

ACCU-CHEK® Guide

Roche

# PIÙ DI UNA SEMPLICE MISURA- ZIONE





## COS'È IL DIABETE?

Il diabete è un disturbo del metabolismo degli zuccheri. In questo caso, il corpo non riesce ad assimilare correttamente lo zucchero. Il contenuto di zuccheri nel sangue, la glicemia, cresce in modo eccessivo. Le cause possono essere una carenza completa o parziale di insulina oppure una insulino-resistenza.

Ciò significa che:

- il pancreas non produce alcuna insulina o ne produce troppo poca e/o
- le cellule non reagiscono sufficientemente all'insulina prodotta dal corpo.

### **Il diabete si suddivide in due tipi principali:**

#### **Diabete tipo 1**

Quando il corpo non riesce più a produrre insulina, questa deve essere introdotta completamente dall'esterno.

#### **Diabete tipo 2**

In questo caso, il corpo continua a produrre insulina. Tuttavia, le cellule non riescono più o riescono solo in parte a reagire all'insulina e

assimilano troppo poco zucchero dal sangue. Ne consegue un aumento della glicemia. In un primo momento questa malattia si sviluppa lentamente e rimane spesso ignota per alcuni anni.



«IL MIO OBIETTIVO  
ANCHE CON IL DIABETE:

# CUCINARE CON GUSTO.»

**PATRICIA, 72**

Ecco la soluzione: con un'alimentazione equilibrata, varia e completa cucinare in modo più consapevole per sé o per tutta la famiglia.

## **Cucinare consapevolmente, ma come?**

L'obiettivo del Suo nuovo menu deve essere mangiare in modo equilibrato. Ciò non significa, però, che deve rinunciare al piacere della cucina. Si renderà subito conto di come sia

possibile cucinare piatti prelibati utilizzando prodotti freschi e vari. Con o senza diabete: le conoscenze sulla composizione della Sua alimentazione La aiuterà a cucinare in modo sano e gustoso.





**«IL MIO OBIETTIVO  
ANCHE CON IL DIABETE:**

# **RIMANERE ATTIVO.»**

**CHRISTIAN, 56**

Muoversi regolarmente aiuta a mantenere la glicemia in equilibrio e riduce il rischio delle complicanze del diabete. Se inizia ora, si accorgerà subito di quanto sia piacevole essere attivi.

## **Così rimane in forma**

Per capire qual è il tipo di attività che più fa per Lei, è utile consultarsi con il Suo consu-

lente per il diabete. In ogni caso, è utile porsi degli obiettivi adatti per Lei. Una regola generale è muoversi almeno una volta al giorno per almeno 30 minuti. Con o senza diabete: un'attività fisica adatta che Le procura piacere contribuisce al benessere personale.

PORSI

# DEGLI OBIETTIVI

La maggior parte delle persone che ricevono una diagnosi di diabete di tipo 2 non hanno ancora sintomi. Ciò è dovuto al lento progredire di questa forma frequente di diabete. Anche con il diabete può godersi la Sua quotidianità. Abbandoni ora le Sue vecchie abitudini e si ponga consapevolmente degli obiettivi alla Sua portata. L'autodisciplina che ora si impone verrà ripagata a lungo andare con una qualità di vita più alta.



## **Alimentazione**

Arricchisca il Suo menu con diverse verdure fresche e di stagione e quando fa la spesa presti attenzione al contenuto di zuccheri. Di cosa ha voglia, quale cambiamento potrebbe diventare una regola per Lei?

---

---

---

---



## **Movimento**

Come sarebbe se andasse in palestra una o due volte alla settimana? Passeggi regolarmente sui vicini sentieri del bosco o segua un suo programma di attività che La stimoli. Quale potrebbe essere il Suo obiettivo motorio personale?

---

---

---

---

UN PRIMO OBIETTIVO:

# ESSERE INFORMATI SUL DIABETE

È importante che sia consapevole di cosa comporti la diagnosi per Lei. Chieda consulenza a uno specialista che La conosce e che è ben informato sulla Sua diagnosi. Non esiti a chiedere spiegazioni se qualcosa non Le è chiaro. Si raccomanda invece cautela in caso di informazioni divergenti ricevute da conoscenti o trovate su internet.

## Non è solo/a

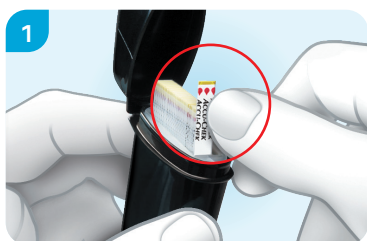
Soprattutto nel caso del diabete è fondamentale che le persone a Lei vicine siano ben informate sulla Sua diagnosi.

Loro possono aiutarLa ad adeguare la Sua alimentazione e le Sue abitudini motorie. Molte persone affette da diabete si sentono particolarmente supportate e motivate quando coinvolgono i loro partner e la loro famiglia. È anche utile farsi accompagnare da un'altra persona agli appuntamenti dal medico.



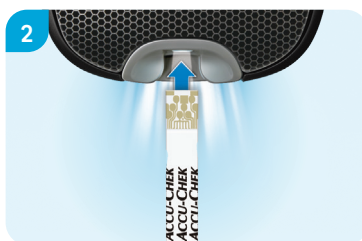
SPIEGAZIONE PASSO PER PASSO

# MISURAZIONE DELLA GLICEMIA



## Estrarre la striscia di reazione

Lavarsi accuratamente le mani ed estrarre la prima striscia di reazione dalla scatola, spingendo delicatamente la striscia verso l'alto con il pollice. Toccare il bordo giallo coperto da una pellicola protettiva.



## Introdurre la striscia di reazione

Introdurre la striscia nel misuratore seguendo la direzione della freccia: il misuratore si accende automaticamente.



## Misurare

Toccare la goccia di sangue con il bordo giallo della striscia di reazione. Rimuovere il dito dal campo di misurazione non appena compare sul display: Misurazione in corso.



## Risultato

Il valore misurato viene mostrato entro 4 secondi.

[www.accu-chek.ch](http://www.accu-chek.ch)



# PIÙ DI UNA SEMPLICE MISURA- ZIONE

Compatibile  
con  mySugr



Accu-Chek Guide è un misuratore di glicemia facile da usare che fa semplicemente di più. Il set è composto da uno strumento di misurazione, un pungidito delicato e un contenitore innovativo per le strisce di reazione. Su richiesta, i valori vengono importati e visualizzati automaticamente nel diario dell'app mySugr.

- Area di applicazione particolarmente grande e assorbente
- Espulsione igienica delle strisce con una semplice pressione
- Gestione automatica del diario con l'applicazione mySugr
- Dispositivo pratico per una puntura semplice e indolore

## Desidera saperne di più?

Il nostro servizio clienti è a Sua disposizione:

☎ 0800 803 303 (gratuito)

✉ [info@accu-chek.ch](mailto:info@accu-chek.ch)