

14 lucruri esentiale in ingrijirea persoanei cu diabet

Ingrijirea adecvata este o conditie esentiala ce sta la baza imbunatatirii calitatii vietii persoanelor cu diabet. Oricine sufera de aceasta boala are dreptul la o serie de masuri de ingrijire elementare iar ghidul urmator aduna la un loc 14 masuri importante, verificari si indrumar ce trebuie respectate de o persoana cu diabet, precum si importanta acestora in controlul diabetului.

1

• Testarea nivelului de glucoza din sange

In afara de automonitorizarea glicemiei cu ajutorul glucometrului, foarte importanta este si analiza de sange A1c, recomandata cel putin o data pe an, care masoara glicemia medie pe ultimele 2-3 luni. Acest test ofera o imagine de ansamblu asupra felului in care este tinut sub control diabetul. Pentru majoritatea adultilor, valoarea ideala pe care trebuie sa o aiba testul A1c este < 6,5%, insa medicul iti poate spune cu precizie care este nivelul dorit al glicemiei, in functie de particularitati.

2

• Masurarea tensiunii arteriale

Cel putin o data pe an se recomanda aceasta procedura, deoarece tensiunea arteriala crescuta este un factor de risc in aparitia complicatiilor diabetului, in special a celor cardiovasculare. Valorile normale ale tensiunii arteriale nu trebuie sa depaseasca 130/80 mmHg.

3

• Determinarea colesterolului

Analizele pentru determinarea colesterolului (atat cel bun – HDL – cat si cel rau – LDL, trigliceride) sunt necesare cel putin o data pe an. Daca nivelul grasimilor rele din organism sunt prea ridicate, specialistii iti pot recomanda un tratament corespunzator pentru a le echilibra. In lipsa tratamentului, persoanele cu diabet si colesterol marit sunt la mare risc de a dezvolta afectiuni cardiovasculare, boli de inima si atac cerebral.

4

• Verificarea ochilor

Testarea anuala a ochilor si, in mod special, a retinei la persoanele cu diabet este esentiala pentru a descoperi din timp eventuale modificari ce pot duce la tulburari de vedere. Diabetul scapat de sub control este un factor major de risc implicat in aparitia retinopatiei, o complicatie care poate duce chiar si la orbire.

5

• Verificarea cu atentie a picioarelor

Amorteala, circulatia deficitara, bataturile, portiunile ingrosate ale pielii si aspectul unghiilor sunt detalii pe care medicul specialist trebuie sa le caute si le studieze cu atentie la vizita medicala. De asemenea, verificarea picioarelor se face si acasa, iar orice modificare sau ingrijorare trebuie semnalata medicului, pentru a fi luate masuri in consecinta. Neuropatia diabetica si piciorul diabetic sunt cele mai frecvente complicatii ale diabetului si se poate ajunge chiar si la amputarea membrului afectat in lipsa unui tratament rapid si adecvat.

6

• Monitorizarea functiei renale

Pentru a verifica daca rinichiul tai functioneaza in parametri normali sunt recomandate testele de urina si cele sanguine. Descoperirea in stadiu incipient a eventualelor probleme renale asigura sanse mai mari de reusita ale tratamentului. Boala cronica de rinichi este mult mai frecventa in randul persoanelor cu diabet si ale celor care sufera de hipertensiune.

7

• Verifica-ti greutatea si slabeste daca e nevoie

Masurarea circumferintei taliei, determinarea greutatii corporale si a indicelui de masa corporala sunt foarte importante in controlul diabetului. Daca esti supraponderal, poti fi indrumat catre un medic dietetician si un specialist in exercitii fizice speciale in diabet. Mentinerea si la nevoie scaderea greutatii corporale au un rol deosebit de important in prevenirea bolilor de inima si a accidentelor vasculare.

Ingrijirea adecvata este o conditie esentiala ce sta la baza imbunatatirii calitatii vietii persoanelor cu diabet. Oricine sufera de aceasta boala are dreptul la o serie de masuri de ingrijire elementare iar ghidul urmatoar aduna la un loc 14 masuri importante, verificari si indrumar ce trebuie respectate de o persoana cu diabet, precum si importanta acestora in controlul diabetului.

8

• Renunta la fumat

Renuntarea la fumat poate fi inlesnita cu ajutorul gratuit al personalului medical specializat din cadrul programului national Stop Fumat (www.stopfumat.eu). Daca ai luat decizia corecta de a renunta la acest viciu dar simti ca nu poti sa o faci de unul singur, cere sprijin autorizat si fii sigur ca il vei primi. Diabetul si fumatul nu fac casa buna si cresc ingrijorator sansele de aparitie a complicatiilor.

9

• Solicita un plan de ingrijire

Un rezumat care sa cuprinda informatii privind controlul diabetului poate fi oricand solicitat echipei medicale care te are in grija. Nu te sfii sa ceri medicului sfaturi privind alimentatia, exercitiile fizice, tratamentul ori alte aspecte care tin de controlul eficient al diabetului. Acestea iti vor fi de un real folos.

10

• Evaluare din partea unui medic pediatru

Copiii si adolescentii diagnosticati cu diabet au dreptul la ingrijire din partea unui medic diabetolog pediatru. Acest lucru presupune vizite frecvente la cabinetul medical, mai dese decat in cazul adultilor cu diabet, deoarece diabetul la copii este mai greu de tinut sub control si trebuie evaluate periodic recomandarile si rezultatele obtinute in urma acestora.

11

• Conditii speciale de spitalizare

In cazul in care trebuie sa te internezi in spital dintr-un motiv sau altul, ai dreptul la ingrijire personalizata si atentie sporita din partea personalului medical. Daca te simti rau, nu poti face miscare si nu beneficiezi de un plan alimentar bine pus la punct, riscul ca diabetul sa scape de sub control este maxim.

12

• Discuta cu medicul inainte de a ramane insarcinata

Diabetul nu este un obstacol in calea visului de a deveni mama, insa trebuie monitorizat cu maxima atentie si vigilenta, astfel incat tu si bebelusul sa fiti sanatosi. Inainte de a ramane insarcinata, pe parcursul sarcinii, cat si dupa nastere, medicul trebuie sa te supravegheze indeaproape si sa-ti ofere sfaturi si tratamente care pot tine sub control diabetul.

13

• Mergi la specialist in functie de problema aparuta

In controlul diabetului sunt implicate mai multe specializari. Astfel, in functie de situatie, trebuie sa te adresezi fie medicului diabetolog, fie medicului dietetician, oftalmolog sau urolog. Diabetul afecteaza diferite parti ale corpului iar consultatia la medicul potrivit te poate ajuta sa rezolvi problemele aparute si sa reduci riscul complicatiilor.

14

• Ajutor psihologic

A beneficia de suport moral in lupta cu diabetul poate cantari enorm in calitatea vietii unei persoane cu diabet. Oportunitatea de a vorbi cu un specialist despre aceasta boala, despre greutatile intampinate si felul in care ti-a schimbat viata este o sansa de impacare a ta cu situatia de fata si o metoda eficienta prin care poti scapa de stresul emotional cauzat de lipsurile sau rutina pe care le presupune controlul eficient al diabetului.