NÁVOD, KTERÝ VÁM LÉPE UMOŽNÍ DISKUTOVAT PROBLÉMY S LÉKAŘEM

Začněte zaškrtnutím problémů, které se u Vás vyskytují:

- ☐ *Máte pocit, že Vaše snaha o zvládání diabetu nevede k žádoucím výsledkům?*
- ☐ *Zažíváte časté kolísání glykémie?*
- ☐ *Objevuje se u Vás špatná nálada, podrážděnost a únava v důsledku častého výskytu vysoké a nízké glykémie?*
- ☐ *Máte obavy z nízké glykémie?*
- ☐ *Jiné: ……..…..*

Níže jsou uvedeny některé faktory, o nichž je známo, že způsobují výkyvy glykémie. Zaškrtněte oblasti, které si přejete prodiskutovat:

☐ L®ky, kter® uģ²v§m

Je st§vaj²c² l®Ļ ba pro V§s ta nejvhodnĎjģ²?

CL®ky na diabetes, vļ etnĎ rŢznĚ ch typŢ inzul²nu (i jejich d§vkov§n²), ovlivŕuj² hladinu cukru v krvi a mohou v®st k odliģnĚ m vĚ sledkŢm u rŢznĚ ch lid². S vĚ skytem vzestupu a p§du glyk®mie se mŢģete potĚ kat i tehdy, pokud budete dodrģovat pŚedepsanou l®Ļ bu pŚesnĎ podle doporuļ en² l®kaŚe. Nejste s§m(a). Je velmi dŢleģit® abyste svĚ m l®kŢm na diabetes dŢvĎŚoval(a) a byl(a) s nimi spokojen(a). Proto se nev§hejte poradit s l®kaŚem, zda nen² Ļ as na ½pravu d§vky nebo zda-li existuje jin§ l®Ļ ba, kter§ by V§m l®pe vyhovovala.

☐ M® stravov§n²:

MŢģe V§m l®kaŚdoporuļ it lepģ² stravovac² pl§n s ohledem na Vaģi l®Ļ bu?

DobrĚ stravovac² pl§n by mĎl odpov²dat preferovan® dobĎ j²dla, stravovac²m n§vykŢm a uģ²vanĚ m l®kŢm. Poģ§dejte l®kaŚe, aby V§m pomohl stanovit stravovac² pl§n, kterĚ bude vhodnĎ doplŕovat l®ky na diabetes a pomŢģe V§m dos§hnout c²lov® hodnoty glyk®mie.

☐ Kdyģ mi nen² dobŚe

M§ akutn² nebo chronick® onemocnĎn² dopad na l®Ļ bu diabetu?

Nachlazen², chŚpka (akutn² onemocnĎn²) nebo alergie, astma (chronick® onemocnĎn²) mohou m²t vliv na l®Ļ bu diabetu a znemoģŕovat tak dosaģen² c²lov® hodnoty glyk®mie. Informujte l®kaŚe o kaģd®m zdravotn²m probl®mu. I nepatrn® zmĎny dosavadn² l®Ļ by V§m mohou pomoci k lepģ²mu zvl§d§n² glyk®mie.s.

☐ Đroveŕ pohybovĚ ch aktivit

M§ ½roveŕ pohybovĚ ch aktivit vliv na kontrolu glyk®mie?

Pravideln® cviļ en² a zdrav§ strava v kombinaci s pŚmĎŚenou / individu§lnĎ pŚizpŢsobenou farmakologickou l®Ļ bou diabetu jsou dŢleģit® pro zvl§d§n² vĚ kyvu glyk®mie. Promluvte si s l®kaŚem o tom, jak§ intenzita pohybovĚ ch aktivit je pro V§s vhodn§. S l®kaŚem se poraŅte, zda-li byste nepotŚeboval(a) zmĎnit ½roveŕ fyzickĚ ch aktivit, stravov§n² nebo l®Ļ bu diabetu, abyste dos§hl(a) lepģ² rovnov§hy glyk®mie..

☐ NĎkdy se c²t²m ģpatnĎ nebo zaģ²v§m stres

Prodiskutujte s l®kaŚem m²ru stresov® z§tĎģe a psychick® pohody, protoģe tyto faktory mohou ovlivnit glykemickou kontrolu.

Zvl§d§n² chronickĚ ch onemocnĎn², jako je diabetes, je spojeno s emocion§ln² z§tĎģ². V t®to situaci nejste osamoceni, protoģe v souvislosti s nemoc² mnoho diabetickĚ ch pacientŢ Ļ asto pociŠuje vysokou m²ru stresu nebo ½zkosti. Stres spojenĚ s kaģdodenn²m zvl§d§n²m kol²saj²c² glyk®mie mŢģe bĚ t frustruj²c² a ohromuj²c². ObraŠte se na l®kaŚe, kterĚ V§m pomŢģe vr§tit jistotu a pŚizpŢsobit farmakologickou l®Ļ bu diabetu.

☐ Mé poznámky

Do prostoru níže si zapisujte poznámky k výše uvedeným tématům, které budete chtít prodiskutovat s lékařem:

……
……
……
……