

Οδηγός Συζήτησης με το γιατρό σας για καλύτερο έλεγχο των επιπέδων σακχάρου στο αίμα

Υπάρχουν πολλοί παράγοντες που μπορούν να επηρεάσουν τα επίπεδα σακχάρου στο αίμα και να οδηγήσουν σε αυξομειώσεις. Ακόμα και αν κάνετε ό,τι καλύτερο μπορείτε, ενδέχεται να μην έχετε υπό έλεγχο όλους αυτούς τους παράγοντες. Χρησιμοποιήστε τις παρακάτω πληροφορίες για να κάνετε μια ουσιαστική συζήτηση με το γιατρό σας σχετικά με την καλύτερη διαχείριση του διαβήτη.

Έχετε εντοπίσει ότι τα ακόλουθα ενδέχεται να σας επηρεάζουν:

- Αισθάνεστε ότι δεν έχετε τα επιθυμητά αποτελέσματα από τις προσπάθειες που κάνετε για τη διαχείριση του διαβήτη σας
- Παρουσιάζετε συχνά αυξομειώσεις των επιπέδων σακχάρου στο αίμα
- Τα συχνά επεισόδια αυξομείωσης των επιπέδων σακχάρου στο αίμα σας κάνουν να αισθάνεστε ατονία, να είστε οξύθυμος ή/και κουρασμένος/-η
- Ανησυχείτε ότι θα εμφανίσετε υπογλυκαιμικό επεισόδιο
- Άλλο.....

Ο δικός σας Οδηγός Συζήτησης με το Γιατρό σας για καλύτερο έλεγχο των επιπέδων σακχάρου στο αίμα.

Παρακάτω παρατίθενται ορισμένοι παράγοντες που ενδέχεται να προκαλέσουν αυξομειώσεις των επιπέδων του σακχάρου στο αίμα σας.

Η φαρμακευτική αγωγή που λαμβάνω

Είναι η φαρμακευτική σας αγωγή η πλέον κατάλληλη ;

Τα φάρμακα για το διαβήτη, συμπεριλαμβανομένης της ινσουλίνης, επηρεάζουν τα επίπεδα σακχάρου στο αίμα και ενδέχεται να δρουν διαφορετικά από άτομο σε άτομο. Ακόμα και αν ακολουθείτε ακριβώς τις οδηγίες του ιατρού σας, μπορεί, σε κάποιες περιπτώσεις να παρουσιάζονται αυξομειώσεις του σακχάρου στο αίμα. Είναι σημαντικό να αισθάνεστε σίγουρος/η και να είστε ευχαριστημένος/η με τη διαχείριση του διαβήτη σας. Όπως γνωρίζετε, ο διαβήτης είναι μία εξελισσόμενη νόσος, γι'αυτό μη διστάζετε να ρωτήσετε τον ιατρό σας για τη δοσολογία των φαρμάκων σας ή αν τυχόν χρειάζεστε κάποια προσαρμογή ή αλλαγή στη θεραπεία σας. Μην αμελείτε τα τακτικά ραντεβού σας με τον ιατρό σας.

Η διατροφή μου

Μήπως πρέπει να αλλάξετε κάτι στη διατροφή σας;

Μια σωστή και ισορροπημένη διατροφή πρέπει να συνδυάζεται αρμονικά με το καθημερινό σας πρόγραμμα, τις διατροφικές σας συνήθειες και τη φαρμακευτική σας αγωγή. Ζητείστε από τον ιατρό σας να σας βοηθήσει να βρείτε το κατάλληλο διατροφικό πρόγραμμα για εσάς , που θα σας βοηθήσει στην επίτευξη του στόχου που σας έχει θέσει, για τα επίπεδα του σακχάρου στο αίμα σας.

Δεν αισθάνομαι καλά

Μήπως κάποιο παροδικό ή χρόνιο πρόβλημα έχει αρνητική επίπτωση στο διαβήτη σας?

Ακόμη και το απλό κρυολόγημα, η γρίπη, οι αλλεργίες ή κάποια πιο σοβαρή και χρόνια πάθηση, μπορούν να έχουν αντίκτυπο στη φαρμακευτική αγωγή σας και έτσι, να μην μπορείτε να πετύχετε τους στόχους σας για τα επίπεδα σακχάρου στο αίμα σας. Ενημερώστε τον ιατρό σας. Θα σας δώσει τις κατάλληλες συμβουλές και οδηγίες και θα προσαρμόσει - αν χρειάζεται - τη δοσολογία της φαρμακευτικής αγωγής σας, έτσι ώστε να ελαχιστοποιήσετε τις αυξομειώσεις του σακχάρου στο αίμα σας.

Η καθημερινή μου δραστηριότητα

Επηρεάζει το επίπεδο της σωματικής σας δραστηριότητας τον έλεγχο του σακχάρου στο αίμα σας;

Η τακτική άσκηση και η υγιεινή διατροφή σε συνδυασμό με τη βέλτιστη φαρμακευτική αγωγή για το διαβήτη είναι σημαντικές για τη διαχείριση των αυξομειώσεων του σακχάρου στο αίμα. Συζητήστε με το γιατρό σας σχετικά με το επίπεδο της άσκησης που πιθανόν είναι καλό για εσάς. Θα μπορεί να σας πει εάν πρέπει να αλλάξετε το επίπεδο δραστηριότητάς σας, τα γεύματά σας ή τη φαρμακευτική σας αγωγή για να σταθεροποιήσετε τα επίπεδα του σακχάρου στο αίμα.

Κάποιες φορές αισθάνομαι κακοδιάθετος/-η ή αγχωμένος/-η

Συζητήστε με το γιατρό σας για τη διάθεσή σας και ζητήματα που πιθανόν σας αγχώνουν, καθώς είναι παράγοντες που επηρεάζουν τον έλεγχο του σακχάρου.

Η διαχείριση μιας χρόνιας πάθησης όπως ο διαβήτης συνοδεύεται από συναισθηματική φόρτιση. Δεν είστε μόνοι, καθώς πολλοί άνθρωποι με διαβήτη παρουσιάζουν ανησυχία και άγχος. Η καθημερινή διαχείριση του διαβήτη με μερικές φορές όχι καλά αποτελέσματα μπορεί να εντείνει το άγχος. Συζητήστε με τον ιατρό σας καθώς είναι ο μόνος που μπορεί να σας καθησυχάσει και να σας βοηθήσει να εξατομικεύσετε τη φαρμακευτική αγωγή σας.

☐ Οι σημειώσεις μου

Κρατήστε σημειώσεις για θέματα που θα θέλατε να συζητήσετε:

.....

.....

.....

.....