

NÁVOD, KTORÝ VÁM UMOŽNÍ LEPŠIE KOMUNIKOVAŤ VAŠE POTREBY S LEKÁROM

Začnite zakliknutím problémov, ktoré sa u Vás vyskytujú:

- Máte pocit, že Vaša snaha o zvládanie diabetu nevedie k žiaducim výsledkom?
- Zažívate časté kolísanie hladiny glykémie?
- Objavuje sa u Vás zlá nálada, podráždenosť a únava v dôsledku častého výskytu vysokých alebo nízkych hladín glykémie?
- Máte obavy z nízkych hladín glykémie?
- Iné:

Nižšie sú uvedené niektoré faktory, o ktorých je známe, že spôsobujú výkyvy glykémie. Zaškrtnite oblasti, ktoré by ste chceli prediskutovať:

Lieky, ktoré užívam

Je súčasná liečba pre Vás tá najvhodnejšia?

Lieky na diabetes (aj ich dávkovanie), ovplyvňujú hladinu cukru v krvi a môžu viesť k odlišným výsledkom u rôznych ľudí. S výskytom kolísania glykémie sa môžete stretávať aj vtedy, ak budete dodržiavať predpísanú liečbu presne podľa odporúčania lekára. Nie ste sám(a). Je veľmi dôležité, aby ste svojim liekom na diabetes dôverovali a boli s nimi spokojný(a). Nebojte sa požiadať o radu lekára, spolu určite nájdete vhodné riešenie.

Moje stravovanie

Môže Vám lekár odporučiť lepší stravovací plán s ohľadom na Vašu liečbu?

A Dobrý stravovací plán by mal zodpovedať preferovanej hodine jedla, stravovacím návykom a užívaným liekom. Požiadajte lekára, aby Vám pomohol stanoviť vhodný stravovací plán, ktorý bude vhodne dopĺňať lieky na diabetes a pomôže Vám dosiahnuť cieľové hodnoty glykémie.

Keď mi nie je dobre

Má akútne alebo chronické ochorenie dopad na liečbu diabetu?

Nachladenie, chrípka (akútne ochorenie) alebo alergija (chronické ochorenie) môžu mať vplyv na liečbu diabetu a znemožňovať tak dosiahnutie cieľových hodnôt glykémie. Informujte lekára o každom zdravotnom probléme. Aj nepatrné zmeny doterajšej liečby Vám môžu pomôcť k lepšiemu zvládaniu výkyvov glykémie.

Úroveň pohybových aktivít

Má úroveň pohybových aktivít vplyv na kontrolu glykémie?

Pravidelné cvičenie a zdravá strava v kombinácii s primeranou / individuálne prispôsobenou farmakologickou liečbou diabetu sú dôležité pre zvládanie výkyvov glykémie. Porozprávajte sa s lekárom o tom, aká intenzita pohybových aktivít je pre Vás vhodná. S lekárom sa poraďte, či by ste potrebovali zmeniť úroveň fyzických aktivít, stravovanie alebo liečbu diabetu, na dosiahnutie lepšej rovnováhy glykémie.

Niekedy sa cítim zle alebo zažívam stres

Prediskutujte s lekárom mieru stresovej záťaže a psychickej pohody, pretože tieto faktory môžu ovplyvniť Vašu glykémiu.

Zvládanie chronických ochorení, ako je diabetes, je spojené s emocionálnou záťažou. V tejto situácii nie ste sám, pretože v súvislosti s chorobou mnoho diabetických pacientov často pociťuje vysokú mieru stresu alebo úzkosti. Stres spojený s každodenným zvládaním kolísajúcich glykémií môže byť frustrujúci a ohromujúci. Obráťte sa na lekára, ktorý Vám pomôže vrátiť istotu a prispôbiť farmakologickú liečbu diabetu..

Moje poznámky

Do priestoru nižšie si zapisujte poznámky k uvedeným témam, ktoré budete chcieť prediskutovať s lekárom:

.....
.....
.....
.....