

pag. 1 Quand'ero piccolo mi ammalai: mi sentivo sempre stanco, volevo sempre bere e fare pipì



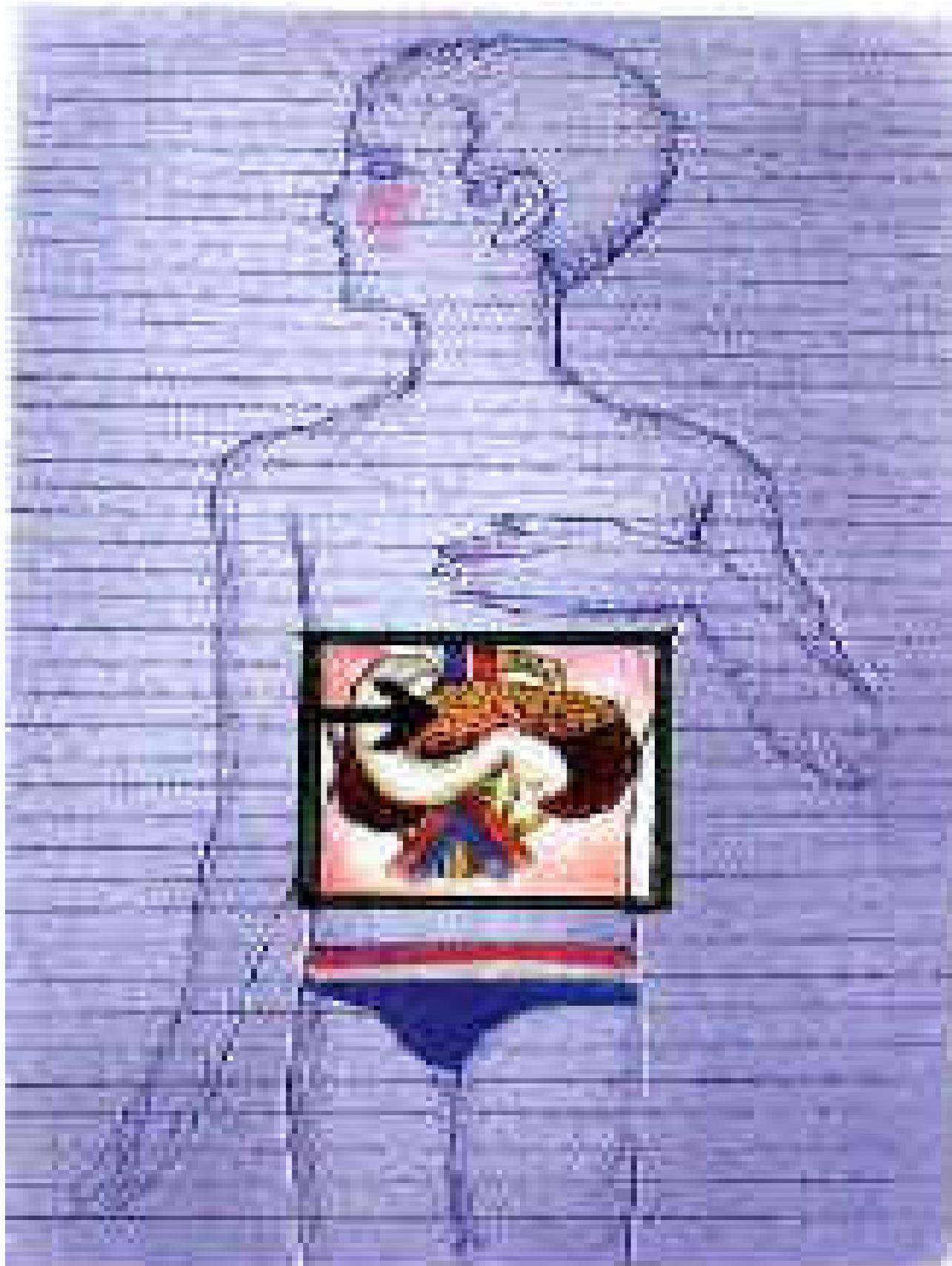
pag. 2 La mamma diceva che ero dimagrito e così mi portò dal medico. Il dottore guardò le urine, trovò dello zucchero, mi portarono all'ospedale e li dissero alla mamma che avevo il diabete



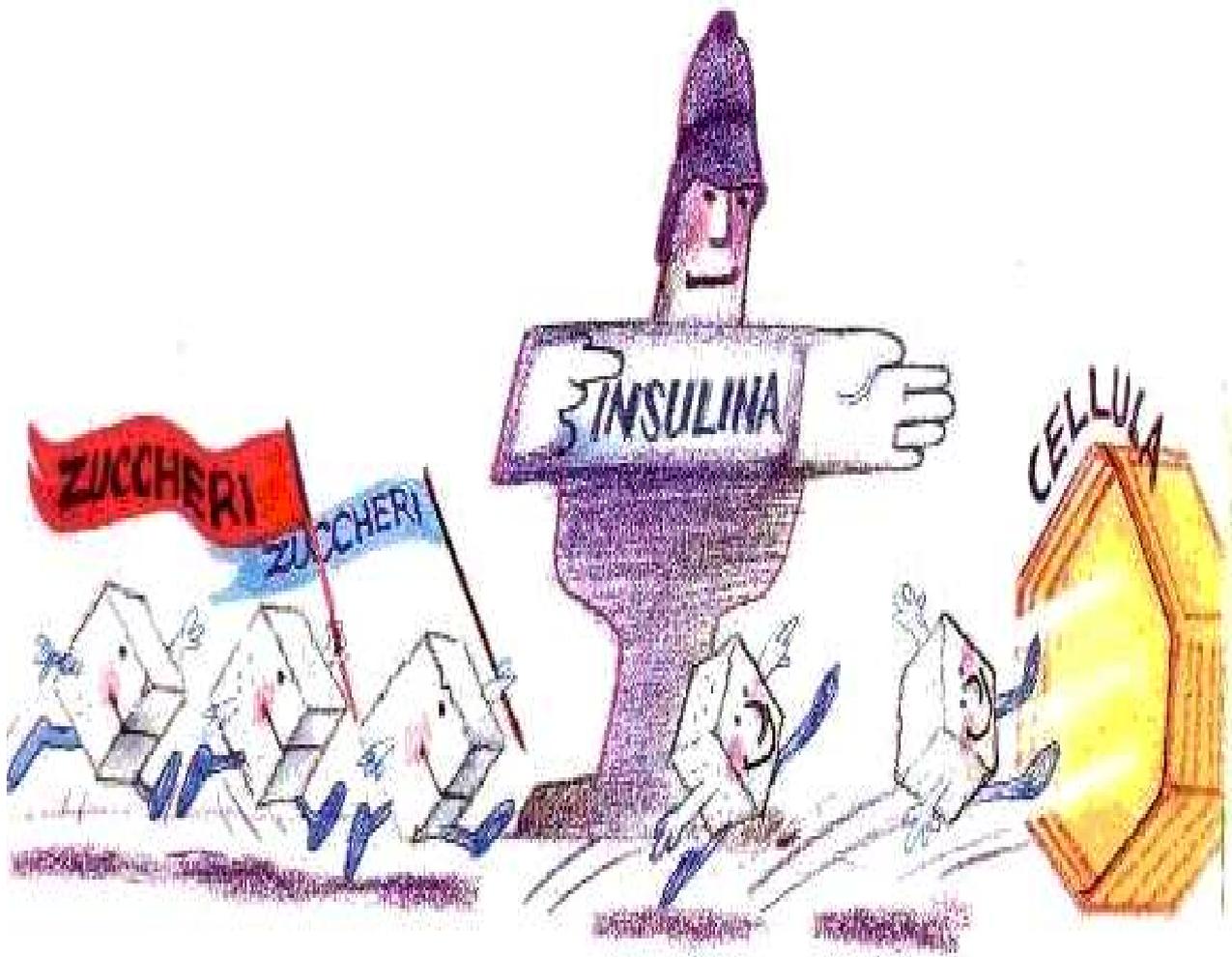
pag. 3 ma cos'era questo diabete? Il mio corpo non produce abbastanza insulina; devo fare delle punture di insulina e stare attento a quello che mangio



pag. 4 L'insulina viene prodotta da una ghiandola chiamata pancreas, che si trova nel nostro corpo



g. 5 L'insulina controlla la quantità di zucchero sciolto nel sangue e questo permette al nostro corpo di funzionare bene.



pag. 6 Mi dissero che per star bene dovevo fare iniezioni di insulina tutti i giorni e gli esami del sangue e delle urine



pag. 7 E poi devo stare attento a quello che mangio perchè certi cibi mi possono far male però non devo saltare i pasti altrimenti mi indebolisco troppo.



pag. 8 Mi hanno detto che lo sport fa bene, anzi ho saputo che vi sono dei diabetici che sono diventati campioni



pag. 9 Una volta papa' e mamma mi facevano loro le iniezioni ma adesso sono capace di farmi le punture da solo



pag. 10 E' facile quando si sa come fare, si sente appena un pochino di male. Faccio le punture in posti diversi per non avere le "montagnette" sotto la pelle



pag. 11 Ora mi arrangio da solo, ho tolto qualche preoccupazione ai miei genitori e mi sento più adulto. Vedi? sono grande e voglio essere indipendente



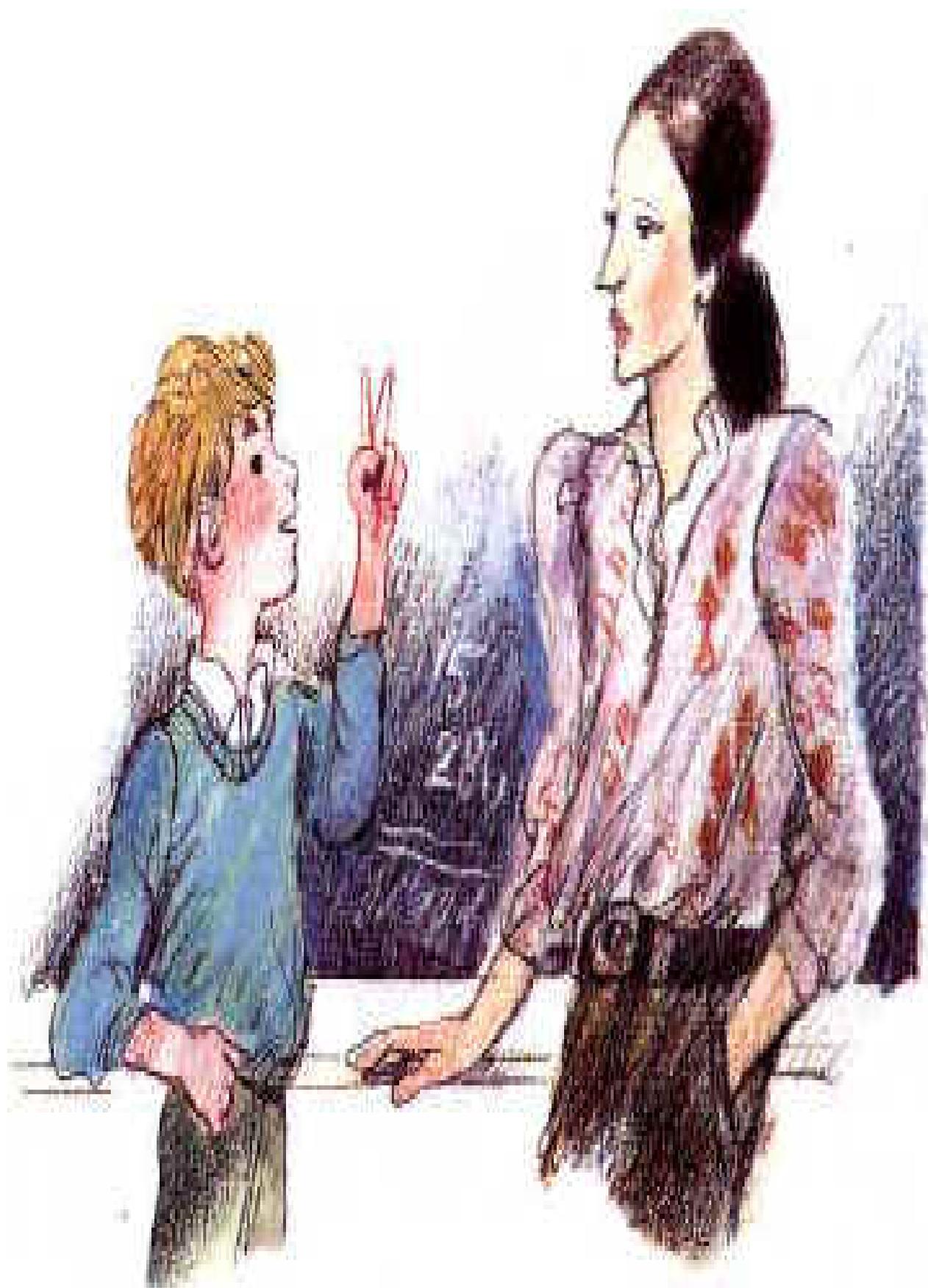
pag. 12 Non mi occorre sempre la stessa quantità di insulina, ma la cambio secondo il valore di zucchero nel sangue o nelle urine. Qualche volta il dottore mi chiede di controllare lo zucchero nel sangue. Mi faccio un buchetto sulla punta del dito e metto la goccia di sangue su una striscia di carta speciale che cambia colore a secondo della quantità di zucchero che ho nel sangue.



pag. 13 Devo mangiare più spesso degli altri bambini e per questo mi porto a scuola dei crackers o della frutta.



pag. 14 "Posso uscire?" Gli insegnanti sanno che ho il diabete. E' successo una volta che mi hanno fatto osservazione perche' mangiavo in classe e ho dovuto spiegare il perche'



pag. 15 Quando vado in gita scolastica, mi porto un panino e anche l'insulina. Ho sempre in tasca dello zucchero o delle caramelle in caso di "IPO", che significa: troppa insulina entra nel corpo e consuma rapidamente tutto lo zucchero.



pag. 16 Di solito me ne accorgo, perché il mio stomaco comincia a brontolare, qualche volta mi gira la testa, mi tremano le gambe o sudo tanto. Allora mi siedo, mangio qualcosa di dolce e mi passa subito, ma potrei anche svenire se non lo faccio



pag. 17 Qualche volta se mangio tardi mi viene l'ipo; quando faccio la gara di corsa, mangio qualcosa prima per mantenere un po' di zucchero nel sangue



pag. 18 Ai pasti devo saperne quasi quanto un dottore! All'inizio mi pareva difficile, ma adesso so quali cibi devo mangiare



pag. 19 La mamma ha un libro di ricette e ci sono dentro i consigli per fare un sacco di cose buone



pag. 20 Seguire una dieta non vuol dire stare senza mangiare



pag. 21 Se sono invitato a casa di un amico, so come comportarmi. Quand'ero piccolo la mamma telefonava e spiegava prima cio' che potevo mangiare, ma adesso, le ho detto che sono capace di fare da solo e puo' stare tranquilla che non mangero' troppo. "Lasciami fare da solo"



pag. 22 Il mio dottore dice che finora nessuno ha trovato una cura per guarire il diabete, pero' si spera di trovarne una presto. Molti scienziati ci stanno lavorando e papa' dice che anche lui vuol dare un contributo per la ricerca



pag. 23 Non si prende il diabete bevendo dal bicchiere di un compagno. Non si prende neanche da una parente che ha il diabete. Non è una malattia contagiosa



pag. 24 Potrò diventare mamma? Potrò mangiare i gelati? Potrò andare in motorino? Potrò diventare un campione?



pag. 25 L'anno scorso sono stato ad un campo invernale per giovani diabetici. Li', ho trovato altri ragazzi come me



pag. 26 - "Tu cos'hai fatto al campo? Io ho imparato a ballare in discoteca!" - "Ho imparato a farmi la glicemia e le punture da sola, esercitandomi su una bambola"





Ho sciato e mi sono
divertito tanto e spero
di tornarci ancora.

pag. 28 Il diabete e' una seccatura ma e' meno peggio di quello che si pensava all'inizio.



pag. 29 Essere diabetico non m'impedisce di divertirmi come tutti gli altri



anch'io ho il diabete

