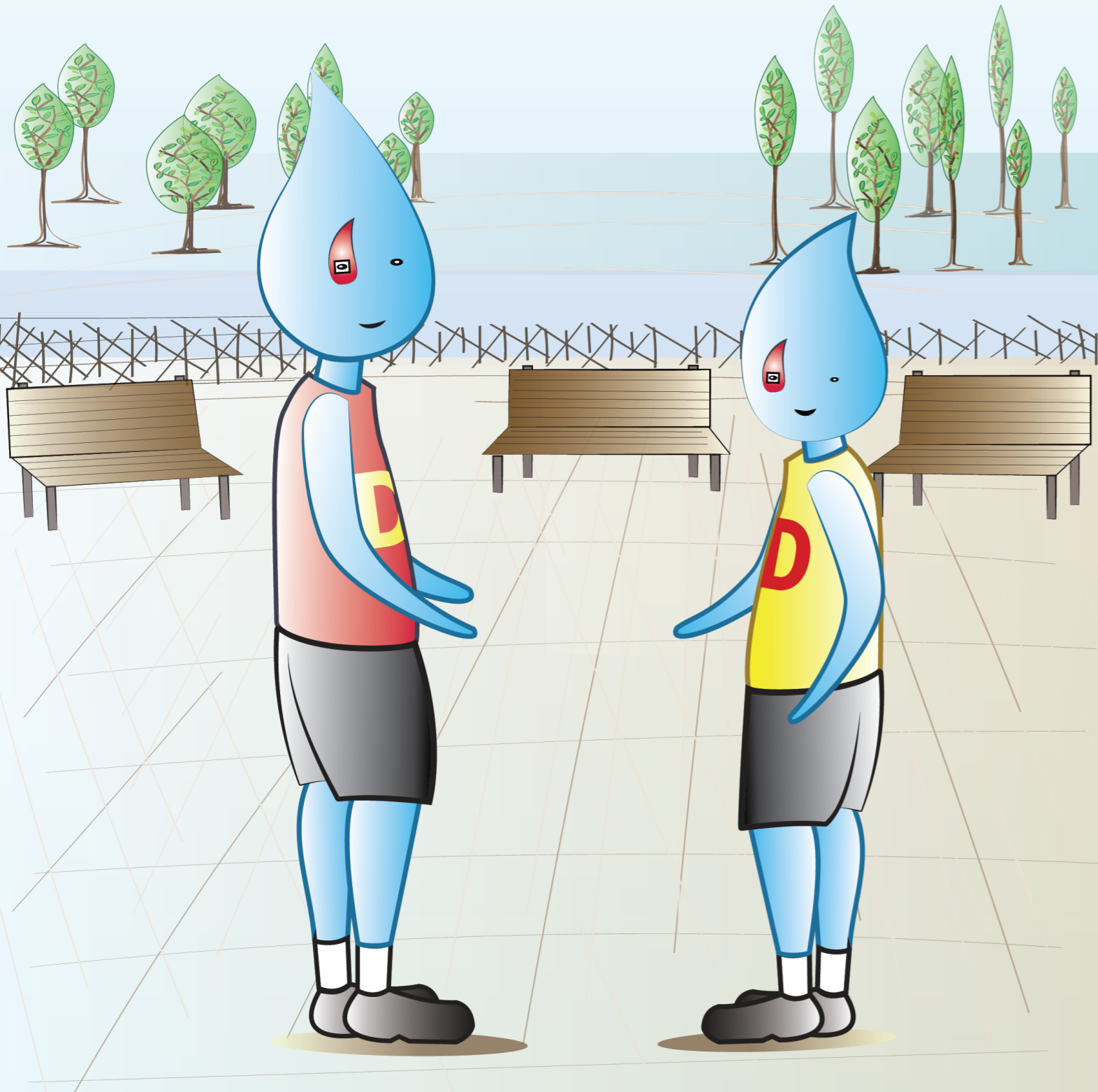


**LO SAPEVI?**

AVERE UN IPO O UN IPER NON SIGNIFICA PERÒ AVER FATTO QUALCOSA DI SBAGLIATO. A VOLTE SI VERIFICANO ANCHE SE SI SEGUONO TUTTI I CONSIGLI.

STORIA 3

**È BENE PARLARNE**

A comic strip featuring two blue water drop characters. The character on the left asks for advice on being an athlete with diabetes. The character on the right provides several pieces of advice in speech bubbles. To the right of the comic is a yellow notepad with a pencil icon and the text 'Annotate tutti i consigli per non dimenticarli:'.

HAI QUALCHE CONSIGLIO DA DARMI SU COME ESSERE UN ATLETA CON IL DIABETE?

SÌ, QUESTI SONO I MIEI CONSIGLI:

RICORDA CHE NON TUTTI GLI ADULTI CONOSCONO IL DIABETE

È SEMPRE GIUSTO PARLARNE E FAR SAPERE AI PROPRI ALLENATORI COME CI SI SENTE.

INFORMATI SE NON VI SENTITE ABBASTANZA BENE DA SVOLGERE UN'ATTIVITÀ

COMUNICATEGLI L'ANDAMENTO DEL LIVELLO DI GLUCOSIO NEL SANGUE.

CHIEDETE AIUTO SE NON RIUSCITE A GESTIRE QUALCOSA DA SOLI.

SENTITEVI LIBERI DI CHIEDERE CONSIGLIO AD ATLETI PIÙ GRANDI E AD ALTRI ESPERTI CON IL DIABETE

Annotate tutti i consigli per non dimenticarli:



SIETE PREOCCUPATI DI  
COME AFFRONTARE IL  
DIABETE PARLANDONE AI  
VOSTRI AMICI?

ECCO ALCUNE IDEE CHE VI  
AIUTERANNO A SENTIRVI PIÙ SICURI  
NELL'INIZIARE UNA CONVERSAZIONE  
AL RIGUARDO..

## IDEE

CHIEDETE AI VOSTRI GENITORI DI AIUTARVI A RACCOLGERE INFORMAZIONI SUL DIABETE DA CONDIVIDERE CON AMICI E COMPAGNI. MOSTRATE LORO CHE POTETE FARE TUTTO CIÒ CHE FANNO LORO, COME GIOCARE, CORRERE E MANGIARE CIBI NORMALI.

SIATE PAZIENTI CON GLI ALTRI SE SONO CURIOSI O SE REAGISCONO IN MODO NEGATIVO. IL DIABETE POTREBBE ESSERE UN ARGOMENTO NUOVO PER LORO.

ESERCITATEVI A DIRE NO IN MODO EDUCATO. PUÒ CAPITARE DI NON SENTIRSI A PROPRIO AGIO NEL PARLARE DEL PROPRIO DIABETE O NEL FARE UN'ATTIVITÀ

PREPARATE UN PROGETTO IN CUI SPIEGATE COS'È IL DIABETE. INCLUDETE IMMAGINI SULLA VOSTRA ROUTINE QUOTIDIANA E DISEGNATE UN DIAGRAMMA DEI DISPOSITIVI CHE UTILIZZATE.

POTRESTE GIRARE UN VIDEO INTITOLATO "UN GIORNO CON IL DIABETE" IN CUI MOSTRATE COM'È LA VOSTRA VITA CON IL DIABETE.

CHIEDETE AI VOSTRI GENITORI DI AIUTARVI A RISPONDERE ALLE DOMANDE. AD ESEMPIO, UN AMICO POTREBBE CHIEDERE COSA SI INTENDE PER MISURARE LA GLICEMIA, COME FUNZIONA UN MICROINFUSORE DI INSULINA O UNA PENNA, O COME SI CONTANO I CARBOIDRATI.

Ti vengono in mente altre idee di cose da fare?

Scrivile qui:

---



---



---



---

**È NORMALE** SENTIRSI TRISTI O ARRABBIATI A VOLTE. ECCO ALCUNE COSE CHE PUOI FARE PER AIUTARTI A SENTIRTI MEGLIO:

PARLA CON I TUOI GENITORI O CON CHI SI OCCUPA DI TE, DI COME TI SENTI E SPIEGA LORO COME POSSONO AIUTARTI

SE HAI PAURA DI AVERE UN IPO, ASSICURATI DI PARLARNE CON I TUOI GENITORI IN MODO DA TROVARE UNA SOLUZIONE.

IMPEGNATI PER CONOSCERE IL DIABETE. UNA VOLTA CONOSCIUTE TUTTE LE INFORMAZIONI, TI SENTIRAI PIÙ A TUO AGIO.

ALCUNI BAMBINI CON IL DIABETE INIZIANO A VIVERE MALE CON IL PROPRIO CORPO. SE TI SENTI COSÌ, FAI UN ELENCO DI TUTTE LE COSE POSITIVE DI TE STESSO.

CONDIVIDI I PENSIERI NEGATIVI CON LE PERSONE CHE AMI.

I miei punti di forza:

---



---



---



---

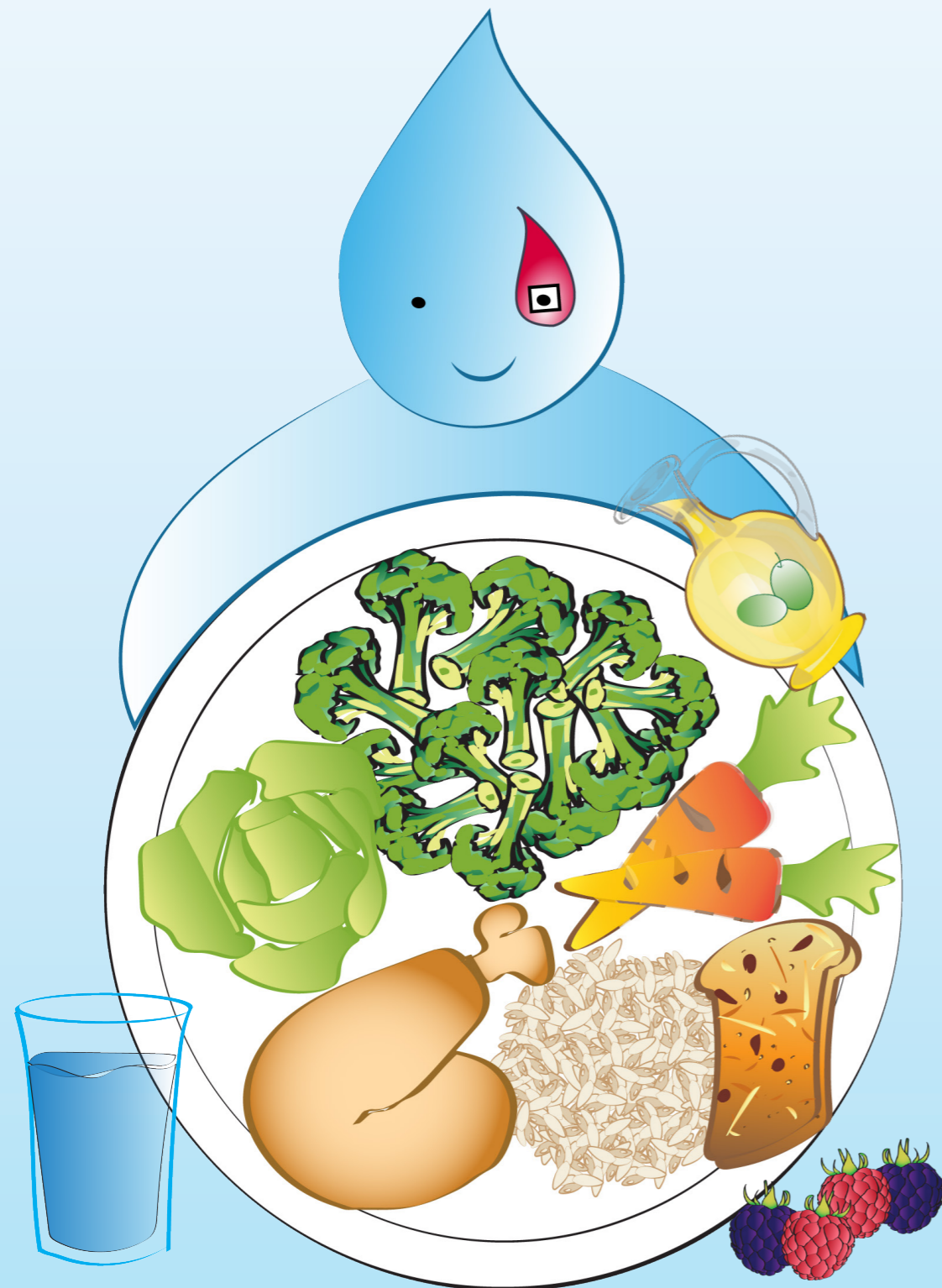
NON AVER PAURA DI PRATICARE LO SPORT CHE TI PIACE. IL DIABETE NON TI IMPEDISCE DI FARE SPORT O QUALSIASI ALTRA COSA TU VOGLIA FARE!

NON DEVI DIMOSTRARE NULLA A NESSUNO. SII TE STESSO.

GODITI LA VITA, FÀ COSE DIVERTENTI, FÀ AMICIZIA E RICORDATI CHE SEI UNA PERSONA COME TUTTE LE ALTRE.

STORIA 4

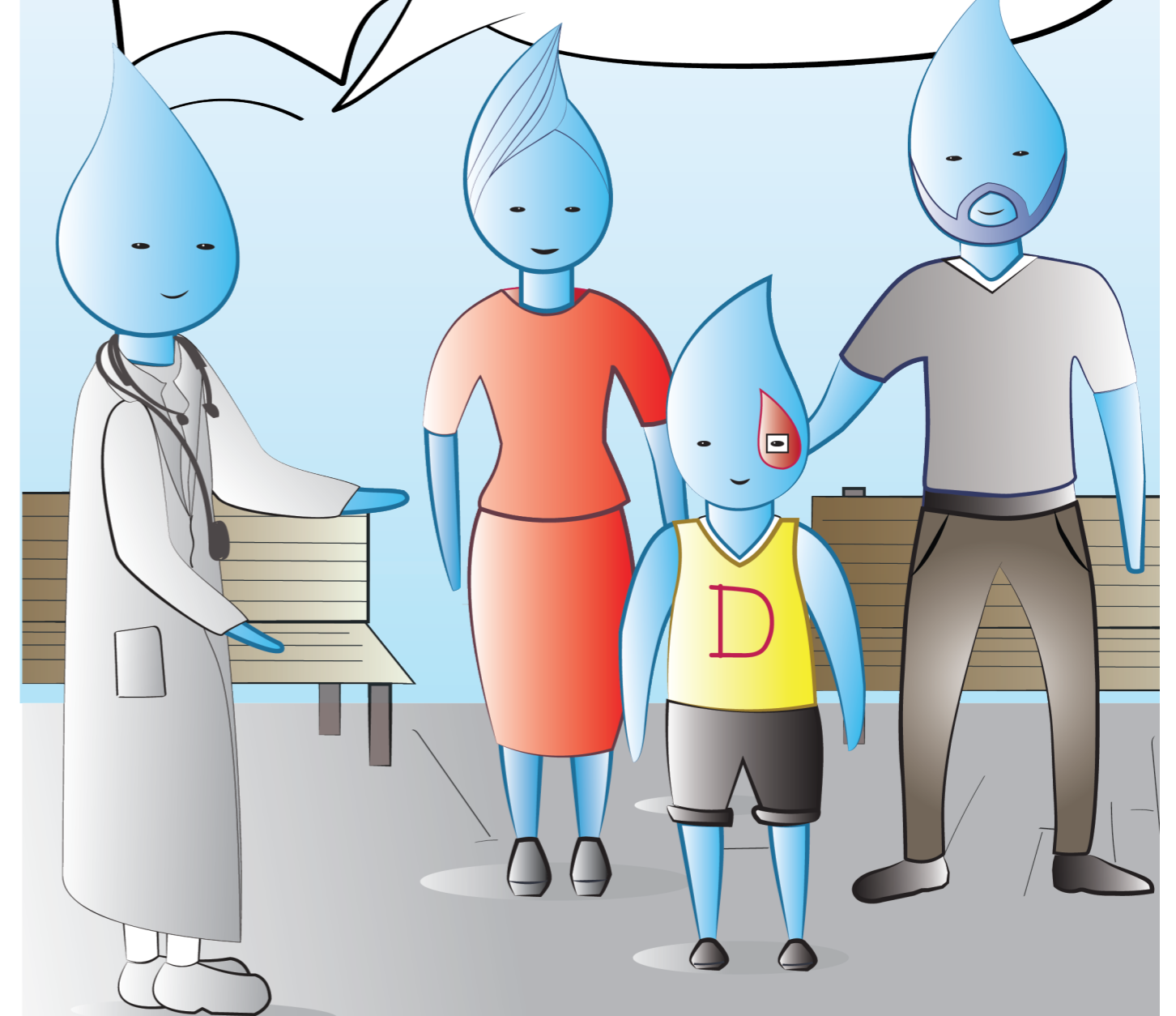
# TUTTO SULL'ALIMENTAZIONE



MANGIARE IN MODO SANO MANTIENE IL CORPO FORTE E IN FORMA, SOPRATTUTTO QUANDO SI FA SPORT.

QUANDO SI SOFFRE DI DIABETE È NECESSARIO CONOSCERE IL GRUPPO DI ALIMENTI CHIAMATO CARBOIDRATI.

IL CONTEGGIO DEI CARBOIDRATI CONSENTE DI BILANCIARE L'INSULINA CON I CARBOIDRATI CHE SI MANGIANO E BEVONO. QUESTO VI AIUTERÀ A MANTENERE COSTANTE LA GLICEMIA.

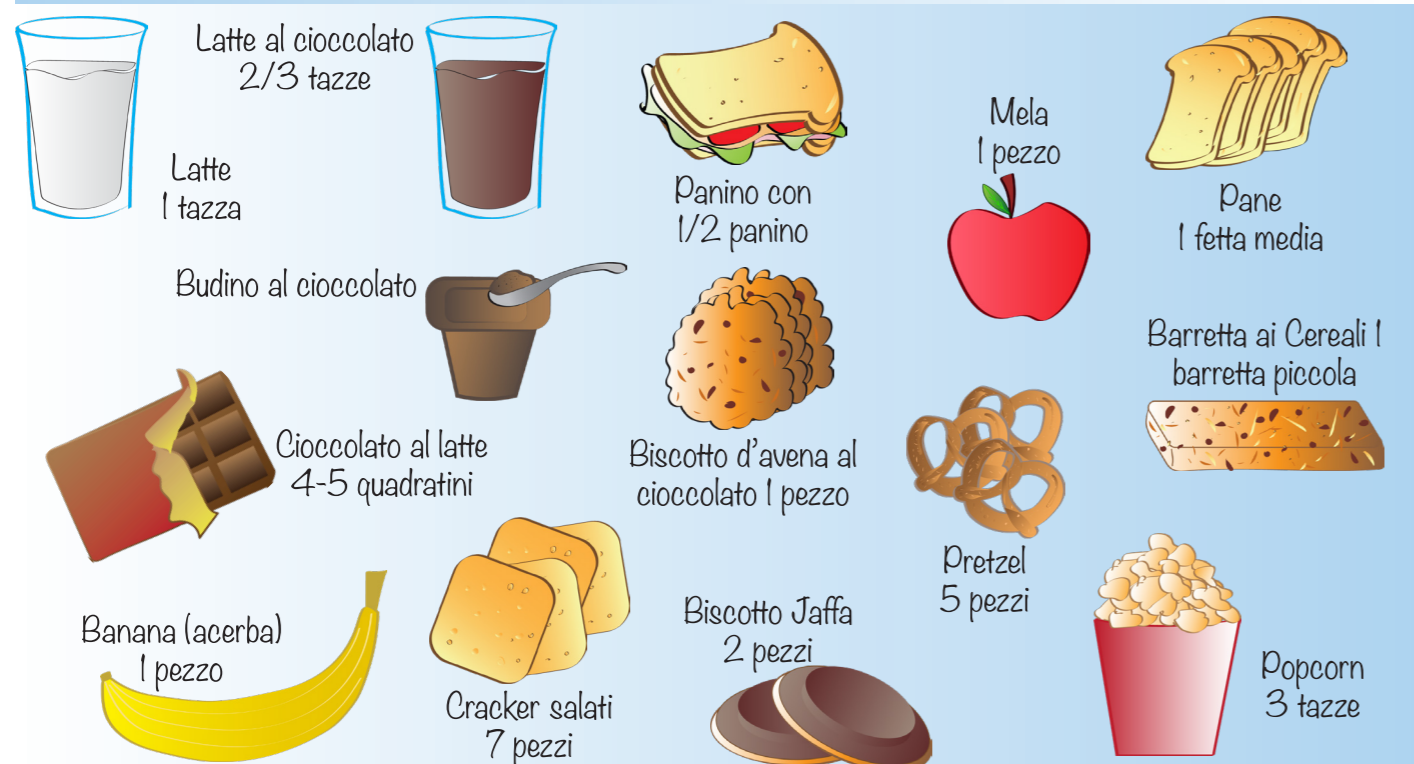


I CARBOIDRATI AD AZIONE RAPIDA FANNO AUMENTARE RAPIDAMENTE LA GLICEMIA.

I CARBOIDRATI AD AZIONE LENTA FANNO AUMENTARE LENTAMENTE LA GLICEMIA.

## MANGIARE PRIMA DI FARE SPORT

PRIMA DI FARE ATTIVITÀ FISICA, È MEGLIO MANGIARE CARBOIDRATI AD AZIONE LENTA.  
ECCO ALCUNI ALIMENTI CON CIRCA 15 G DI CARBOIDRATI AD AZIONE LENTA:



## COSA MANGIARE DURANTE E DOPO LO SPORT

È MEGLIO MANGIARE CARBOIDRATI AD AZIONE RAPIDA DURANTE E DOPO L'ESERCIZIO FISICO E QUANDO LA GLICEMIA È BASSA.  
ECCO ALCUNI ALIMENTI CON CIRCA 15 G DI CARBOIDRATI AD AZIONE RAPIDA:



Follow the package instructions

## Ricordati questo:

LO SAPEVI?

I BAMBINI CON IL DIABETE POSSONO MANGIARE I DOLCI. PUOI MANGIARE TUTTO, A PATTO DI BILANCIARE CARBOIDRATI E INSULINA

LO SAPEVI?

IL DIABETE DI TIPO 1 NON SI PRENDE MANGIANDO TROPPI ZUCCHERI!

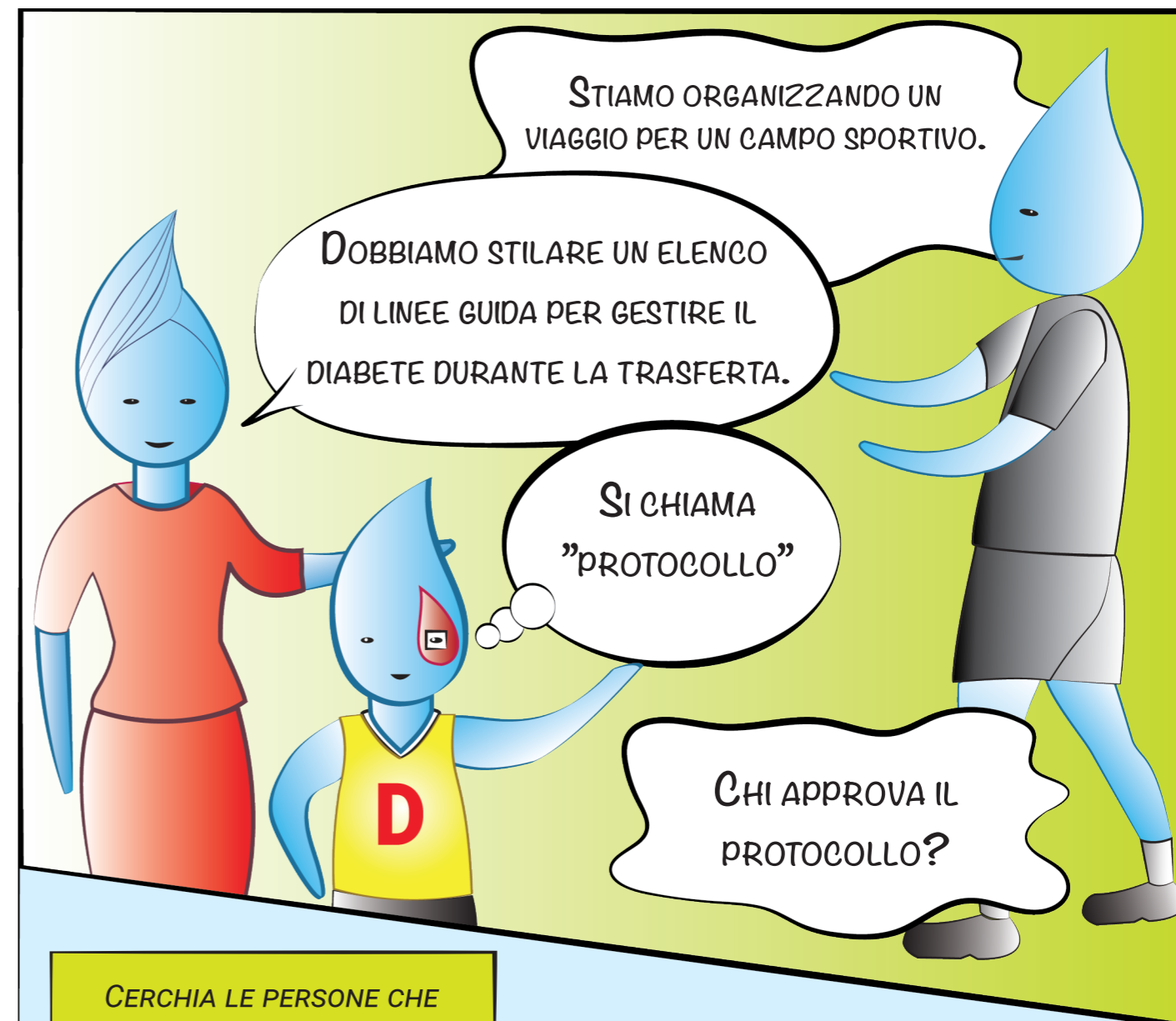
Ho anche imparato:

LO SAPEVI?

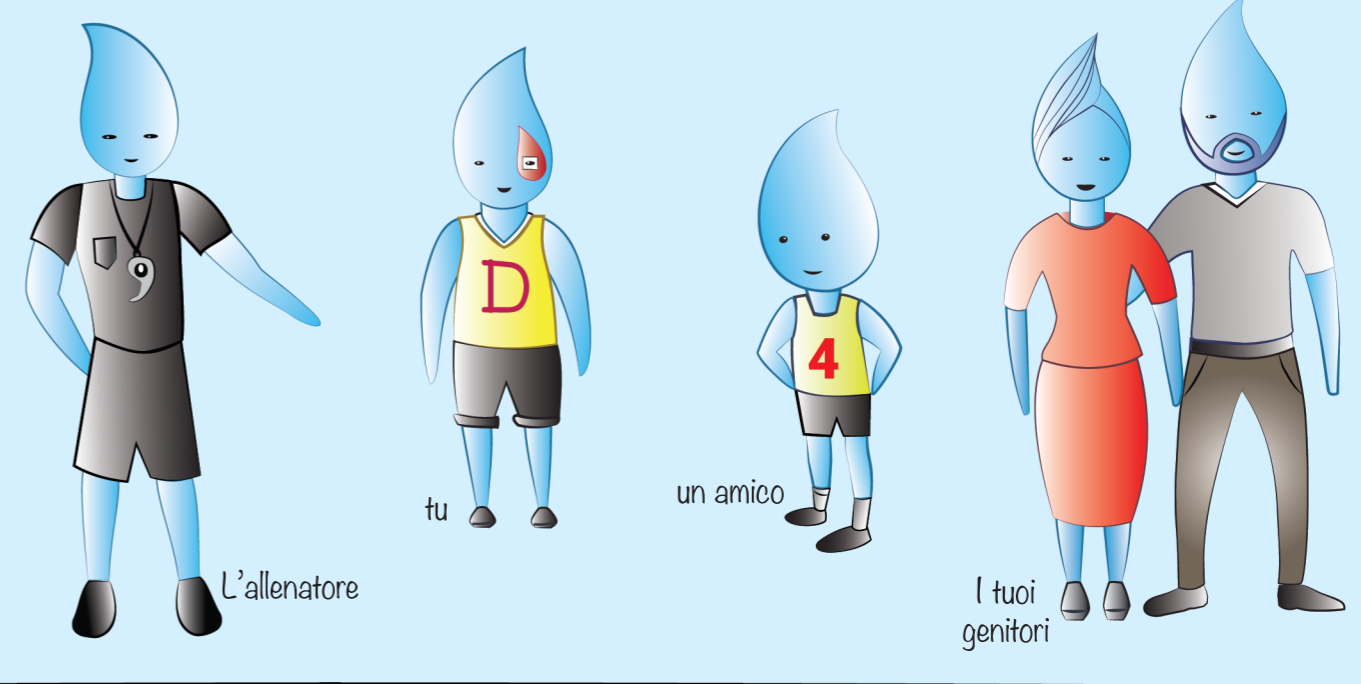
È IMPORTANTE BERE MOLTA ACQUA PRIMA, DURANTE E DOPO L'ESERCIZIO FISICO, ANCHE SE NON AVVERTI SETE.

STORIA 5

# CONSIGLI PER VIAGGIARE



CERCHIA LE PERSONE CHE DEVONO APPROVARLO



ABBIAMO BISOGNO DI  
REDIGERE TRE LISTE

UN PIANO D'AZIONE, E UN  
GRAFICO CHE MOSTRA COSA FARE  
QUANDO LA GLICEMIA È A DIVERSI  
LIVELLI

Nome, data e contatti: \_\_\_\_\_

**scheda d'azione**  
Scrivete le azioni da intraprendere in base ai diversi livelli di glucosio nel sangue e alle diverse situazioni.

Cercate le situazioni: ALLENAMENTO - GIORNO DELLA PARTITA O GARA - GIORNO IN VIAGGIO - SERA - ALTRO:

GLUCOSIO (mmol/L, or mg/dL)	AZIONE 1	CHI?	AZIONE 2	CHI?
inferiore 2.2 / 40				
2.2 - 4 / 40 - 70				
4 - 5.5 / 70 - 100				
5.5 - 8 / 100 - 145				
8 - 16 / 145 - 300				
16 - 24 / 300 - 500				
superiore 24 / 500				

Nome, data e contatti: \_\_\_\_\_

Quando le concentrazioni di glucosio scendono sotto i livelli abituali si manifestano i sintomi che si manifestano e che sono presenti nella fase iniziale, intermedia o tardiva.

**tabella ipo**  
I miei sintomi abituali in ipo sono...

FREDDO, DEBOLEZZA, IRRITABILITÀ, FAME, VISIONE SFOCATA, STANCHEZZA, BATTITO CARDIACO VELOCE, TREMORE.

SCARSA CONCENTRAZIONE, CRAMPÌ ALLO STOMACO, VISIONE SFOCATA.

I miei altri sintomi sono: \_\_\_\_\_

Cosa fare in: FASE INIZIALE (poco bassa), FASE INTERMEDIA (bassa), FASE TARDIVA (molto bassa).

LA TABELLA DI IPO E IPER, CHE  
MOSTRA COSA FARE IN CASO DI IPO  
O IPER.

Nome, data e contatti: \_\_\_\_\_

Completate la tabella scrivendo cosa il atleta mangia nelle diverse situazioni.

**tabella alimentazione**

Cosa e quando mangi PRIMA dell'allenamento / partita / gara?

Cosa e quando mangi DURANTE l'allenamento / partita / gara?

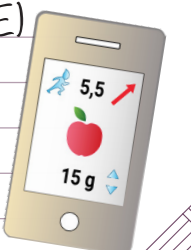
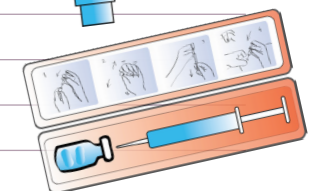
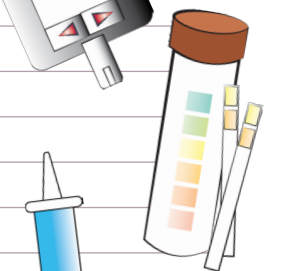
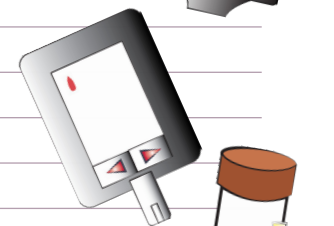
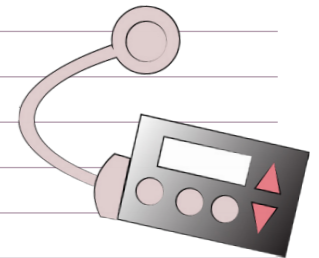
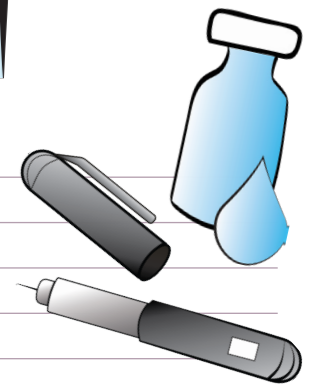
Cosa e quando mangi DOPO l'allenamento / partita / gara?

Cosa preferisco mangiare di solito?

UNA TABELLA ALIMENTARE  
CHE RIPORTA CIÒ CHE  
MANGI ABITUALMENTE.

CONTROLLIAMO L'ELENCO DI CIÒ CHE DEVO PRENDERE

- FIALE DI INSULINA
- CONTENITORI O BUSTINE TERMICHE PER L'INSULINA
- PENNE PER INSULINA (A BREVE E LUNGO TERMINE)
- PENNE DI RISERVA
- AGHI
- MICROINFUSORE DI INSULINA
- PENNE DI RISERVA PER IL MICROINFUSORE
- SET PER INFUSIONE
- BATTERIE
- INSERITORE
- SENSORI
- INSERITORE
- NASTRO
- CARICABATTERIE
- BATTERIE
- MISURATORE DI GLUCOSIO NEL SANGUE
- MISURATORE DI GLUCOSIO DI RISERVA
- STRISCE REATTIVE
- LANCETTE
- COMPRESSE DI GLUCOSIO - DESTROSIO
- SNACK PREFERITI
- MISURATORE DI CHETONI
- KIT PER GLUCAGONE
- CERTIFICATO DEL DIABETOLOGO O QUALCOSA ANALOGO
- NUMERO DI TELEFONO E INDIRIZZO E-MAIL DEL MEDICO/INFERMIERE
- APP O LIBRO SUI CARBOIDRATI
- DOCUMENTO DI ESENZIONE DAL DOPING - ESENZIONE PER USO TERAPEUTICO (TUE)
- PROGRAMMA D'AZIONE
- GRAFICI IPO E IPER
- TABELLA ALIMENTARE
- Se lo usi spuntalo





SAPPIAMO TUTTO

**ORA SIAMO PRONTI A PARTIRE..**



ANDIAMO A  
DIVERTIRCI!

Ciao!

Nelle prossime pagine ho un compito  
per te:  
- compila le tabelle con l'aiuto di un  
adulto

Divertiti! :)



Puoi trovare i seguenti grafici per la stampa, nonché esempi di come compilarli sul sito web del progetto.



[www.sportsanddiabetes.eu](http://www.sportsanddiabetes.eu)

# tabella ipo

I miei sintomi abituali in ipo sono...



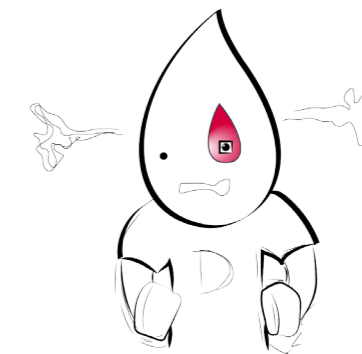
**FREDDO**

INIZIALE  INTERMEDIA  TARDIVA



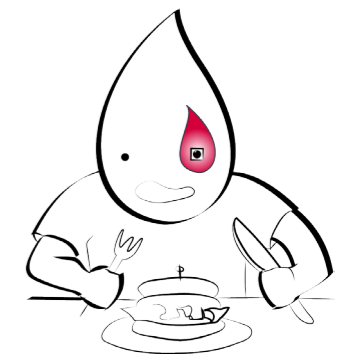
**DEBOLEZZA**

INIZIALE  INTERMEDIA  TARDIVA



**IRRITABILITÀ**

INIZIALE  INTERMEDIA  TARDIVA



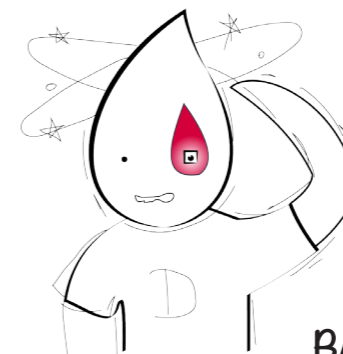
**FAME**

INIZIALE  INTERMEDIA  TARDIVA



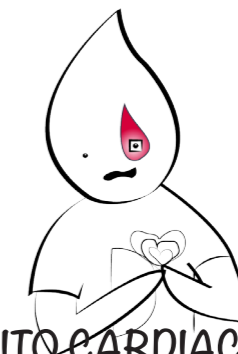
**VISIONE SFOCATA**

INIZIALE  INTERMEDIA  TARDIVA



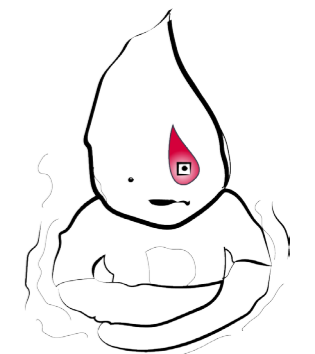
**STANCHEZZA**

INIZIALE  INTERMEDIA  TARDIVA



**BATTITO CARDIACO VELOCE**

INIZIALE  INTERMEDIA  TARDIVA



**TREMORE**

INIZIALE  INTERMEDIA  TARDIVA

I miei altri sintomi sono: \_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_  
\_\_\_\_\_  
\_\_\_\_\_

Cosa fare in:

FASE INIZIALE (poco bassa)      FASE INTERMEDIA (bassa)      FASE TARDIVA (molto bassa)

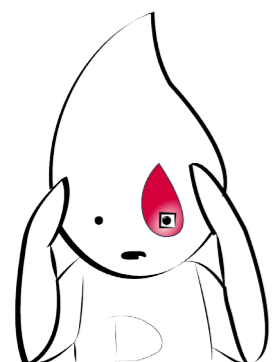
--	--	--

Nome, data e contatti: \_\_\_\_\_

Spunta le caselle per indicare quali sono i sintomi che si manifestano e se sono presenti nella fase iniziale, intermedia o tardiva

# tabella iper

I miei sintomi abituali in iper sono...



**MAL DI TESTA**

INIZIALE  INTERMEDIA  TARDIVA



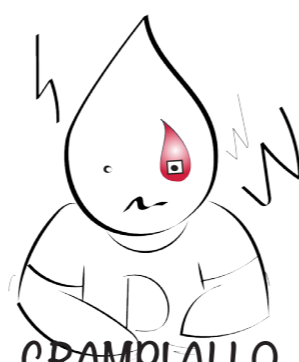
**SECCHEZZA DELLA BOCCA**

INIZIALE  INTERMEDIA  TARDIVA



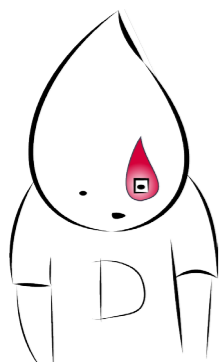
**BISOGNO DI URINARE**

INIZIALE  INTERMEDIA  TARDIVA



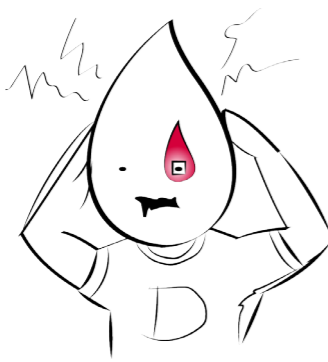
**CRAMPI ALLO STOMACO**

INIZIALE  INTERMEDIA  TARDIVA



**DEBOLEZZA**

INIZIALE  INTERMEDIA  TARDIVA



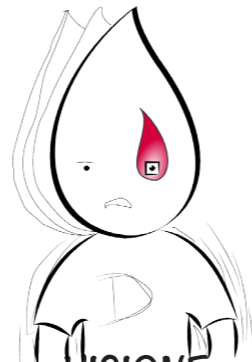
**NERVOSISMO**

INIZIALE  INTERMEDIA  TARDIVA



**SCARSA CONCENTRAZIONE**

INIZIALE  INTERMEDIA  TARDIVA



**VISIONE SFOCATA**

INIZIALE  INTERMEDIA  TARDIVA

I miei altri sintomi sono: \_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

Cosa fare in:

FASE INIZIALE (poco alta)

FASE INTERMEDIA (alta)

FASE TARDIVA (molto alta)

--	--	--

Nome, data e contatti: \_\_\_\_\_

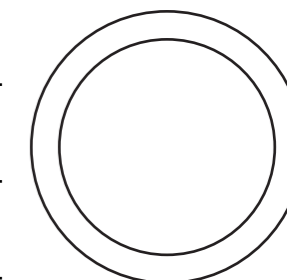
Compila la tabella scrivendo cosa ti piace mangiare nelle diverse situazioni

# tabella alimentazione

Cosa e quando mangi PRIMA dell'allenamento / partita / gara?



Andamento del glucosio

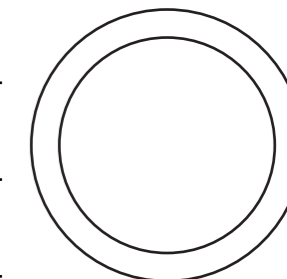


disegna le porzioni qui

Cosa e quando mangi DURANTE l'allenamento / partita / gara?



Andamento del glucosio

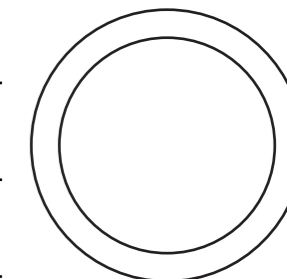


disegna le porzioni qui

Cosa e quando mangi DOPO l'allenamento / partita / gara?



Andamento del glucosio

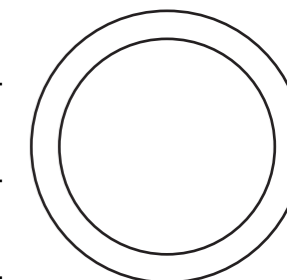


disegna le porzioni qui

Cosa preferisco mangiare di solito?



Andamento del glucosio



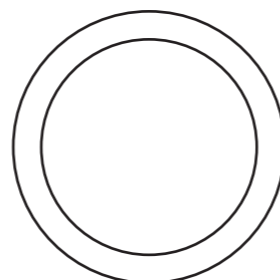
disegna le porzioni qui

# tabella alimentazione

Cosa e quando mangi PRIMA dell'allenamento / partita/ gara?



Andamento del glucosio

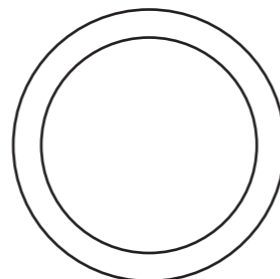


disegna le porzioni qui

Cosa e quando mangi DURANTE l'allenamento / partita / gara?



Andamento del glucosio

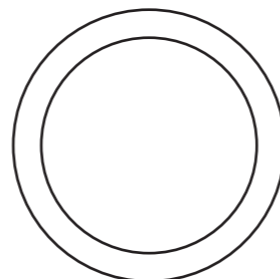


disegna le porzioni qui

Cosa e quando mangi DOPO l'allenamento / partita / gara?



Andamento del glucosio

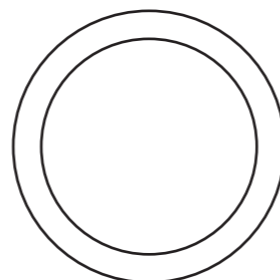


disegna le porzioni qui

Cosa preferisco mangiare di solito?



Andamento del glucosio



disegna le porzioni qui

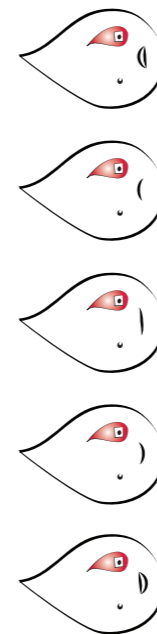
Nome, data e contatti: \_\_\_\_\_

## diario dell'attività

sport: \_\_\_\_\_

data: \_\_\_\_\_

Valuta il tuo andamento:



Cosa stavi facendo e come valuti l'intensità?

intero allenamento		parti dell'allenamento										
		tempo	esercizio	tipo	intensità	☆	☆	☆	☆	☆	☆	☆

Come hai gestito il diabete? Nome della strategia: \_\_\_\_\_

	30 min prima	subito dopo	durante	immediatamente dopo	1 ora dopo	ipo ritardata
<b>glucosio</b> *se possibile aggiungere il trend del glucosio						<b>si / no</b> se si, quando:
<b>alimentazione</b>						
<b>dose di insulina</b>						

<b>glucosio</b> <i>*se possibile aggiungere il trend del glucosio</i>	30 min prima	subito dopo	durante					immediatamente dopo	1 ora dopo	ipo ritardata
<b>alimentazione</b>									si / no se sì, quando:	
<b>dose di insulina</b>										

Come hai gestito il diabete? Nome della strategia: \_\_\_\_\_

<b>intero allenamento</b>		<b>parti dell'allenamento</b>																
	tempo																	
	esercizio																	
	tipo																	
	intensità	☆☆☆☆	☆☆☆☆	☆☆☆☆	☆☆☆☆	☆☆☆☆	☆☆☆☆	☆☆☆☆	☆☆☆☆	☆☆☆☆	☆☆☆☆	☆☆☆☆	☆☆☆☆	☆☆☆☆	☆☆☆☆	☆☆☆☆	☆☆☆☆	☆☆☆☆

Cosa stavi facendo e come valuti l'intensità?



Valuta il tuo andamento:

sport: \_\_\_\_\_  
data: \_\_\_\_\_

Nome, data e contatti: \_\_\_\_\_

# diario dell'attività

Nome, data e contatti: \_\_\_\_\_

## scheda d'azione

Scrivete le azioni da intraprendere in base ai diversi livelli di glucosio nel sangue e alle diverse situazioni.

<b>Cerchia la situazione: ALLENAMENTO - GIORNO DELLA PARTITA O GARA - GIORNO IN VIAGGIO - SERA - ALTRO:</b>				
GLUCOSIO (mmol/L or mg/dL)	AZIONE 1	CHI?	AZIONE 2	CHI?
inferiore 2.2 / 40				
2.2 - 4 / 40 - 70				
4 - 5.5 / 70 - 100				
5.5 - 8 / 100 - 145				
8 - 16 / 145 - 300				
16 - 24 / 300 - 500				
superiore 24 / 500				

Nome, data e contatti:

---

# scheda d'azione

Scrivete le azioni da intraprendere in base ai diversi livelli di glucosio nel sangue e alle diverse situazioni.

**Cerchia la situazione: ALLENAMENTO - GIORNO DELLA PARTITA O GARA - GIORNO IN VIAGGIO - SERA - ALTRO:**

GLUCOSIO (mmol/L or mg/dL)	AZIONE 1	CHI?	AZIONE 2	CHI?
inferiore 2.2 / 40				
2.2 - 4 / 40 - 70				
4 - 5.5 / 70 - 100				
5.5 - 8 / 100 - 145				
8 - 16 / 145 - 300				
16 - 24 / 300 - 500				
superiore 24 / 500				



Co-funded by the  
Erasmus+ Programme  
of the European Union