

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

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.

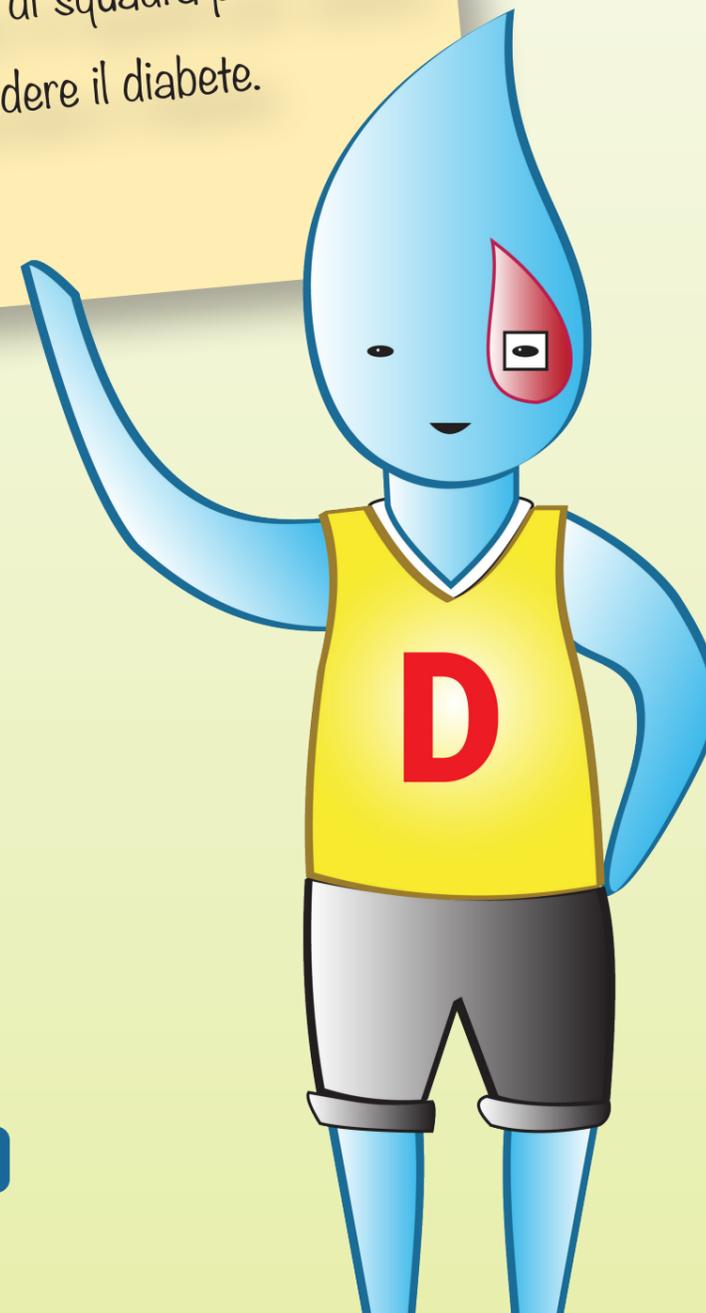
La guida e i materiali aggiuntivi sono disponibili in versione cartacea e PDF in inglese, tedesco, croato, italiano e greco, ma possono essere disponibili in altre lingue sul sito web del progetto:
www.sportsanddiabetes.eu

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.

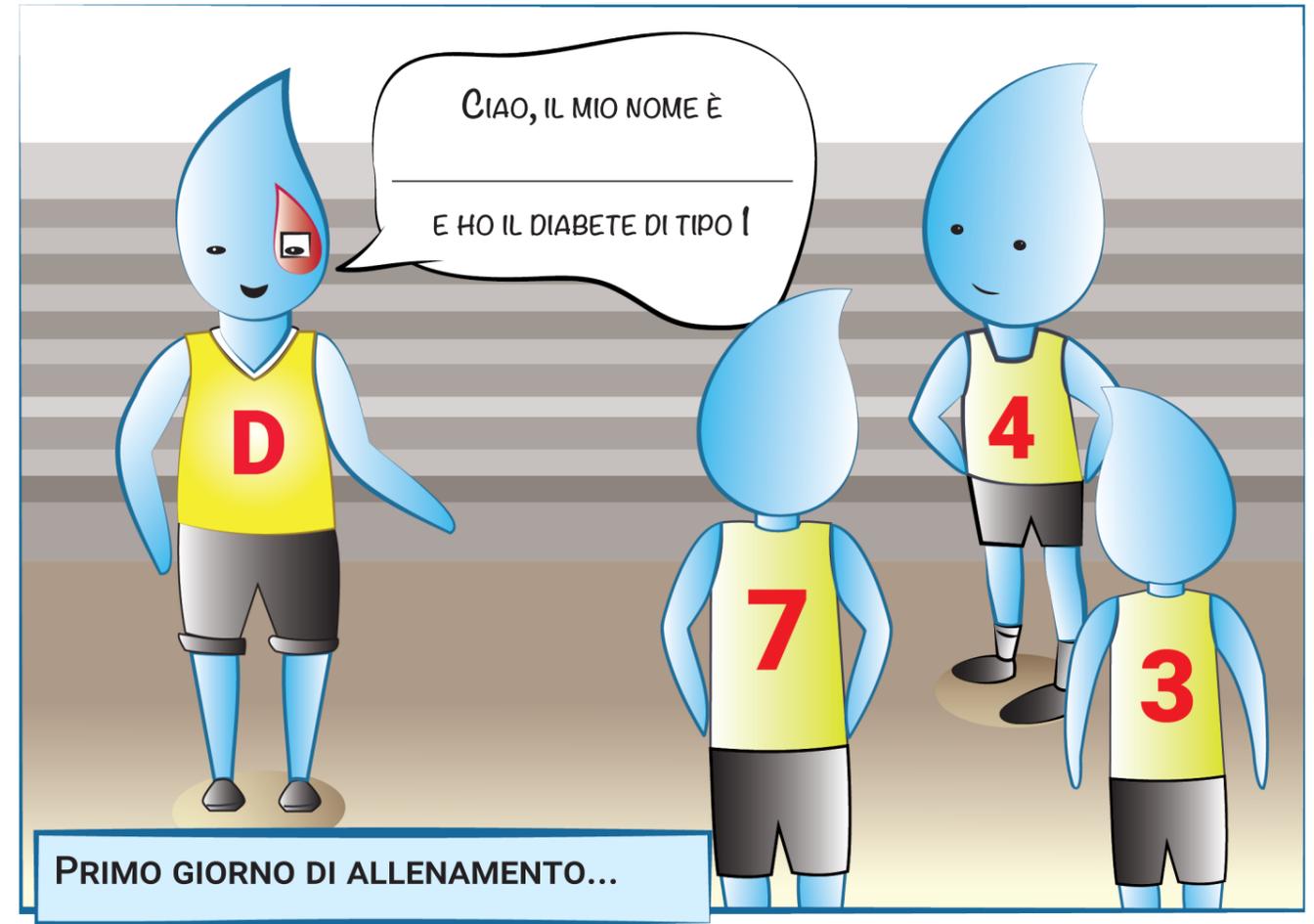


www.sportsanddiabetes.eu



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.

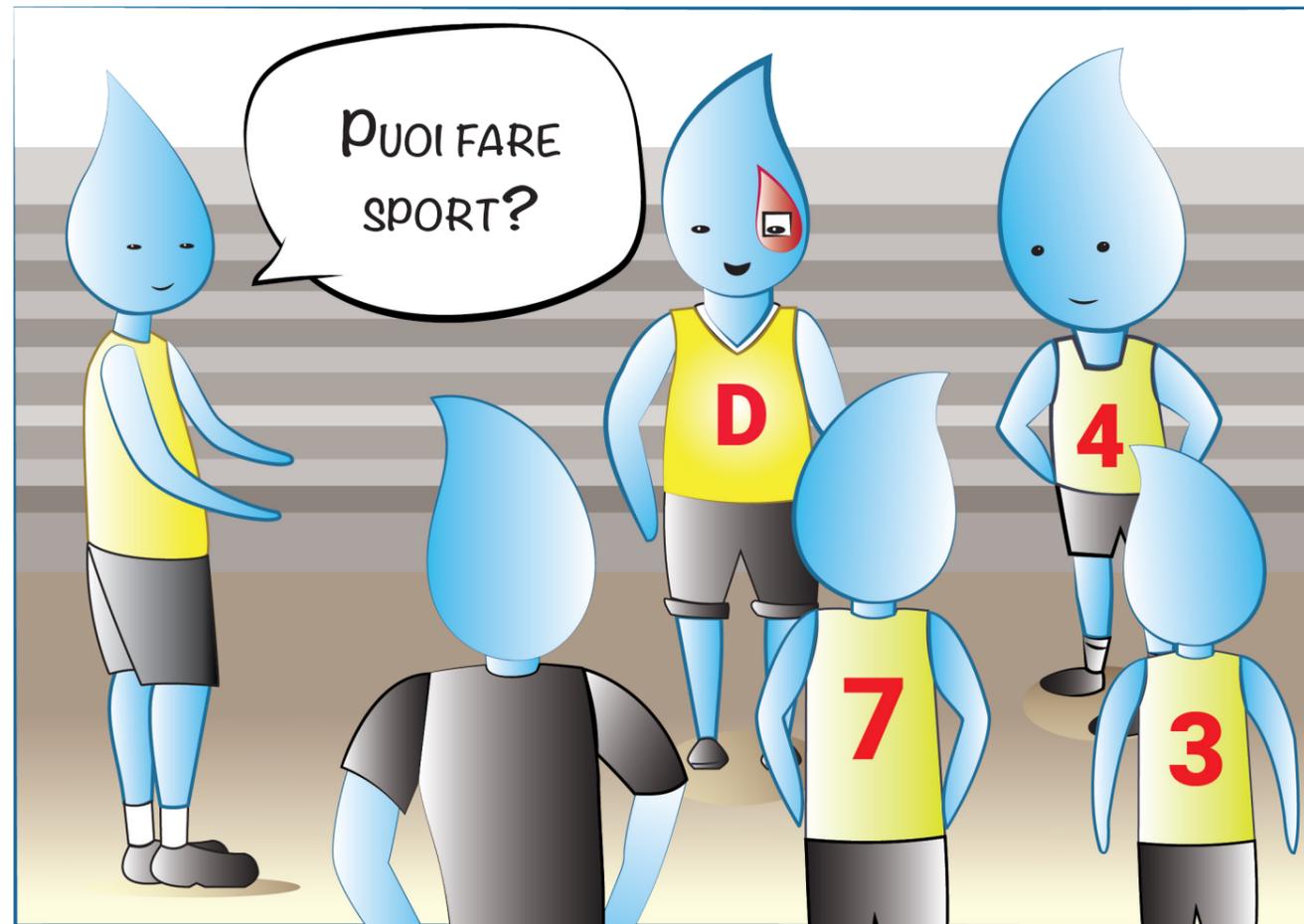
LO FACCIO ATTRAVERSO:



QUESTI AUSILI MI AIUTANO A RIMANERE FORTE E IN SALUTE

Spunta quelli che utilizzi

PUOI FARE SPORT?

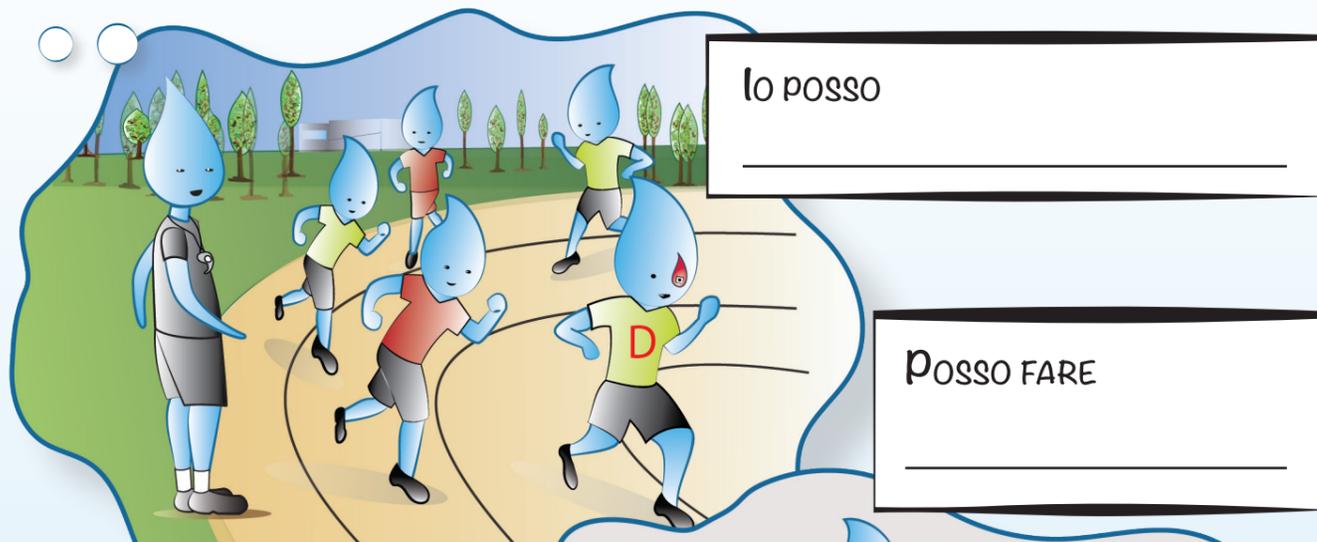


CERTO, POSSO FARE SPORT COME TUTTI GLI ALTRI!

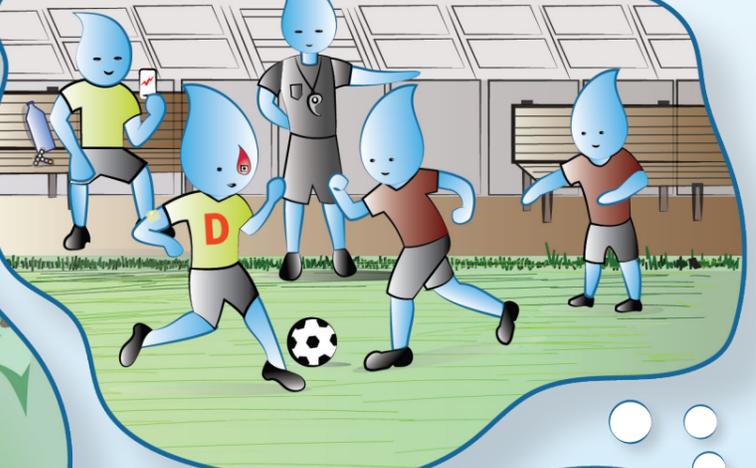
LO SAPEVI?

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





lo posso _____



POSSO FARE _____



lo posso _____

Questi sono i miei sport preferiti:

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.

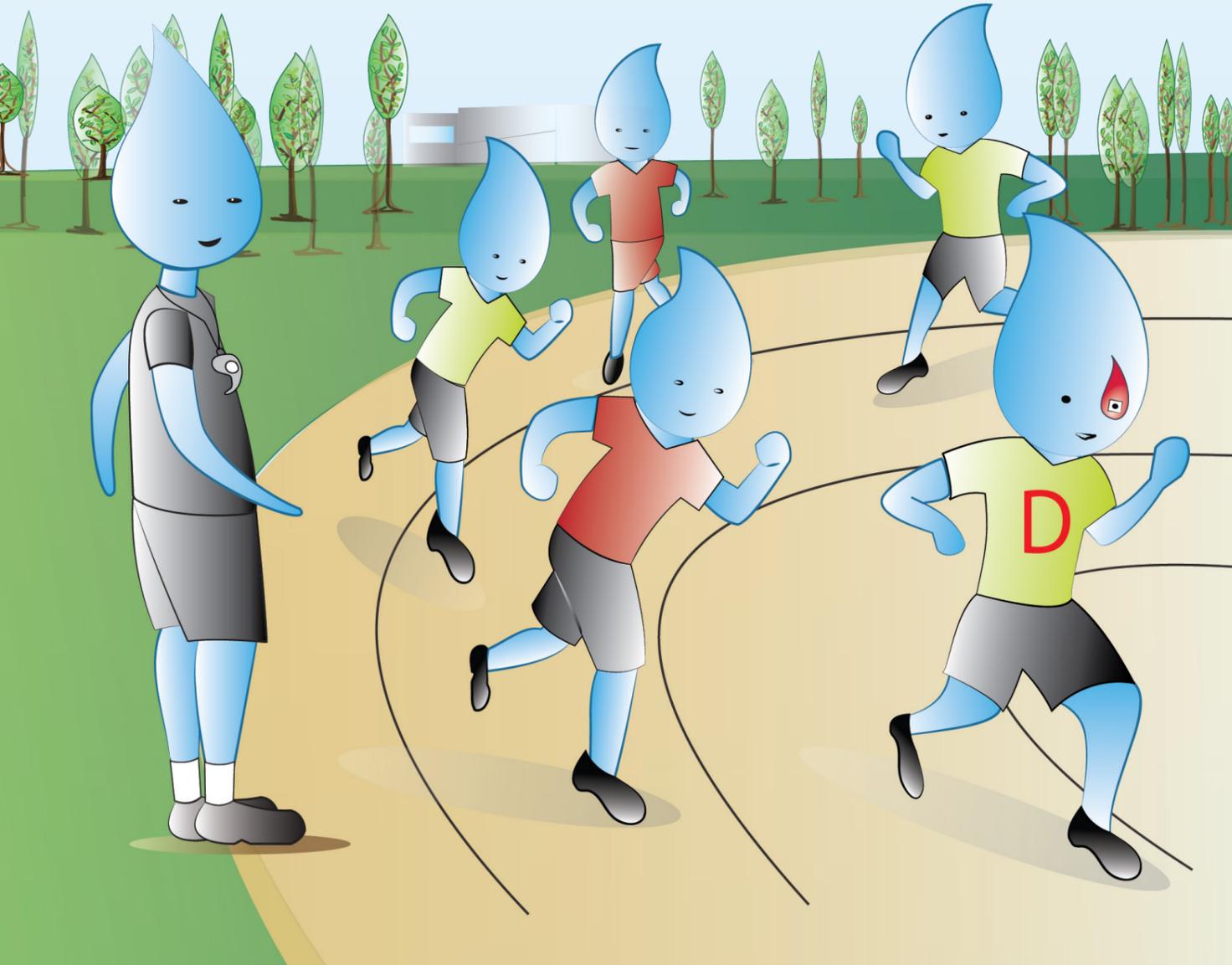
POTRESTI ASSUMERE MENO INSULINA.

LO SPORT È UN BEL MODO PER FARE AMICIZIA!

The infographic includes a central diagram of a human figure with callouts to various organs: brain, stomach, heart, lungs, kidneys, and feet. It also features icons of a running water drop, a sleeping water drop, and two water drops shaking hands.

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:



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.

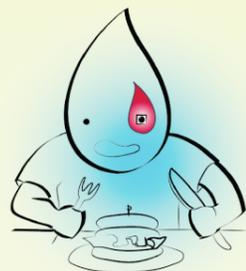
TUTTO SULLE IPO E IPER

SE VI SENTITE MALE DURANTE L'ALLENAMENTO

SCUSA COACH, NON MI SENTO BENE.

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

SCEGLI I SINTOMI



FAME



SECCHENZA DELLA BOCCA



SUDORAZIONE FREDDA



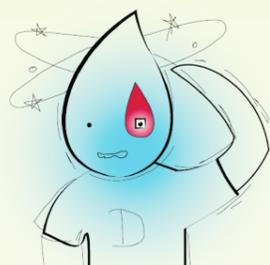
CRAMPI ALLO STOMACO



BATTITO CARDIACO ACCELERATO



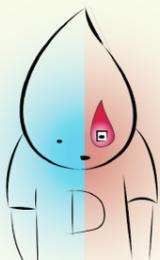
VISIONE SFOCATA



STANCHEZZA



SCARSA CONCENTRAZIONE



DEBOLEZZA



NECESSITÀ DI URINARE



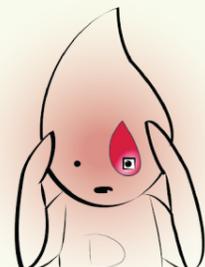
IRRITABILITÀ



NERVOSISMO



TREMORE



MAL DI TESTA

Altri sintomi:

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

SE SEI IN IPO

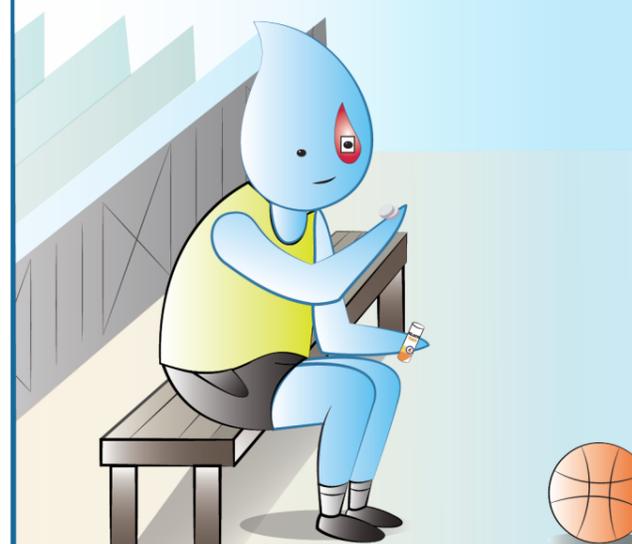
INFERIORE 5 MMOL/L
90 MG/DL



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.

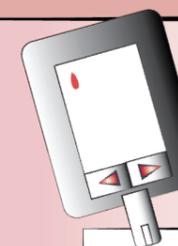


LO SAPEVI?

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



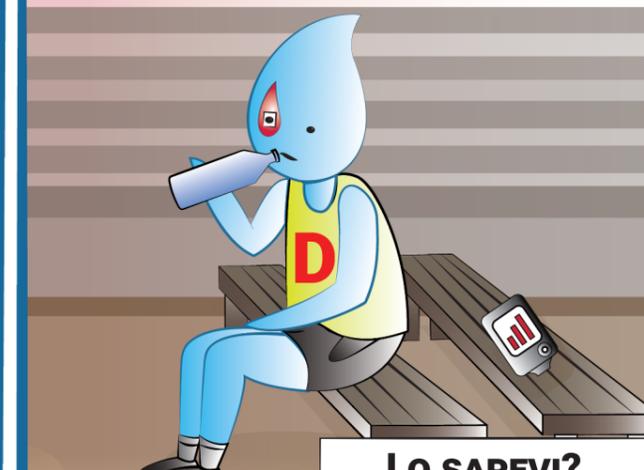
INTERROMPO L'ATTIVITÀ FISICA PER UN PO'

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.



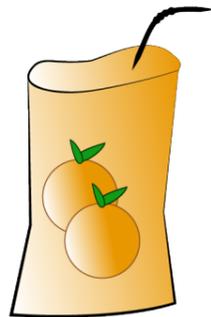
QUANDO SONO IN IPO DEVO MANGIARE 15 G DI CARBOIDRATI AD AZIONE RAPIDA. QUESTO MI AIUTA A RIPORTARE IL GLUCOSIO NEL SANGUE AD UN LIVELLO NORMALE.

COSA SONO 15 G DI CARBOIDRATI AD AZIONE RAPIDA?

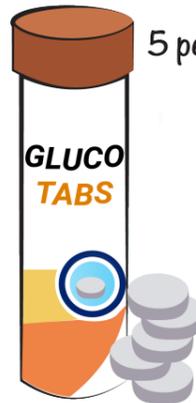


ECCO ALCUNI ALIMENTI CON 15 G DI CARBOIDRATI AD AZIONE RAPIDA:

1/2 banana matura



200 ml di succo d'arancia



5 pezzi di compresse di Glucosio o Destrosio

I miei esempi sono:

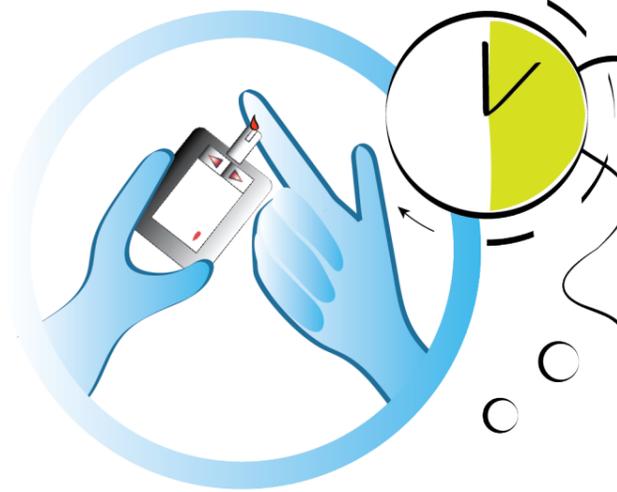
Four horizontal lines for writing examples.

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 activity and blood sugar levels.

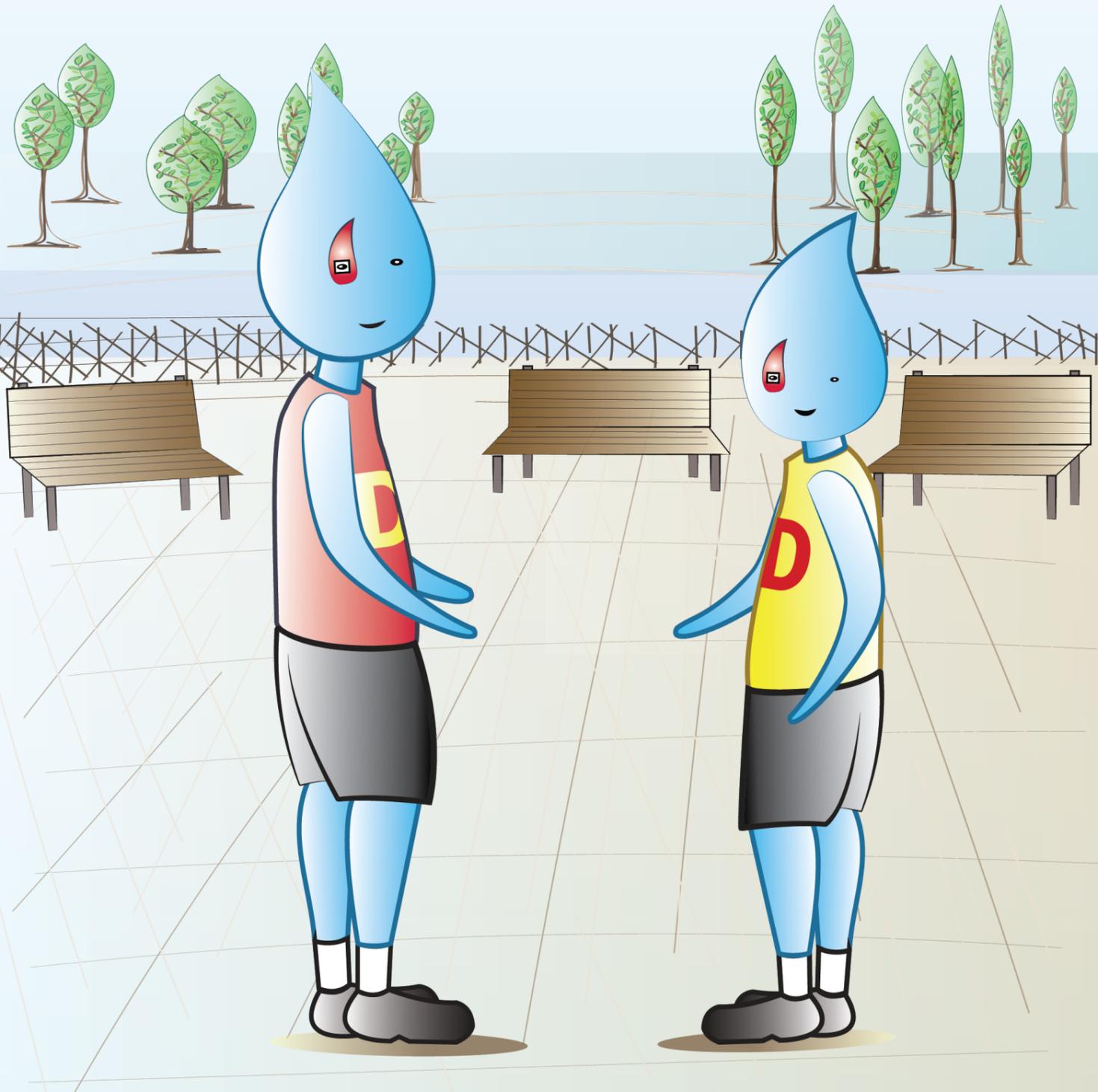


LO SAPEVI?

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 water drop characters. The taller character asks for advice on being an athlete with diabetes. The shorter character provides several pieces of advice in speech bubbles. To the right, there is a blue box with text and a yellow notepad with a pencil.

HAI QUALCHE CONSIGLIO DA DARMICI 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

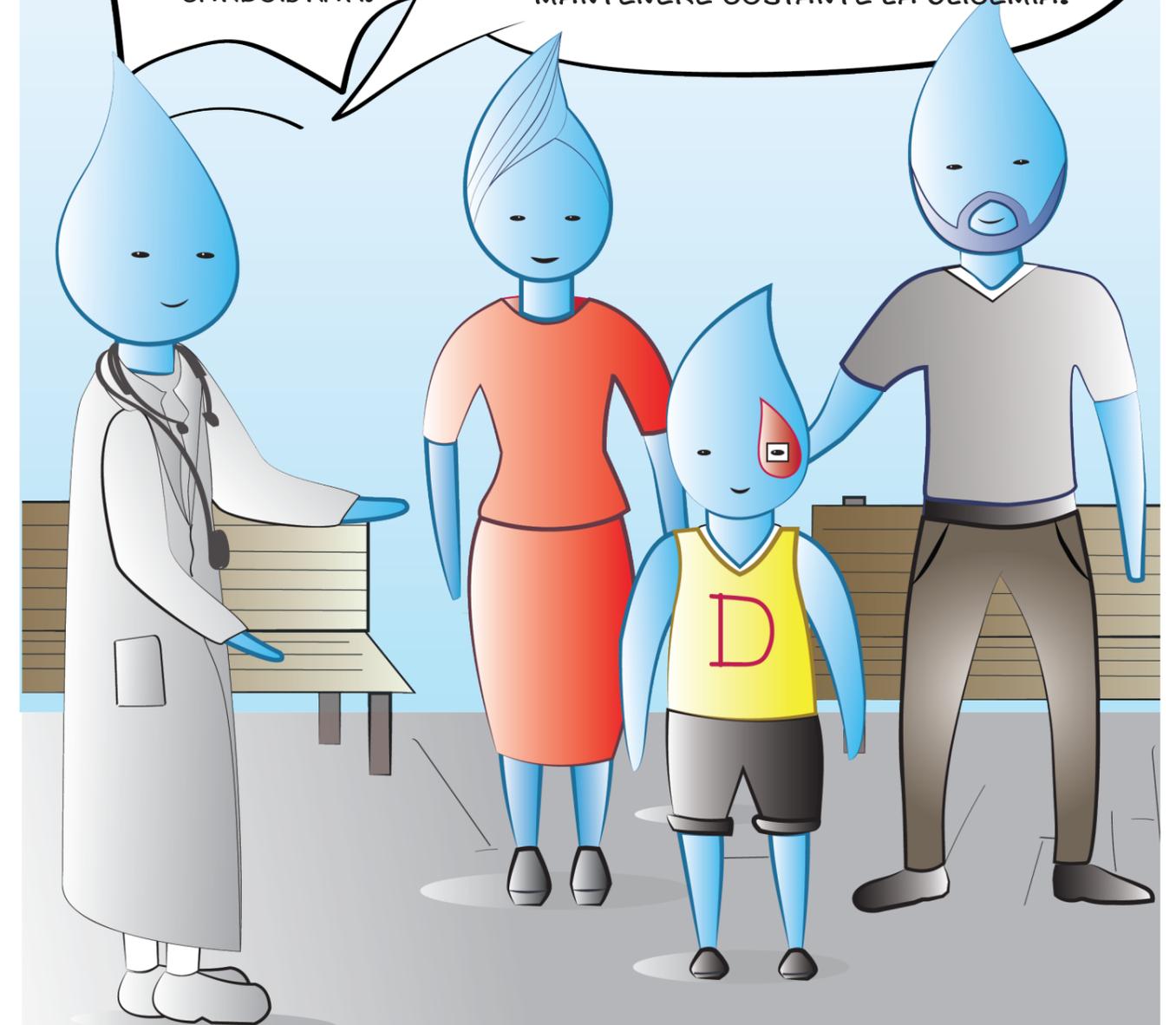
TUTTO SULL'ALIMENTAZIONE



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.

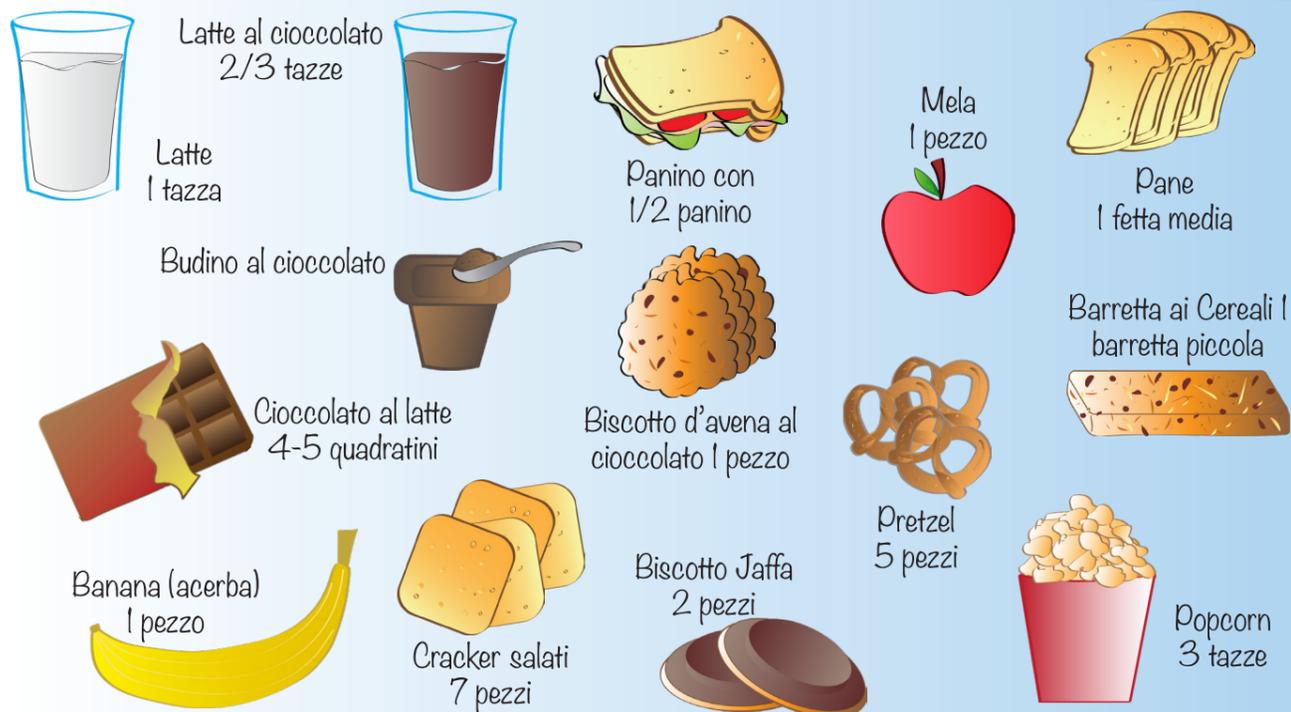


I CARBOIDRATI AD AZIONE RAPIDA FANNO AUMENTARE RAPIDAMENTE LA GLICEMIA.

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:

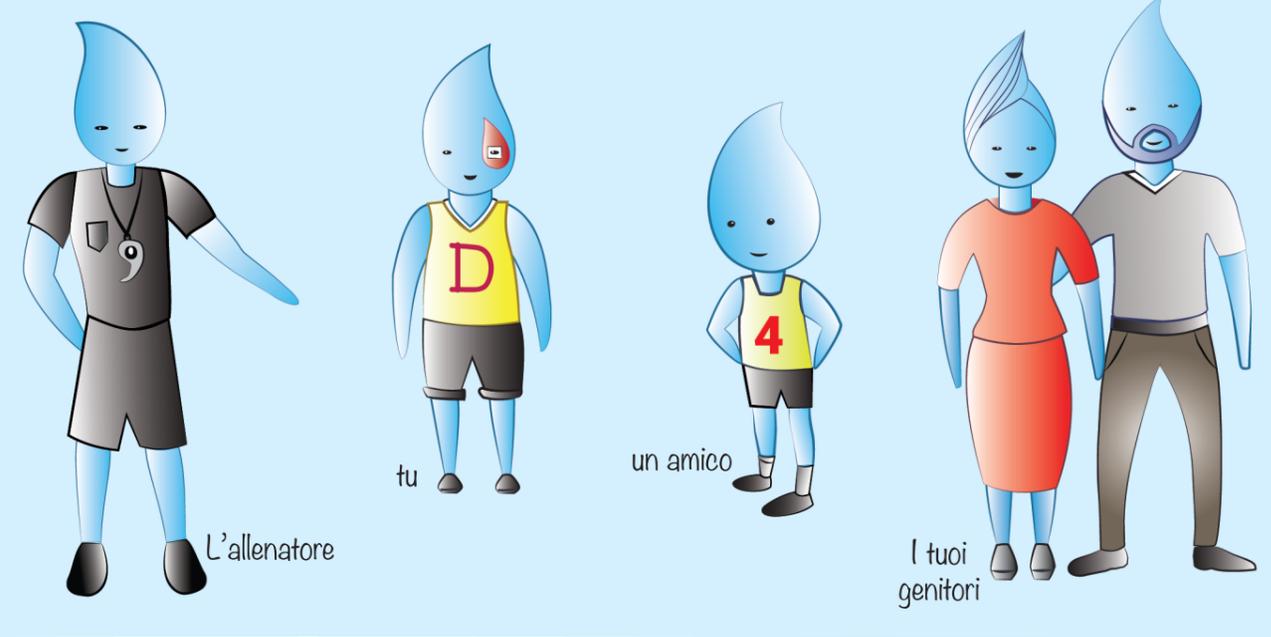
LO SAPEVI?

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 vostre mani sembrano quasi scottate i sintomi che si manifestano e che sono presenti nella fase iniziale, intermedia o tardiva.

tabella iper
I miei sintomi abituali in iper sono...

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

FREDDO, DEBOLEZZA, IRRITABILITÀ, FAME, BISOGLIO DI URINARE, CRAMPI ALLO STOMACO, SCARSA CONCENTRAZIONE, VISIONE SFOCATA, STANCHEZZA, BATTITO CARDIACO VELOCE, TREMORE.

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?

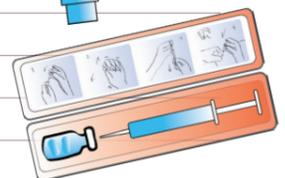
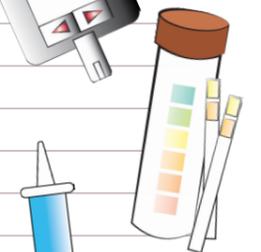
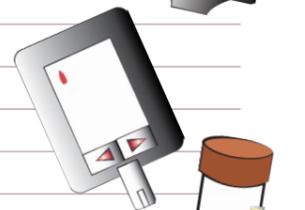
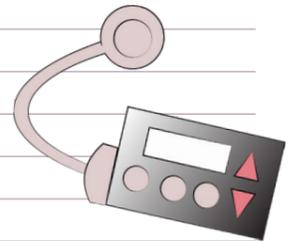
Cosa e quando mangi DOPO l'allenamento / partita / gara?

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! :)



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

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



www.sportsanddiabetes.eu

tabella ipo

I miei sintomi abituali in ipo sono...



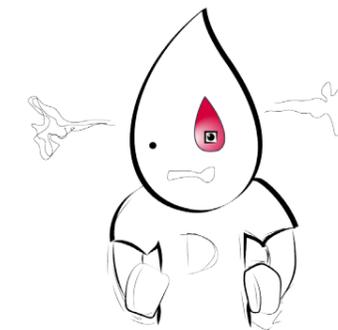
FREDDO

INIZIALE INTERMEDIA TARDIVA



DEBOLEZZA

INIZIALE INTERMEDIA TARDIVA



IRRITABILITÀ

INIZIALE INTERMEDIA TARDIVA



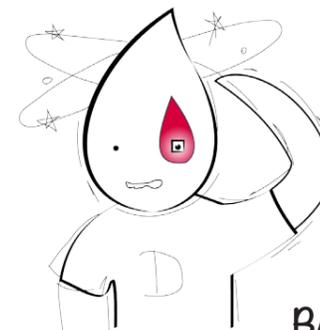
FAME

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)

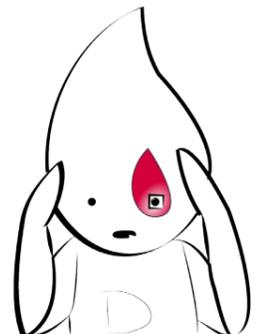
--	--	--

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



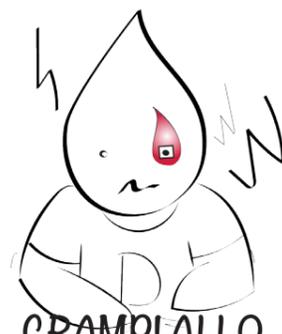
SECCHEZZA DELLA BOCCA

INIZIALE INTERMEDIA TARDIVA



BISOGNO DI URINARE

INIZIALE INTERMEDIA TARDIVA



CRAMPI ALLO STOMACO

INIZIALE INTERMEDIA TARDIVA



DEBOLEZZA

INIZIALE INTERMEDIA TARDIVA



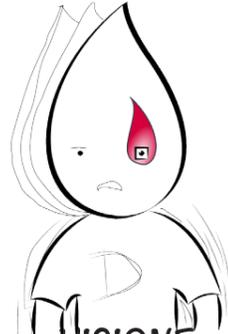
NERVOSISMO

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: _____

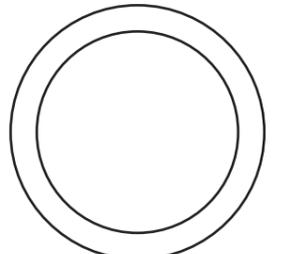
Compila la tabella scrivendo cosa ti piace mangiare nelle diverse situazioni

tabella alimentazione

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



Andamento del glucosio

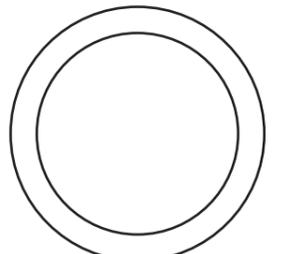


disegna le porzioni qui

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



Andamento del glucosio

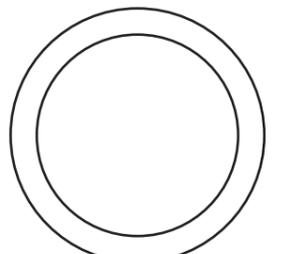


disegna le porzioni qui

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



Andamento del glucosio

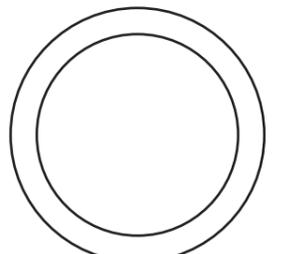


disegna le porzioni qui

Cosa preferisco mangiare di solito?



Andamento del glucosio



disegna le porzioni qui

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

Come hai gestito il diabete? Nome della strategia: _____

intero allenamento		parti dell'allenamento																	
	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.

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				

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