

AUTOCONTROLLO E AUTOGESTIONE

DUE OBIETTIVI FONDAMENTALI

PER AFFRONTARE LA QUOTIDIANETA'

CON TRANQUILLITA'



OBIETTIVI

- **Importanza del monitoraggio glicemico**
- **Come e quando eseguire l'autocontrollo glicemico**
- **Come interpretare le risposte dell'autocontrollo**
- **Come utilizzare al meglio il Diario paziente**



Perché l'autocontrollo ?

- L'autocontrollo è l'analisi del livello di glucosio nel sangue
- Viene eseguito autonomamente, ovunque ci si trovi
- I valori misurati autonomamente offrono un utile termine di confronto con le misurazioni della glicemia eseguite in ambiente sanitario
- E' un modo per effettuare controlli della glicemia frequenti, veloci, pratici e nelle abituali condizioni di vita quotidiana



Livelli tipici di glicemia durante la giornata

La glicemia alta si trova:

- dopo i pasti
- a digiuno, in quanto il fegato dei pazienti diabetici produce quantità eccessive di glucosio
- in caso di stati di malattia o di stress
- dopo una crisi ipoglicemica “ per rimbalzo “

La glicemia bassa si trova:

- a digiuno
- durante l'attività fisica in quanto i muscoli utilizzano il glucosio come fonte di energia
- dopo assunzione di farmaci ipoglicemizzanti o insulina in quantitativo eccessivo rispetto ai carboidrati introdotti

Come eseguire l'autocontrollo domiciliare della glicemia

1. Lavare e asciugare bene le mani
2. Preparare il pungidito con un ago nuovo
3. Preparare il glucometro con una nuova striscia reattiva
4. Massaggiare il polpastrello per aumentare l'afflusso del sangue. Pungere il dito con il pungidito possibilmente lateralmente
5. Avvicinare il dito alla striscia reattiva che aspira la quantità di sangue necessaria
6. Smaltire il materiale utilizzato in corretto



Fattori che influenzano la qualità e l'accuratezza della glicemia

Elemento	Effetto	Tipo di glucometro
Alta concentrazione O2	Sottostima	GOD
Bassa concentrazione O2	Sovrastima	GOD
Alta altitudine	Sovrastima	GOD
Temperatura ambientale	Variabile	GOD e GDH
Ipertrigliceridemia	Sottostima	GOD
Iperuricemia	Sovrastima	GOD
Alto ematocrito	Sottostima	GOD
Basso ematocrito	Sovrastima	GOD

GOD= glucosio ossidasi

GDH= glucosio deidrogenasi

Quando eseguire i controlli?

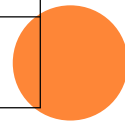
- ❖ **A digiuno,**
per es. ai seguenti orari: 07.00 – 08.00
12.00 – 13.00
18.00 – 19.00
- ❖ **A 2 ore dall'inizio dei pasti,**
per es. ai seguenti orari: 09.00 – 10.00
14.00 – 15.00
21.00 – 22.00
- ❖ **Prima di andare a dormire,**
per es. ai seguenti orari: 23.00 – 24.00
- ❖ **Durante la notte in alcuni casi,**
per es. ai seguenti orari: 02.00 – 03.00



Schemi consigliati per il controllo della glicemia

- Ogni 7 o 15 eseguire un profilo glicemico completo
- Nei giorni di intervallo tra un profilo glicemico e l'altro, programmare un controllo a scacchiera, come schematizzato nella tabella

	al risveglio	2h dopo colazione	prima di pranzo	2h dopo pranzo	prima di cena	2h dopo cena	prima di coricarsi	di notte
Lun	SI							
Mar		SI						
Mer			SI					
Gio				SI				
Ven					SI			
Sab						SI		
Dom							SI	



Schema consigliato per il controllo della glicemia nella Terapia insulinica intensiva

- Profilo glicemico a quattro punti

	al risveglio	2h dopo colazione	prima di pranzo	2h dopo pranzo	prima di cena	2h dopo cena	prima di coricarsi	di notte
Lun	SI	SI	SI		SI			
Mar	SI		SI	SI	SI			
Mer	SI		SI		SI	SI		
Gio	SI		SI		SI		SI	
Ven	SI		SI		SI			SI
Sab	SI	SI	SI		SI			
Dom	SI		SI	SI	SI			

Schema a scacchiera per l'autocontrollo della glicemia

data	COLAZIONE		PRANZO		CENA		Dopo cena	Note
	prima	2h dopo	prima	2h dopo	prima	2h dopo		
Lunedì	115	136						
Martedì			88	145				
Mercoledì					127	160		
Giovedì						131	119	129 ore 3
Venerdì	89	132			<u>56</u>			<i>palestra</i>
Sabato			130	146				
Domenic					98	<u>237</u>		<i>Ristor ante</i>

Quando eseguire l'autocontrollo della glicemia al di fuori del programma discusso dal medico

Eseguire la misurazione della glicemia più volte la giorno in caso di:

- malattia
- attività fisica imprevista
- sintomi di ipoglicemia
- assunzione di cortisonici
- gravidanza



Perché eseguire l'autocontrollo della glicemia

Pazienti con diabete di tipo 1

- L'autocontrollo è indispensabile per gestire la terapia
- Nel trattamento insulinico intensivo è opportuno controllare la glicemia pre-prandiale per decidere la dose da iniettare
- Generalmente sono necessarie 4 valutazioni giornaliere

Pazienti con diabete di tipo 2

- Pazienti in terapia insulinica: il numero di determinazioni dipende dal numero di somministrazioni giornaliere di insulina
- Pazienti trattati con ipoglicemizzanti orali: per valutare l'efficacia della terapia e per evitare ipoglicemie asintomatiche
- Pazienti in terapia dietetica: valutare la glicemia post-prandiale



L'AUTOCONTROLLO DELLA GLICEMIA

- Non significa “*mi curo da solo*”. Una buona glicemia isolata non equivale ad un buon compenso
- significa cercare di capire, di *imparare*, di *consapevolizzarsi*, di *responsabilizzarsi* verso se stessi e verso gli altri: significa *crescere e essere più liberi*
- significa creare e portare avanti un *contratto sanitario* con equipe diabetologia di riferimento (creare strategie di trattamento)

Obiettivi glicemici

Obiettivi glicemici in diabetici adulti di tipo 1 e 2

HbA_{1c} < 7,0%* (< 6,5% in singoli pazienti)

Glicemia a digiuno e pre-prandiale 70-130 mg/dl

Glicemia post-prandiale[§] < 180 mg/dl^{§#}



=



L'autocontrollo della glicemia è una sorta di navigatore satellitare: Aiuta il paziente a capire che strada prendere

Alcuni strumenti attualmente a disposizione



L'ULTIMA TECNOLOGIA



Suggeritore di bolo
INSULIX



Suggeritore di bolo
AVIVA EXPERT



GRAZIE

DELL'ATTENZIONE

