Da tenere presente

- Di' almeno a un collega di fiducia cosa fare se ti vede sudare e confondere le parole.
- In viaggio: medicine in quantità doppia, in due borse, nel bagaglio a mano, con la lettera del medico.
- Con l'insulina e un fuso di più di tre ore, chiedi prima come spostare le dosi.
- Alla guida: glicemia prima di partire, zucchero nel cruscotto, al primo segnale accosta.
- Dopo un infarto, un intervento o un'aritmia importante si riprende a guidare quando lo dice il cardiologo.
- Problemi nella sfera sessuale: si curano, ma solo con prescrizione; mai farmaci comprati da soli o online.
- Umore a terra da più di due settimane: dillo al Centro o al medico di famiglia, fa parte della cura.
- Coltiva ciò che ti fa stare bene: le persone, il gruppo di cammino, un'attività che ti assorbe.

Centro Diabetologico e Cardiologico DEA

DOVE SIAMO
Via G. Di Vittorio 19 · area urbana di Rossano · 87064 Corigliano-Rossano (CS)

SEGRETERIA E PRENOTAZIONI
0983 530263 · 0983 530266
0983 512190 · 0983 510485

E-MAIL E SITO
info@centrodea.it · www.centrodea.it

ORARI DI APERTURA
Lun, mar, gio, ven 8.30-13.00 e 14.00-18.00
Mercoledì 8.30-13.00 e 16.00-20.00 · Sabato 8.30-13.00

Per i dubbi sulla terapia un medico risponde al telefono lun-ven 11.00-12.30 e mercoledì 18.00-19.30

Questa guida contiene informazioni generali e non sostituisce il tuo medico: se trovi una differenza tra quello che leggi e quello che ti ha detto, vale il tuo medico. Fa parte della collana «Vademecum per il paziente» del Centro DEA, disponibile completa, con tutte le fonti scientifiche, alla reception e su www.centrodea.it.

Testo rivisto e approvato dalla Direzione Sanitaria · Ed. 1 Rev. 0 · 02/01/2027

INF-01.10 · Vademecum per il paziente

Centro Diabetologico Cardiologico DEA

VADEMECUM PER IL PAZIENTE



Vivere bene

Lavoro, viaggi, guida, sessualità, umore: la malattia presente, ma non al centro

Cosa fare ogni giorno, e quando chiamare il Centro

Una guida del Centro Diabetologico e Cardiologico DEA

Al lavoro

Diabete e malattie del cuore, se ben controllati, sono compatibili con quasi tutti i lavori. Chi fa turni o ha orari dei pasti imprevedibili organizza la terapia con il Centro; chi fa lavori pesanti tiene lo zucchero a portata di mano. Non sei obbligato a dirlo al datore di lavoro, ma ti conviene dirlo a un collega di fiducia: che sappia cosa fare se ti vede sudare e confondere le parole. Se servono orari o mansioni diverse, la legge ti tutela: chiedi al Centro o a un patronato.

In viaggio

Medicine in quantità doppia, divise in due borse, in aereo nel bagaglio a mano (l'insulina in stiva gela). Una lettera del medico, in italiano e inglese, con l'elenco dei farmaci e dei dispositivi. Tessera sanitaria e, in Europa, la tessera europea; fuori, un'assicurazione. Con l'insulina e più di tre ore di fuso, chiedi prima come spostare le dosi. Al caldo, insulina in borsa termica; al mare, scarpe da scoglio. Con lo scompenso, pesati anche in vacanza.

Alla guida

Chi prende insulina o compresse che possono dare ipoglicemia ha, per legge, una patente con validità più breve e un rinnovo con certificazione: il Centro ti spiega la procedura. Misura la glicemia prima di partire e ogni due ore nei viaggi lunghi; se è sotto 90, mangia e aspetta. Zucchero nel cruscotto. Al primo segnale, accosta e aspetta un quarto d'ora anche dopo che ti senti meglio. Dopo un infarto, un intervento o un'aritmia importante c'è un periodo in cui non si guida: il cardiologo ti dice quando riprendere. Se hai avuto svenimenti, dillo.

La sessualità

Se ne parla poco, per imbarazzo da entrambe le parti. Diabete e malattie del cuore possono rendere più difficile l'erezione per l'uomo, spesso primo segno che le arterie soffrono, e ridurre desiderio o lubrificazione per la donna. Due cose devi sapere. Si cura: esistono farmaci efficaci, ma vanno prescritti dal medico, perché quelli per l'erezione sono pericolosi, fino a mortali, con i nitrati per l'angina; mai comprarli da soli o online. E l'attività sessuale, con una malattia del cuore stabile, è sicura: lo sforzo corrisponde a salire due piani di scale. Il Centro è abituato a queste domande.

VIVERE BENE VADEMECUM PER IL PAZIENTE

L'umore

Convivere con una malattia cronica stanca, e non è debolezza sentirne il peso. Chi ha il diabete ha una probabilità doppia di attraversare periodi di tristezza profonda, e lo stesso vale dopo un infarto. Quando l'umore cala, le medicine si dimenticano, il movimento si ferma, il cibo diventa consolazione: è un circolo da interrompere. Se da più di due settimane dormi male, non hai voglia di niente, ti senti un peso per gli altri, dillo al Centro o al medico di famiglia: è parte della cura e si tratta. E coltiva ciò che ti fa stare bene: le persone, il gruppo di cammino, un'attività che ti assorbe.