

Una visita efficace



La persona con diabete può fare molto per rendere più efficace possibile l'incontro con il diabetologo. La visita va preparata per tempo raccogliendo le informazioni necessarie al medico e definendo le proprie esigenze di informazione.

Quanto dura mediamente una 'visita' in Diabetologia? Un quarto d'ora, a volte di più, spesso meno. «Il numero di pazienti aumenta, quello dei diabetologi rimane uguale, la giornata ha sempre lo stesso numero di ore ed è inevitabile che il tempo a disposizione per ogni incontro tenda a ridursi», commenta Alfonso Gigante, responsabile del Servizio di Diabetologia dell'Ospedale Zoncheddu di

Nuoro. Se si escludono le prime visite e certi momenti chiave che richiedono più tempo, come per esempio il passaggio all'insulina o la proposta di un microinfusore, «nel tempo mediamente dedicato a una visita è perfettamente possibile raccogliere tutte le informazioni necessarie per valutare la situazione, fare educazione terapeutica ed eventualmente adeguare la terapia», commenta Patrizia Li Volsi, referente del Servizio di Diabetologia dell'Ospedale di Sacile, «tutto sta nell'usare al meglio il tempo a disposizione. E per far questo bisogna essere in due».

La persona con diabete ha tutto l'interesse a rendere più efficace possibile la visita e può dare un importante contributo, in questo senso, preparandosi per tempo.

La prima raccomandazione è quella di portare con sé i referti di tutti gli esami diagnostici di routine relativi al diabete e alle sue complicanze effettuati nei mesi intercorsi dall'ultima



Alfonso Gigante,
responsabile del Servizio
di Diabetologia
dell'Ospedale Zoncheddu
di Nuoro.

Sotto due grafici tratti
da Accu-Chek-Smart Pix
per visualizzare
i dati glicemici.

visita. «Non basta che la persona dica 'ho fatto il tal esame, andava tutto bene', è necessario che porti il referto e magari anche quello dell'esame precedente per vedere se ci sono state variazioni», spiega la Li Volsi.

«Poche persone si rendono conto che il diabete coinvolge ed è collegato a quasi tutto quel che avviene nell'organismo; al diabetologo interessa conoscere le diagnosi eventualmente fatte dal medico di Medicina generale o da altri specialisti, i referti degli esami e le relative terapie», nota Patrizia Li Volsi,

«se non si ha la copia del foglietto scritto dal medico, si possono portare le confezioni dei farmaci usati».

Questi documenti devono essere tenuti in modo ordinato. L'ideale è tenere in casa un raccoglitore nel quale inserire in ordine di tempo o di problematica una copia di tutti i referti e piani terapeutici. «Capita anche che il paziente porti con sé troppi documenti e faccia fatica, durante la visita, a rintracciare quello che davvero serve», commenta la diabetologa friulana.

Inoltre, la persona con diabete dovrà segnalare tutte le variazioni intervenute nel suo stile di vita, se ha cambiato tipo di lavoro o è andato in pensione, se ha iniziato o smesso di fare una determinata attività fisica, se ha mutato qualcosa nelle proprie abitudini alimentari, se ci sono state modificazioni del ciclo mestruale.

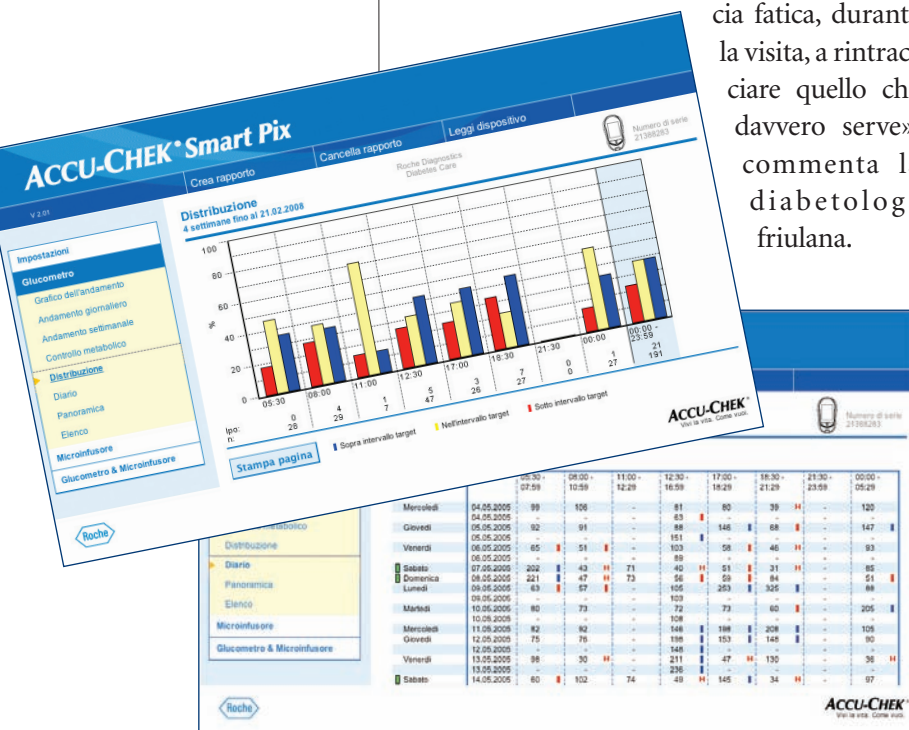
«Il medico non sempre riesce a essere un detective, non può immaginare, ad esempio che la persona che ha davanti è andata in pensione o fa una vita più sedentaria e che questa potrebbe essere la causa di un aumento nella sua emoglobina glicata», insiste Patrizia Li Volsi, «se non gli vengono fornite queste informazioni, il medico rischia di prescrivere una terapia non ottimale».

C'è poi l'aspetto domande. È normale che – nella tensione del momento – ci si dimentichi di porne alcune importanti. Il consiglio è segnarsi su un foglietto le questioni di cui si vorrebbe discutere con il diabetologo (magari senza aspettare l'ultimo giorno). Su un foglio di carta, lasciato in un angolo visibile della casa, si possono segnare tutti i dubbi che sorgono nel corso della vita quotidiana.

Arrivato il giorno della visita, la persona potrà sottoporli prima alle infermiere (in grado di rispondere a molti di questi quesiti) e, poi, al diabetologo.

Abbiamo tenuto per ultime le informazioni più importanti, quelle relative alla glicemia. Patrizia Li Volsi esprime un concetto molto chiaro: «Tanto meglio e tanto più il paziente controlla la sua glicemia, tanto più adatta sarà la terapia che riceve dal diabetologo».

Del resto è intuitivo: se un sarto prende molte misure, l'abito da lui confezionato sarà davvero su misura. Le variabili in questione, non sono solo l'emoglobina glicata, che rappresenta un parametro importante ma non l'unico, «è importante sapere come varia la glicemia nell'arco di una giornata tipo e anche nei diversi giorni della settimana, perché probabilmente nei giorni feriali si faranno cose diverse e si mangerà in modo diverso rispetto a quelli festivi», spiega Alfonso Gigante, «occorre quindi misurare la glicemia in diversi momen-



ti della giornata, in diversi giorni della settimana. Magari anche solo qualche volta alla settimana o al mese – questo lo deciderà insieme al diabetologo – ma in modo intelligente». Misurare è il primo passo, occorre anche tenere traccia di questi dati ed esporli in modo ordinato. «Il diario glicemico è il documento base sia nel dialogo con il medico sia nella autoformazione del paziente», spiega Gigante. Un aiuto importante arriva dalla tecnologia: molti lettori della glicemia memorizzano alcune centinaia di misurazioni e permettono di scaricarle sul Pc.

«Il risultato è la possibilità di produrre a casa o nello studio del medico dei diari molto ben ordinati e perfino dei grafici», spiega Gigante che è stato fra i primi diabetologi a fare un utilizzo intensivo di questi sistemi.

«La tecnologia ha dato un grande aiuto alla persona con diabete e al diabetologo perché quando i dati sono davvero molti risulta difficile anche all'occhio attento del diabetologo, scorgere degli schemi che tendono a ripetersi in determinate situazioni».

«Accu-Chek Smart Pix, per esempio, permette di generare grafici che, non solo visualizzano l'andamento della glicemia in un arco di tempo, ma mettono a confronto tutte le rilevazioni effettuate in una determinata fascia di una giornata tipo, in modo da visualizzare i momenti in cui la glicemia va più spesso fuori controllo, o i giorni di una settimana tipo. Un aspetto molto importante del diario glicemico in generale, e dei grafici in particolare, è il loro ruolo nel dialogo terapeutico», nota Gigante, che è stato fra i più entusiasti fautori dell'educazione terapeutica:

«Con questi dati e grafici, medico e paziente parlano di qualcosa di concreto: per esempio di cosa accade al martedì mattina o la sera dopo le sette e possono quindi mettere a confronto problemi e soluzioni reali con un dialogo veloce, puntuale e vantaggioso».

Usando grafici e diari preparati scaricando i dati dei lettori glicemici direttamente sul computer è possibile identificare velocemente gli eventuali aggiustamenti alla terapia e individuare e risolvere i problemi che la persona può aver rilevato nell'adeguare la terapia al suo stile di vita.

«A quel punto l'aspetto tempo diventa meno rilevante: dieci minuti intensi e puntuali valgono più di una visita di mezz'ora alla quale il paziente si presenta con in mano pochi dati glicemici, un diario mal tenuto, o glicemie prese svogliatamente sempre alla stessa ora», conclude Patrizia Li Volsi.



Patrizia Li Volsi, referente del Servizio di Diabetologia dell'Ospedale di Sacile.

IN SINTESI

- Solo con un buon numero di dati glicemici il diabetologo potrà confezionare una terapia davvero su misura.
- Seguendo uno schema concordato con il diabetologo, presentatevi alla visita con un diario glicemico ben tenuto che indichi l'andamento della glicemia in diversi momenti della giornata e in diversi giorni della settimana.
- In ogni caso portate con voi il vostro lettore della glicemia.
- Se i dati sono molti, valutate la possibilità di scaricare i dati su PC e stampare dei grafici oltre a una versione ordinata del diario glicemico.
- Portate alla visita i referti di tutti gli esami diagnostici effettuati anche indipendentemente dal diabete, le diagnosi e le terapie relative a tutti i problemi di salute rilevati negli ultimi mesi.
- Segnatevi su un foglietto tutte le domande e i dubbi che vi siete posti e sottoponetevi le domande agli operatori sanitari e al diabetologo.