



FIRENZE
19-20-21
febbraio 2015

Vivere con il diabete

Vivere con il diabete

Non è facile raccontare le sensazioni che una persona, affetta da diabete di tipo 2, provi nel corso della sua vita di ammalato cronico. Cercherò di spiegarle con l'aiuto di metafore, sperando di riuscire in questo modo di essere più facilmente compreso.

Innanzitutto voglio focalizzare l'attenzione sulla prima fase della malattia, cioè quando alla persona viene diagnosticato di essere diabetico.

Diagnosi: Diabete!!!

Per me fu un fulmine a ciel sereno; non conoscevo la malattia, la incontrai a quarantadue anni. Dovetti imparare a fare quotidianamente i conti con il diabete e iniziò una sfida non sempre semplice da affrontare.

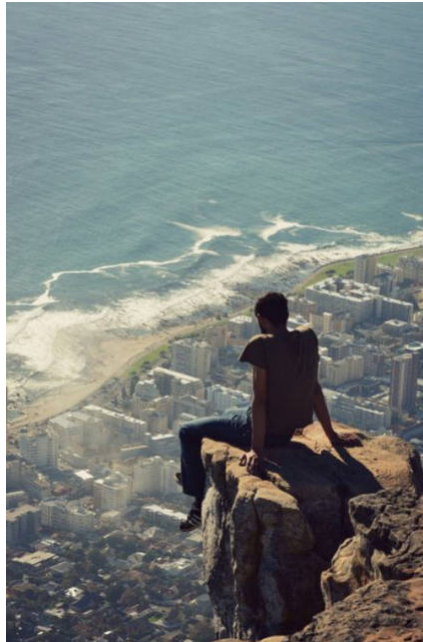
Al fine di riuscire a comunicare il mio travaglio, le mie paure e la perdita delle mie sicurezze di vita, ricorrerò a questa metafora.

E adesso?

Cos'è ?

Insulina?

Complicanze?



Glicemia?

Pancreas?

Guarirò?

Quali rinunce?

PRIMA



Pensate ad un atleta che corre la sua gara nel massimo della sua forma fisica, contando su un corpo che risponde alle aspettative, che si permette una alimentazione varia e completa, che si concede i piaceri della vita perché il suo stato fisico non gli pone alcun ostacolo e può gestire con successo eventuali eccessi o sgarri. Questo atleta corre la sua corsa in piena serenità, contando su se stesso, facendo affidamento sulle sue possibilità, fiducioso che questa sia la sua vita.

Diagnosi Diabete

DOPO



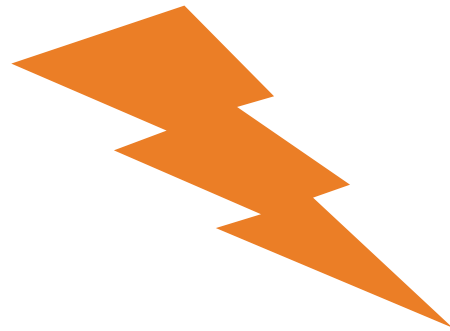
Ora immaginate che un fantomatico giudice, un po' sadico, decida, che mentre gli altri concorrenti continuano la corsa lungo il percorso previsto, per il nostro atleta un nuovo percorso irto di ostacoli di ogni genere.

LUI ORA CONTINUERA' LA SUA CORSA IN SALITA, SEMPRE E SOLO IN SALITA.

Le regole per l'atleta cambiano repentinamente senza che lui si possa opporre, appellare protestare. Senza nemmeno la possibilità di intervenire su quello che gli stà capitando : totalmente impotente!!!

La strada ad ostacoli per l'atleta è la malattia del diabetico di tipo due. Ad un certo punto della vita insorge la malattia e ti cambia completamente le REGOLE DEL GIOCO, le circostanze a cui sei abituato a vivere, i punti di riferimento per la salute. Da quel momento in poi la strada da percorrere sarà sempre piena di ostacoli e trabocchetti e mai più piana e sgombra.

Diabete: malattia cronica



**NON SI GUARISCE
DAL DIABETE**

Cambiano le regole del gioco

OPZIONI:

- **ARRENDERSI E RITIRARSI**
- **FINGERE CHE NON SIA CAMBIATO NULLA**

E QUINDI RISCHIARE DI SBATTERE CONTRO OSTACOLI PERICOLOSI (COMPLICANZE)

- **ARRABBIARSI CON CHI LO HA COSTRETTO A CAMBIARE LE REGOLE**
- **ADATTARSI E PROVARE AD OTTENERE IL MEGLIO NELLA SUA NUOVA CONDIZIONE**

QUEST'ULTIMA OPZIONE È LA SCELTA FONDAMENTALE NELLA PARABOLA DELLA VITA DEL DIABETICO DI TIPO 2.

Adattarsi con spinta positiva



Ho usato consapevolmente il termine “**adattarsi**”, che non deve essere sinonimo di “**rassegnarsi**”.

Il diabetico non deve affrontare la malattia con rassegnazione, ma con spirito di adattamento fattivo, avendo come obiettivo una vita il più possibile serena e normale.

UNICA SCELTA CHE PERMETTE AL DIABETICO DI PROSEGUIRE LA CORSA DELLA VITA IN MODO SODDISFACENTE

Il diabetico consapevole del suo nuovo stato di salute, se vuole continuare a “**gareggiare**” con gli altri, deve scegliere di accettare il più in fretta possibile e con serenità le nuove regole che lui non ha partecipato a stabilire e reagire con intelligenza per ripensare ed ideare ex novo la sua strategia di gara.



Accettazione della malattia



“ACCESSIONE DELLA MALATTIA”

Dopo aver superato il grosso ostacolo dell'accettazione della malattia il diabetico, per assicurarsi una qualità della vita soddisfacente con l'aiuto e la guida del TEAM DIABETOLOGICO e le altre strutture SOCIO-SANITARIE deve impostare una strategia di cura vincente:

Rinuncia ad arrendersi

Accetta lo stato di ammalato cronico

Rinuncia a recriminare sul passato vissuto da persona sana

Inizia una nuova vita secondo i canoni corretti per ottenere un equilibrio glicemico ottimale al fine di evitare pericolose complicanze.

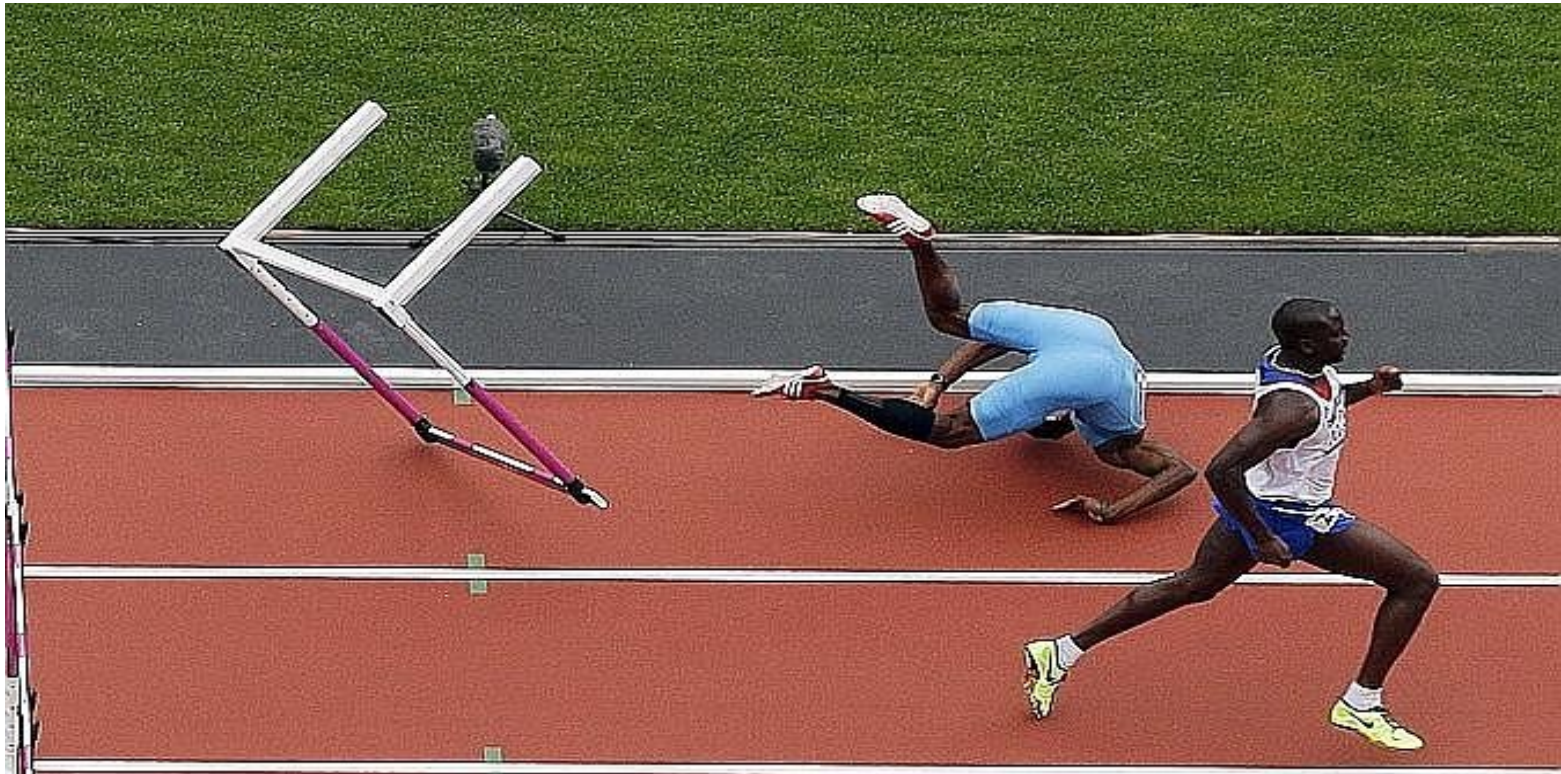
Il diabetico diventa il primo attore nella cura del diabete

“COSA E CHI MI HA AIUTATO A CAMBIARE LO STILE DI VITA”

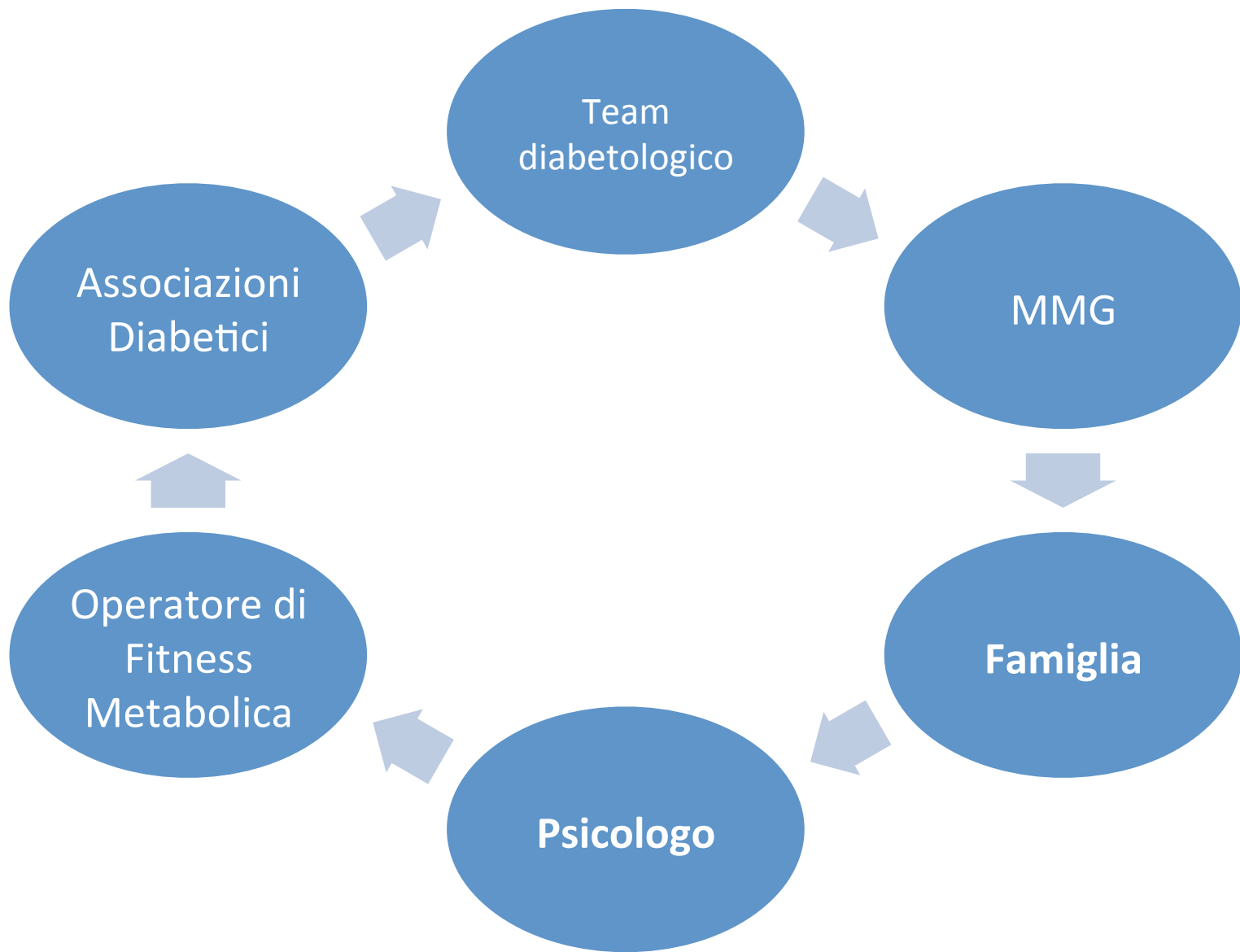
Quando mi fu diagnosticata la malattia subii un forte shock da cambiamento e in breve tempo dovetti cambiare totalmente il mio stile di vita, consapevole di essere un ammalato cronico ma che con le dovute strategie potevo guadagnarmi una vita più che soddisfacente. Posso affermare senza dubbio che il diabete 2 è un pesante fardello, complica la vita e la rende più impegnativa.

Maggiore sarà l'impegno del nostro “atleta” nel predisporre le nuove condizioni della sua gara più a lungo riuscirà a stare in corsa con gli altri.

Gli ostacoli nella gara della vita sono sempre presenti



Importante è rialzarsi e riprendere la corsa



Per la mia esperienza posso sicuramente affermare che l'ammalato diabetico 2 da "SOLO" non riesce a superare quegli ostacoli che il decorso della malattia gli fa incontrare ogni giorno durante il percorso della sua vita.

Deve essere supportato da una "STRUTTURA INTEGRATA"

Importantissimo è stato il rapporto continuo con il team diabetologico che mi ha dato strategie di cura per la gestione della malattia, conoscenze e sicurezze.

Medico curante che mi segue nella vita quotidiana.

La famiglia che mi aiuta a non farmi sentire diverso e a superare i momenti di difficoltà.

L'associazione dove ho potuto confrontarmi con altri diabetici per affrontare gli ostacoli che continuamente si presentano sia a livello locale che nazionale.

Conclusione

- La vita del diabetico, pur essendo irta di difficoltà e pericoli che possono portare complicanze anche molto gravi, va affrontata non da soli ma con l'aiuto delle strutture sanitarie, della famiglia e delle Associazioni dei pazienti, può essere vissuta in modo soddisfacente e con sufficiente serenità.

se vissuta con il rispetto delle nuove

"REGOLE DEL GIOCO"

GRAZIE PER
L'ATTENZIONE



. Albino Bottazzo