

Dove puoi ricevere un consulto medico qualificato?

Questo poster non vuole sostituire un consulto medico qualificato, ma semplicemente porsi come linea guida. Si prega di contattare il proprio medico, il diabetologo, l'infermiera in diabetologia o l'associazione per i diabetici più vicina. Tutti i nostri consulenti sono riconosciuti dalle casse malati svizzere:

diabetesaargau	Herzogstrasse 1	5000 Aarau	062 824 72 01
diabetesregionbasel	Marktplatz 5	4001 Basel	061 261 03 87
diabetesbern	Swiss Post Box 101565, Helvetiaplatz 11	3005 Bern	031 302 45 46
diabetesbiel-bienne	Bahnhofstrasse / Rue de la Gare 7	2502 Biel-Bienne	032 365 00 80
diabetes GL-GR-FL	Steinbockstrasse 2	7000 Chur	081 253 50 40
diabetesoberschwyz	Kantonsstrasse 4	3930 Visp	027 946 24 52
diabetesostschweiz	Neugasse 55	9000 St. Gallen	071 223 67 67
diabetesschaffhausen	Vordergasse 32/34	8200 Schaffhausen	052 625 01 45
diabetesolothurn	Solothurnerstrasse 7	4601 Olten	062 296 80 82
diabeteszentralschweiz	Falkengasse 3	6004 Luzern	041 370 31 32
diabeteszug	Aegeristrasse 52	6300 Zug	041 727 50 64
diabeteszürich	Hegarstrasse 18	8032 Zürich	044 383 00 60
diabètefribourg - diabetesfreiburg	Route St-Nicolas-de-Flüe 2	1705 Fribourg	026 426 02 80
diabète genève	36, av. Cardinal-Mermillod	1227 Carouge	022 329 17 77
Association jurassienne des diabétiques	Case postale 6	2854 Bassecourt	032 422 72 07
diabètejurabernois	Case postale 4	2610 Saint-Imier	032 940 13 25
diabète neuchâtel	Rue de la Paix 75	2301 La Chaux-de-Fonds	032 913 13 55
Association Valaisanne du Diabète	Rue des Condémines 16	1950 Sion	027 322 99 72
diabètevaud	Avenue de Provence 12	1007 Lausanne	021 657 19 20
diabeteticino	Via Motto di Mornera 4	6500 Bellinzona	091 826 26 78

Si associ a un'associazione per i diabetici vicino a lei e approfitti dei corsi e delle conferenze offerti:

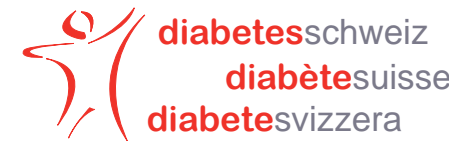
www.diabetesgesellschaft.ch/it/nazionale/regioni/

Associandosi, riceverà inoltre gratuitamente la nostra rivista «Giornale dei diabetici» in italiano con numerosi contributi informativi e aggiornati. La «Giornale» è disponibile in italiano, tedesco e francese: www.giornale-diabetici.ch

Con il gentile supporto di:



© ASD, dicembre 2016



www.diabetesvizzera.ch
Per donazioni: CCP-80-9730-7



Edizione aggiornata dicembre 2016



Italiano

Sintomi

Sudorazione / Vampate di calore	Tremore	Bulimia	Pallore	Vertigini / Mal di testa
Stanchezza / Sonnolenza / Senso di debolezza	Alterazione del comportamento, per es. aggressività	Vista sdoppiata / Disturbi della vista	Glicemia (zucchero nel sangue) inferiore a 4 mmol/l	

reagire subito!



reagire subito!

Come si reagisce?

1. 10 g di glucosio, per es. 3 pezzi di Dextro Energen o 4 pezzi di zollette rotonde di glucosio oppure 1 dl di bevanda dolce, contenente zucchero oppure 1 dl di succo di frutta zuccherato
2. Controllare la glicemia dopo 15 minuti! ⇒ Se la glicemia è inferiore a 4 mmol/l oppure se permangono segni di ipoglicemia ⇒ assumere nuovamente 10 g di glucosio!
3. Se non si assume un pasto principale entro 1 – 2 ore, si dovrebbe mangiare in aggiunta: oppure oppure
4. Ripetizione della misurazione della glicemia dopo 1 – 2 ore.

Come si previene?

- Osservare i suggerimenti per l'alimentazione.
- Portare sempre con sé una piccola scorta di carboidrati (zucchero o glucosio e anche cracker, Darvida o pane) e il proprio tesserino di diabetico.
- Osservare i vostri segni individuali che indicano la presenza di una ipoglicemia.
- Considerate la vostra situazione di rischio personale per una ipoglicemia (per es. dopo l'attività sportiva o uno sforzo fisico).
- Informate la vostra famiglia, i colleghi di lavoro e gli amici su cosa fare in caso di ipoglicemia.
- Le bevande alcoliche possono fare scendere la glicemia.

In caso di sintomi di ipoglicemia:

En caso de síntomas de hipoglucemia:

Kod znakova hipoglikemije:



Hipoglucemia





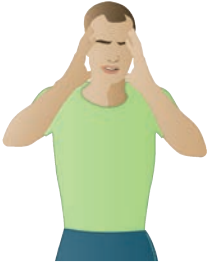




«¡Azúcar en la sangre demasiado baja!»

Spagnolo / Español

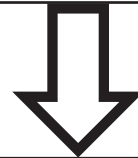
Hipoglikemija

«Manjak šećera u krvi!»

Serbo / Srpski

Znaci	Sudor/acaloramiento	Temblores	Ataque de hambre	Palidez del rostro	Vértigo/dolor de cabeza
					
Síntomas	Znojenje/napadi vrućine	Drhtavica	Nagla glad	Bledilo lica	Vrtoglavica/glavobolja
	Cansancio / somnolencia / debilidad	Cambio de comportamiento, p.ej. agresividad	Visión doble/disturbios de la vista	Glucosa en sangre inferior a 4 mmol/l	
					
	Umor/ pospanost /slabost	Promene ponašanja, npr. agresivnost	Dvostruki vid/smetnje vida	Nivo šećera u krvi ispod 4 mmol/l	

¡Reaccione inmediatamente!



Odmah reagovati!

¿Cómo reaccionar? Kako reagovati?	1.	10 g de glucosa p.ej. 3 tabletas de Dextro Energen o 4 tabletas redondas de glucosa	o bien 1 dl de una bebida dulce azucarada	o bien 1 dl de zumo de fruta azucarado
				
		10 g voćnog šećera, npr. 3 komada Dextro Energen ili 4 komada okruglih voćnih šećera	Ili 1 dl slatkog napitka, koji sadrži šećer	Ili 1 dl zaslađenog voćnog soka
	2.	¡Controle la glucosa en sangre tras 15 minutos! ⇒ si sigue por debajo de 4 mmol/l o si persisten los síntomas de hipoglucemia ⇒ ¡tome de nuevo 10 g de glucosa! Proveriti nivo šećera u krvi posle 15 minuta! ⇒ ako je nivo šećera u krvi još uvek ispod 4 mmol/l ili još postoje znaci hipoglikemije ⇒ ponovno uzeti 10 g voćnog šećera!		
3.	Si en las 1 – 2 horas siguientes no va a hacer ninguna comida principal, coma algo adicional:	Ako se za 1 – 2 sata ne uzima veliki obrok, onda se mora dodatno jesti :		
		o bien Ili		o bien Ili
	Vuelva a medir la glucosa en sangre tras 1 – 2 horas		Merenje šećera u krvi ponovo nakon 1 – 2 sata	
4.	¡Reconsidere con su médico el tratamiento para reducir la glucosa en sangre!		Ponovo s lekarom dogovoriti terapiju za sniženje šećera u krvi!	

¿Cómo prevenir? Kako sprečiti?	<ul style="list-style-type: none"> • Aténgase a las recomendaciones nutricionales • Lleve siempre consigo una pequeña reserva de hidratos de carbono (azúcar o glucosa y también galletas, Darvida o pan) y su carné de urgencia de diabético • Preste atención a sus síntomas individuales de hipoglucemia • Preste atención a sus riesgos personales de hipoglucemia (p.ej. tras deporte o esfuerzo físico) • Informe a su familia, colegas de trabajo y amigos sobre cómo comportarse en caso de hipoglucemia • Las bebidas alcohólicas pueden bajar la glucosa en sangre 	<ul style="list-style-type: none"> • Pridržavati se preporuka za ishranu • Uvek sa sobom ponesite rezervu ugljenih hidrata (šećer ili voćni šećer i krekeres, Darvida ili hleb) i Vašu karticu dijabetičara • Pazite na Vaše individualne znake hipoglikemije • Uzmite u obzir Vašu ličnu situaciju rizika za hipoglikemiju (npr. posle sporta ili telesnog napora) • Informišite Vašu porodicu, kolege na poslu i prijatelje o ponašanju kod hipoglikemije • Alkoholna pića mogu sniziti nivo šećera u krvi
---------------------------------------	--	--