

DISKUSIJOS VADOVAS, SKIRTAS PADĖTI JŪSŲ POKALBIUI SU SVEIKATOS PRIEŽIŪROS SPECIALISTU

Pradėkite pažymėdami situacijas, kurios Jums būdingos.

- Jaučiate, kad, stengdamiesi kontroliuoti diabetą, nepasiekiate norimų rezultatų
- Cukraus kiekis kraujyje dažnai padidėja arba sumažėja
- Dažni didelio ir mažo cukraus kiekio kraujyje epizodai Jums kelia liūdesį, dirglumą ir nuovargį
- Nerimaujate dėl mažo cukraus kiekio kraujyje epizodų
- Kita:

Toliau išvardyti keli veiksniai, kurie gali sukelti cukraus kiekio kraujyje svyravimų. Pažymėkite veiksnius, kuriuos norite aptarti.

- Mano vartojami vaistai

Ar dabartinis Jūsų gydymas yra Jums pats tinkamiausias?

Kai kurie diabetui gydyti vartojami vaistai, įskaitant insuliną, priklausomai nuo dozės keičia cukraus kiekį kraujyje ir skirtingiems žmonėms gali sukelti skirtingą poveikį. Net jei tiksliai vykdate gydytojo skirto gydymo rekomendacijas, gali atsirasti padidėjimų ir sumažėjimų. Jūs toks ne vienas. Labai svarbu pasitikėti diabeto kontrole ir būti ja patenkintam. Tai kodėl nepaklausus gydytojo, ar Jūsų vartojamos dozės tinkamos ir ar nėra Jums labiau tinkančių gydymo galimybių?

- Mano dieta

Ar Jūsų sveikatos priežiūros specialistas gali rekomenduoti geresnį dietos planą, atitinkantį Jūsų gydymą?

Geras maitinimosi planas turi atitikti Jūsų grafiką, maitinimosi įpročius ir medikamentinį gydymą. Paprašykite sveikatos priežiūros specialisto Jums padėti parinkti tinkamą maitinimosi planą, kuris papildytų Jūsų gydymą ir padėtų pasiekti tikslinį cukraus kiekį kraujyje.

- Kai aš nesijaučiu gerai

Ar Jūsų ūminės ar lėtinės ligos daro įtaką diabeto gydymui?

Įprastas peršalimas, gripas ar alergija gali turėti įtakos medikamentiniam diabeto gydymui ir sutrukdyti pasiekti norimą cukraus kiekio kraujyje kontrolę. Pasakykite gydytojui apie visas kitas ligas, kuriomis sergate. Nedideli Jūsų gydymo pokyčiai gali padėti geriau kontroliuoti gliukozės kiekį kraujyje sergant kita liga.

- Mano fizinio aktyvumo lygis

Ar Jūsų fizinio aktyvumo lygis daro įtaką cukraus kiekio kraujyje kontrolei?

Reguliarus mankštinimasis ir sveika mityba kartu su tinkamu individualiai parinktu medikamentiniu diabeto gydymu yra svarbūs padidėjimų ir sumažėjimų kontrolei. Pasitarkite su sveikatos priežiūros specialistu, koks fizinio aktyvumo lygis Jums galėtų tikti. Gydytojas galės Jums pasakyti, ar reikia keisti fizinio aktyvumo lygį, mitybą ar medikamentinį gydymą, siekiant geresnės cukraus kiekio kraujyje pusiausvyros.

- Laikotarpiu, kai jaučiate liūdesį arba patiriate stresą

Aptarkite su sveikatos priežiūros specialistu savo patiriamą streso lygį ir emocinę būklę, kadangi šie veiksniai gali turėti įtakos glikemijos kontrolei.

Kontroliuojant tokias lėtines būkles kaip diabetas, patiriama neigiamų emocijų. Jūs ne vienas toks: daug diabetu sergančių žmonių patiria didelį su diabetu susijusį stresą ir nerimą. Kasdienis stresas, susijęs su nevienodu cukraus kiekiu kraujyje, gali erzinti ir varginti. Pasitarkite su gydytoju: jis gali padėti Jums pasijusti tvirčiau, individualiai pritaikydamas medikamentinį diabeto gydymą.

Mano pastabos

Toliau esantį tuščią plotą panaudokite pastaboms apie paminėtas situacijas, kurias norite aptarti, užsirašyti.