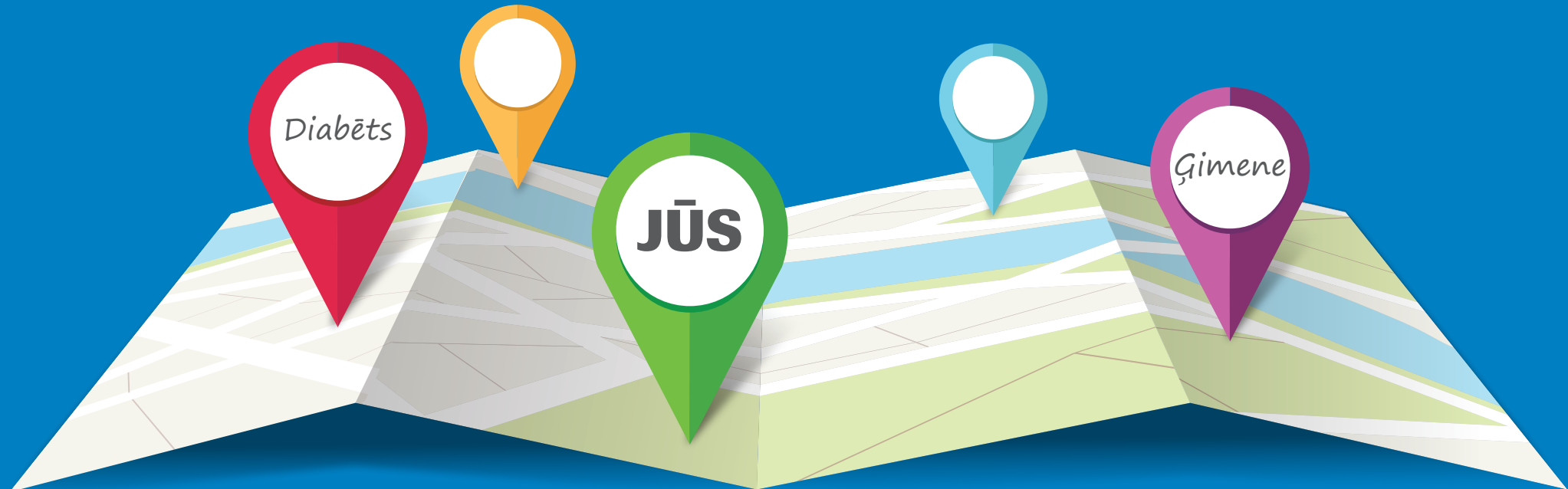


Ģimenes ceļvedis
Diabēta izpratnē



Vai diabēts tiešām varētu palīdzēt jūsu ģimenei kļūt veselīgākai?

Kad jums pirmo reizi tika diagnosticēts diabēts, jums droši vien bija daudz jautājumu. Daudz šaubu. Dažādas bažas. Pirmā doma droši vien nebija skatīties uz diagnozi kā uz iespēju jums un jūsu ģimenei dzīvot veselīgāku dzīvi. Patiesība ir tāda, ka **diabēts var palīdzēt sniegt jūsu ģimenei labāku izpratni par veselību**. Kāpēc? Tas, kā diabēts ietekmē jūsu organismu, ir cieši saistīts ar ikdienas ieradumiem, piemēram, uzturu un fiziskajām aktivitātēm. Kad jūsu ģimene uzzina vairāk par diabētu, var tikt uzsāktas daudzas sarunas par ikdienas paradumiem un to, kā ēdiena un fizisko aktivitāšu izvēle ietekmē veselību – īpaši, ja ir diabēts.

Šis ceļvedis ir izveidots, lai palīdzētu jums labāk saprast un pieņemt savā dzīvē diabētu. Jūsu diagnoze var būt sākums ceļam uz labākām rūpēm par sevi, tas kļūst vieglāks, ja jūs iepazīstat sava organisma vajadzības, tas dod iemeslu sarunām ar visu ģimeni par veselīgākām izvēlēm. Mēs aicinām jūs meklēt informāciju šajā ceļvedī, kad jūs un jūsu ģimene runā par diabētu, un definēt tā lomu jūsu dzīvē.



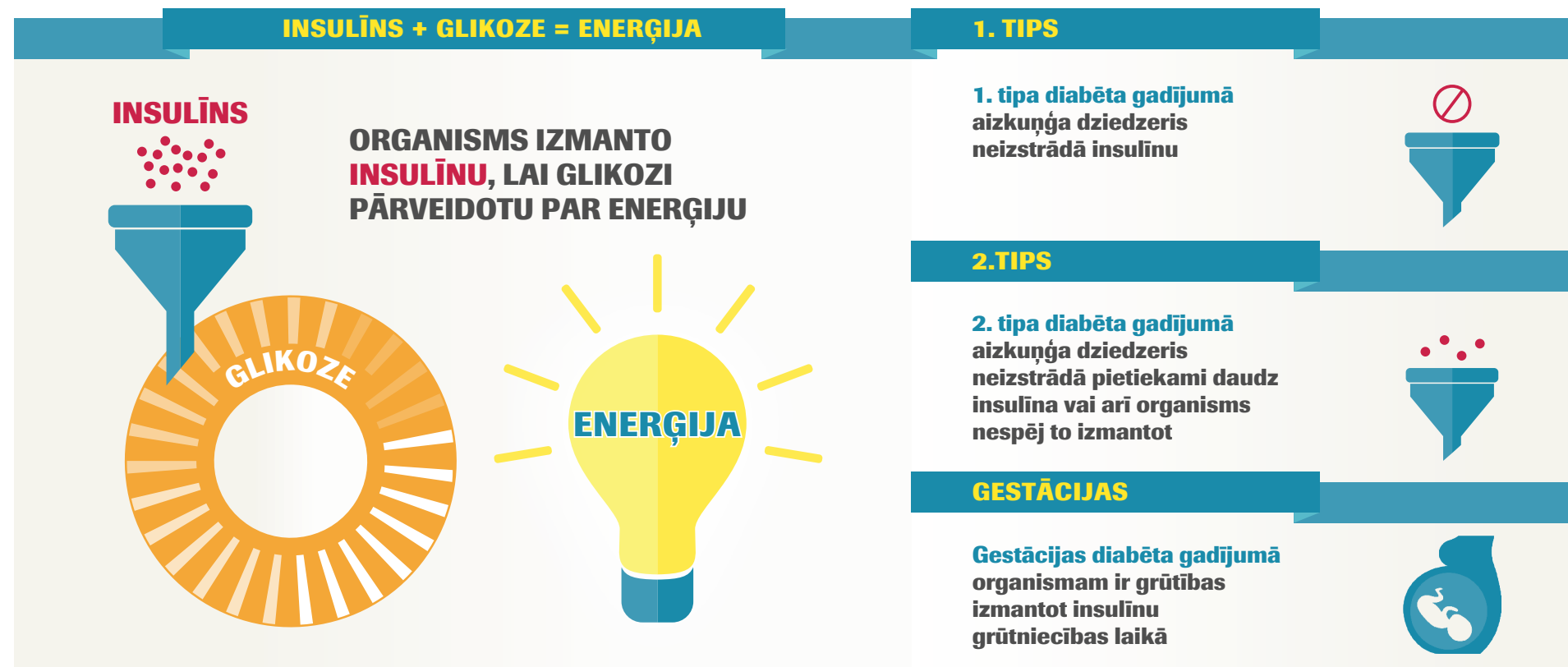


1. daļa: Diabēta izpratne

Kas ir diabēts?

Šis varētu būt pirmais jautājums, kas jums radās, kad jums tika noteikta diagnoze. Vai arī tas varētu būt pirmais, ko jautā kāds ģimenes loceklis vai draugs. Atbilde ir atkarīga no tā, kurš diabēta tips jums ir.

Atcerieties, ka diabēts nav jūsu vaina vai kaut kas, par ko sevi vainot. Jūs saskaraties ar negaidītām pārmaiņām, bet jums ir iespēja kontrolēt tās.



Pārrunājama jautājums

Izskaidrojiet ģimenei un draugiem, ka diabēts ir signāls no organisma, ka kaut kas nav līdzsvarā un tam ir jāpievērš uzmanība.



Insulīns ir hormons asinsritē, kas palīdz regulēt glikozes līmeni asinīs



Glikoze, saukta arī par cukuru asinīs, ir galvenais cukura veids, ko organisms ražo no pārtikas, galvenokārt – no ogļhidrātiem



Energija tiek iegūta no glikozes

Ko nozīmē cukura līmenis asinīs?

Kad esat pieņēmis, ka diabēts ir jauns stāvoklis, ko var kontrolēt, jūs un jūsu ģimene visticamāk vēlēsies uzzināt vairāk. Diabēta kontroles saprašana sākas ar cukura līmeņa asinīs saprašanu.



Jūsu veselības aprūpes speciālists iepazīstinās jūs ar glikozes līmeņa mērīšanu asinīs. Vairums cilvēku mēra cukura līmeni, iedurot pirkstā, lai nelielu asins pilienu uzklātu uz teststrēmeles, kas ievietota mērierīcē – glikozes līmeņa mērītājā.¹

Zināt, kur esat bijis, ir tikpat svarīgi kā zināt, kurp dodaties.

Kad būsiet paradis visas dienas garumā mērīt cukura līmeni asinīs, jūs ievērosiet, ka mērījumu rezultāti iet uz augšu un uz leju. Ko tas nozīmē?

- Mūsu šūnas cukuru lieto kā degvielu.² Organisms papildu cukuru iegūst, šķeļot sarežģītākas uzturvielas mūsu apēstajā ēdienā.
- Tad cukurs tiek absorbēts asinīs un ar insulīna palīdzību nogādāts šūnās. Dažreiz tas dodas tieši uz šūnām, kam nekavējoties ir vajadzīga degviela, bet insulīns var noglabāt to arī audos, piemēram, muskuļos, aknās un taukaudos, lai izmantotu vēlāk.³



Mērīt cukura līmeni asinīs ir kā paskatīties degvielas līmeņa rādītāju mašīnā, lai noskaidrotu, cik daudz degvielas konkrētajā brīdī ir organismā.

Kad runājat ar savu ārstu, pierakstiet, cik bieži jāmēra cukura līmenis asinīs un ko darīt ar iegūto informāciju.

1. Cik bieži jāmēra cukura līmenis asinīs?
2. Kāds ir jūsu ideālais cukura līmenis asinīs? Kas jūsu gadījumā ir paaugstināts? Kas ir normā?
3. Vai zināt, ko darīt, ja cukura līmenis asinīs ir bīstami zems (hipoglikēmija)?
4. Vai jālieto kādi medikamenti?



Glikozes līmeņa mērītāji

jeb monitori ir nelielas rokas ierīces, ko var lietot mājās (vai jebkur citur), lai dienas gaitā mērītu glikozes līmeni asinīs. Jums būs vajadzīga autolancete, lai droši iedurtu pirkstā, un ievērojami krājumi teststrēmeļu.

Pārrunājiet ar savu ārstu vai farmaceitu pieejamos variantus un to, kas būtu jums piemērotākais.



Pārrunājamais jautājums

Izlasiet šo rakstu, lai jautrā noskaņā pārbaudītu ģimenes locekļu zināšanas un kopā uzzinātu vairāk par cukura līmeni asinīs.

Kā ēdiens ietekmē cukura līmeni asinīs?

Lai palīdzētu organismam darboties pēc iespējas labāk, izmantojot degvielu, ko tam piedāvājat, ir stratēģiski jāpadomā par to, ko ēdat un kad. Nav tādas visiem derīgas diabēta diētas, bet izvērtējiet, ko jūs šobrīd ēdat, un izlemiet, vai kādas pārmaiņas varētu nākt par labu jums un jūsu ģimenei.



Paturiet prātā savus mērķus

Veltiet dažas minūtes tam, lai uzrakstītu savus mērķus un darbības, kas jāveic, lai varētu sasniegt tos. Piemēram, ja mērķis ir zaudēt svaru, izdomājiet, cik daudz svara plānojat zaudēt un kāds ir šī mērķa sasniegšanas termiņš. Tad noskaidrojiet, ko varat darīt, lai sasniegtu svara zaudēšanas mērķi.



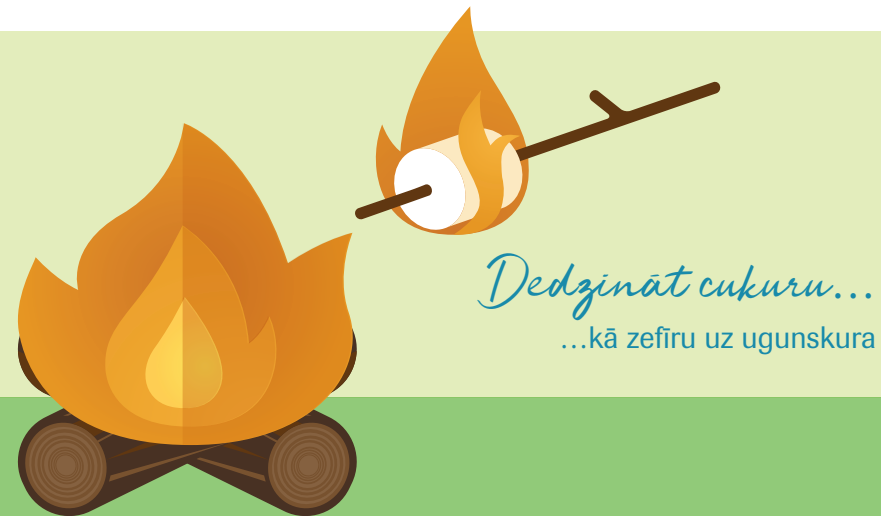
Kā fiziskās aktivitātes ietekmē cukura līmeni asinīs?

Diabēts ir slimība, ko dažās dienās ir vieglāk kontrolēt, citās – grūtāk, tas attiecas arī uz iespēju meklēšanu būt aktīvam. Agrāk vai vēlāk pienāks brīdis, kad jūs pārbaudīsiet cukura līmeni asinīs un konstatēsiet, ka tas ir augstāks, nekā tam vajadzētu būt. Kad tas notiek, apsveriet iespējas:

- Izdzert glāzi ūdens
- Piezvanīt draugiem vai radiem, lai pievienojas jums nelielā pastaigā
- Dažas reizes apiet apkārt sava biroja ēkai
- Sarīkot deju ballīti

Labā ziņa visiem cilvēkiem ar diabētu: lai gan jūsu insulīns var būt mazāk efektīvs cukura līmeņa kontrolē, muskuļi visdrīzāk vēl aizvien spēj pilnībā pildīt savas funkcijas, tas ir, dedzināt cukuru, lai palīdzētu jums kustēties.

Jebkuras fiziskās aktivitātes īsā laikā pēc ēšanas palīdz pazemināt cukura līmeni asinīs. Tāpat kā pārpildītu degvielas tvertni tukšo arī īss brauciens, kaut vai 15 minūšu fiziskā aktivitāte var ievērojami pazemināt cukura līmeni asinīs. Ja savā ikdienas režīmā jūs iekļaujat fiziskās aktivitātes, stiprākos muskuļos var glabāties vairāk cukura.⁸ Tas nozīmē – jo aktīvāks jūs esat, jo vieglāk ir ilgtermiņā kontrolēt cukura līmeni asinīs. Turklāt fiziskās aktivitātes palīdz zaudēt svaru, uztur locītavu elastību, samazina sirds slimību un insulta risku un dod vairāk enerģijas!⁹



Dedzināt cukuru...
...kā zefīru uz ugunsкура



Pārrunājamais jautājums

Vai jūs varētu iesaistīt savu ģimeni, lūdzot viņiem uzturēt jūsos atbildības sajūtu? Lūdziet viņiem palīdzēt sasniegt mērķi, apjautājoties par jūsu ikdienas režīmu.



2. daļa: Saprast, ko jums nozīmē diabēts

Diabēts ir organisma signāls, ka tajā, kā jūsu sistēma ēdienu pārstrādā enerģijā, kaut kas ir salūzis. Mēs parasti uztveram šo procesu par pašsaprotamu, kamēr tas neietekmē mūsu ikdienu. Labsajūta un iekšējais līdzsvars ir unikāls personisks process. Izpētiet, kā atrast savu līdzsvaru, izmantojot šos soļus.

1

Iepazīstiet savu ķermeni

Veltiet brīdi, lai saprastu, kā jūtaties. Augsts un zems cukura līmenis vai bieža strauja cukura līmeņa paaugstināšanās var likt jums justies nomocītam, bēdīgam un nogurušam. Ja jums uznāk šīs sajūtas, meklējiet cēloni:

1. Kāds ir cukura līmenis asinīs? Vai tas ir augsts vai zems? Kā man jārikojas?
2. Vai tā ir gadījies iepriekš? Ja jā, man laikam ir jārunā ar savu ārstu.
3. Vai es slikti guļu, jūtu stresu un nomāktību? Ko es varu darīt, lai risinātu šīs problēmas?

Pievērsiet uzmanību tam, ko organisms vēlas jums pateikt, pierakstiet galvenos jautājumus ārstam, kopā jūs varat izveidot rīcības plānu, lai palīdzētu jums justies labāk.¹⁰

2

Esiet godīgs

Kad ārsts jums ir devis pamatinformāciju, ir laiks padomāt par nākamajiem soļiem. Ieradumi ir nomierinoši, bet veselība ir viss. Reizēm ir jāpadomā par to, kā noteikt prioritātes veselīgām izvēlēm, lai būtu drosmē mainīties. Ielūkošanās sevī un dažas reālistiskas sarunas par gaidāmajiem izaicinājumiem ar sevi, ar ārstu un ģimenes locekļiem palīdzēs informēt viņus par palīdzību un atbalstu, kas jums ir vajadzīgs. Esiet godīgs par pārmaiņām, kas atbilst jūsu personībai un mērķiem.

“Labi kontrolēts diabēts ir galvenais iemesls, kāpēc nekas nenotiek.”

—Dr. Bils Polonskis

3

Esiet atbildīgs

Diabēta kontrolēšana vai nekontrolēšana ir atkarīga no vēlēšanās mainīties. Galvenais diabēta kontrolē ir dzīvesveida kontrole, arī tad, kad vēlaties padoties deserta kārdinājumam vai izvairīties no sporta zāles.

Sāciet, daloties ar informāciju, ko esat uzzinājis šajā ceļvedī. Pastāstot visai ģimenei par to, kāpēc veselīgu paradumu izveidošana ir svarīga, jūs varat palīdzēt cits citam būt atbildīgākiem.

„Motivācija liek uzsākt.
Paradums liek turpināt.”

—Džims Raians, Olimpiskā
zvaigzne

4

Esiet atvērts

Diabēta kontrole ir ceļš mūža garumā. Dalīšanās šajā ceļā ar jums dārgiem cilvēkiem var palīdzēt pieturēties pie jaunajiem paradumiem un rosināt arī viņus ieviest kādas pozitīvas pārmaiņas.

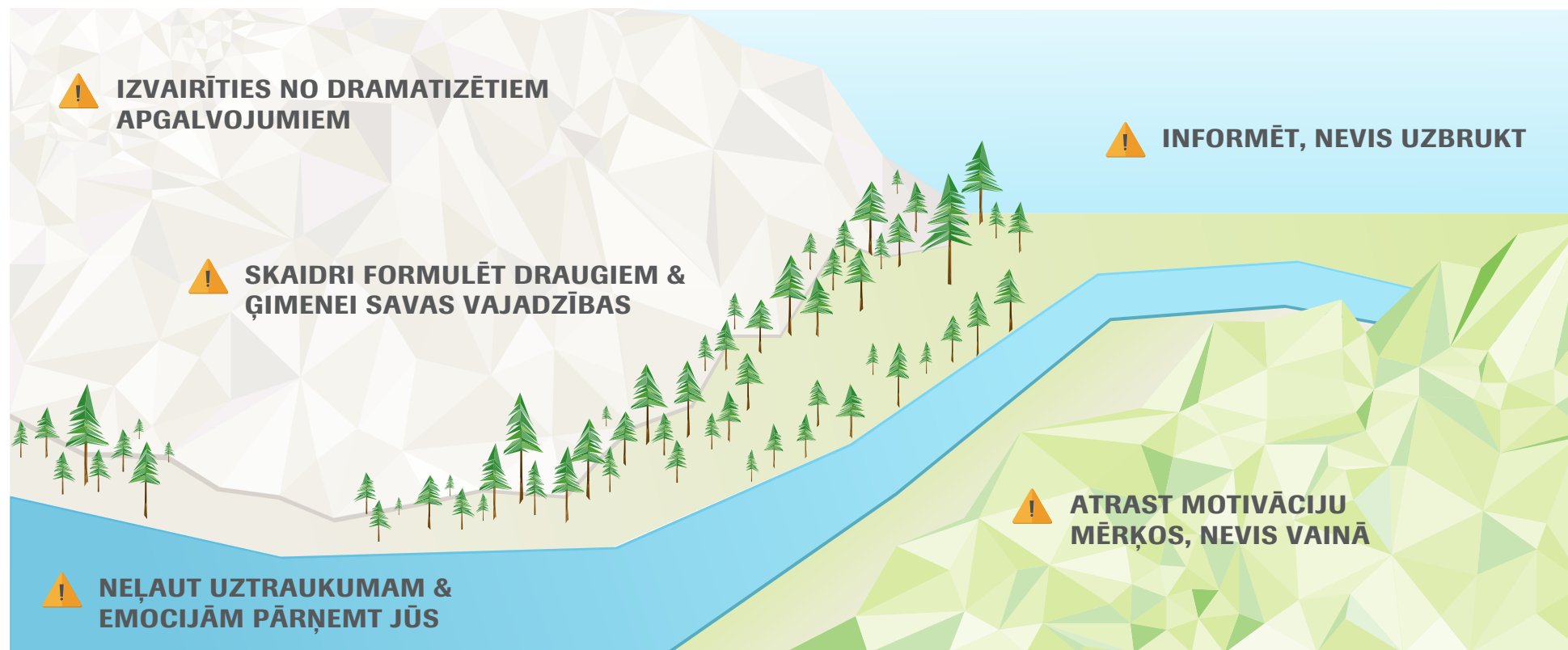
Reizēm jaunas receptes izmēģināšana, ierastās kārtības maiņa vai stāstīšana saviem mīļajiem par savām vajadzībām var būt biedējoša vai pat nepatīkama. Bet drīz vien jūs atradīsiet papildinam jaunu recepšu, kas patiks, un pieradīsiet runāt ar cilvēkiem jums apkārt – arī par dzīvi ar diabētu.



3. daļa: Palīdzēt citiem saprast

Kad jūs uzzināt vairāk par diabētu un tā ietekmi uz dzīvi, izveidojiet atbalsta sistēmu no ģimenes locekļiem vai draugiem. Runājiet par augstu, zemu cukura līmeni un visu pārējo.¹¹ Palīdziet saviem ģimenes locekļiem un draugiem saprast diabētu, veselību un pārmaiņas, ko piedzīvojat, un katram būs iespēja dalīties savās domās un sniegt atbalstu.

Ja, runājot ar saviem ģimenes locekļiem par diabētu, jūtaties neērti un neveikli, pasakiet to viņiem! Reizēm vieglāk ir izskaidrot, par ko jūs **nevēlaties** runāt un ko labāk **neteikt**. Smelieties idejas tālāk redzamajā kartē, lai saprastu, ko kurām sarunu amatām izvairīties.



Dramatizēti apgalvojumi

Es nekad nespēju kontrolēt savu cukura līmeni!

Kāpēc tas ir noticis ar mani?

Es vairs nevaru izklaidēties!

Skaidri formulēt savas vajadzības

Man ir svarīgi, lai neiebilsti, ja tavā tuvumā mēru cukura līmeni asinīs.

Lūdzu, apturi mašīnu; man vajadzīga uzskoda.

Vai mēs varētu glabāt mājās esošos saldumus citā vietā, lai tie tik ļoti nekārdinātu mani?

Pārvarēt uztraukumu & emocijas

Ar kuru vienu lietu diabēta kontrolē man iet labi?

Pie kā es varētu meklēt palīdzību un atbalstu?

Informēt, nevis uzbrukt

Man ārsts saka, ka reizēm es drīkstu lietot našķus, ja vien man ir fiziska slodze.

Kuras grāmatas un tiešsaistes resursi var palīdzēt manai ģimenei saprast diabētu?

Motivēt ar mērķiem

Ceļā uz vēlamo iznākumu nosakiet mazākus mērķus.

Nosakiet ģimenes mērķus, lai visiem palīdzētu nonākt pie veselīgāka dzīvesveida.

Ieplānojiet noskriet 3 km, doties savā pirmajā laivu braucienā vai iemācieties spēlēt tenisu.

Nosviniet mazās uzvaras

Mācīšanās kontrolēt savu veselību un diabētu var šķist nomācoša, ir viegli sākt izmisīgi cīnīties par cukura līmeņa skaitļiem vai šaustīt sevi par izvēlētajām uzkodām. Nepadodieties! Labāk nosviniet mazās uzvaras!

Vai pamodāties ar zemāku cukura līmeni nekā vakar? Vai jūs ar bērniem beidzot devāties ilgi gaidītajā velobraucienā? Vai bijāt apmierināts ar savu pagājušās nedēļas ēšanas plānu, kurā nebija daudz ogļhidrātu? Šie ir mazo uzvaru piemēri un iemesls svinībām. Piezvaniet vai aizsūtiet ziņu mīļotajam, lai dalītos ar šo ziņu, vai pievienojieties tiešsaistes forumam, lai dalītos ar savu uzvaru un iedrošinātu citus, kas ir tādā pašā situācijā.



Ir sens sakāmvārds, ka zināšanas ir spēks, arī par diabētu tā ir taisnība. Dalīšanās ar zināšanām, ko esat guvis šajā ceļvedī, un to apspriešana ir pirmais solis, kas vajadzīgs jūsu ģimenei, lai visiem būtu lieliska iespēja spert pozitīvus soļus veselības un labsajūtas virzienā.

Mazās svinības

Jums nav jāiztērē daudz naudas vai daudz jāplāno, lai nosvinētu mazās uzvaras. Apsveriet šīs jautrās idejas:

- Nopērciet visiem ziedus, ko baudīt
- Piesieniet pie sava krēsla balonu un dalieties savos panākumos ar kolēģiem, kas jautā
- Publicējiet sociālajā tīklā pašbildi un dalieties savā uzvarā ar draugiem

Dalieties ar to, ko esat uzzinājis par diabētu, un ļaujiet savam pozitīvajam dzīvesveida maiņas piemēram mirdzēt, lai ģimene to redz.

Atsauces

1. American Diabetes Association. Checking Blood Glucose [Internet]. Arlington, VA: 2014 [cited 2018 Aug 27]. Available from <http://www.diabetes.org/living-with-diabetes/recently-diagnosed/where-do-i-begin/checking-blood-glucose.html>.
2. McCulloch D. How Our Bodies Turn Food Into Energy [Internet]. Oakland, CA: Kaiser Permanente. 2014 [cited 2018 Aug 27]. Available from <https://wa.kaiserpermanente.org/healthAndWellness?item=%2Fcommon%2FhealthAndWellness%2Fconditions%2Fdiabetes%2FfoodProcess.html>.
3. Kennedy M. Controlling Blood Sugar: Diabetes Education Online [Internet]. San Francisco, CA: University of California. 2018 [cited 2018 Aug 27]. Available from <https://drc.ucsf.edu/types-of-diabetes/type1/understanding-type-1-diabetes/how-the-body-processes-sugar/controlling-blood-sugar/>.
4. Roland J and Pletcher P. How Does Eating Affect Your Blood Sugar? [Internet]. New York, NY: Healthline. 2017 Jan [cited 2018 Aug 27]. Available from: <https://www.healthline.com/health/and-after-effect-eating-blood-sugar#carbohydrates>.
5. Rodriguez D and Sohrabi F. 6 Portion Control Tips for Diabetes [Internet]. New York, NY: Everyday Health. 2015 Jul 9 [cited 2018 Aug 27]. Available from <https://www.everydayhealth.com/hs/type-2-diabetes-live-better-guide/portion-control-tips/>.
6. Friedman J and Dansinger M. Diabetes-Friendly Diet: 7 Foods that Control Blood Sugar [Internet]. New York, NY: WebMD. 2015 Dec 1 [cited 2018 Aug 27]. Available from <https://www.webmd.com/diabetes/features/diabetic-diet-6-foods-control-blood-sugar#1>.
7. Panzarella A. 5 Ways to Stabilize Blood Sugar with Meal Timing [Internet]. New York, NY: WebMD. 2016 June 21 [cited 2018 Aug 27]. Available from <https://blogs.webmd.com/diabetes/2016/06/5-ways-to-stabilize-blood-sugar-with-meal-timing.html>.
8. Leontis L and Hess-Fischl A. Type 2 Diabetes and Exercise: Exercise Makes it Easier to Control Your Diabetes [Internet]. Montclair, NJ: Vertical Health. 2018 Jul 6 [cited 2018 Aug 27]. Available from <https://www.endocrineweb.com/conditions/type-2-diabetes/type-2-diabetes-exercise>.
9. American Diabetes Association. Getting Active [Internet]. Arlington, VA: 2013 Dec 10 [cited 2018 Aug 27]. Available from <http://www.diabetes.org/living-with-diabetes/recently-diagnosed/where-do-i-begin/getting-active.html>.
10. Dansinger M. 10 Questions to Ask Your Doctor About Diabetes [Internet]. New York, NY: WebMD. 2016 Oct 21 [cited 2018 Aug 27]. Available from <https://www.webmd.com/diabetes/questions-doctor-diabetes>.
11. Brown A. Change Your Questions, Change Your Diabetes - Why the Words We Choose Matter A Lot [Internet]. San Francisco, CA: DiaTribe Foundation. 2014 Dec 17 [cited 2018 Aug 27]. Available from <https://diatribe.org/change-your-questions-change-your-diabetes>.

© 2018 Roche Diabetes Care



UAB „Roche Lietuva“, Diabeto priežiūra
J. Jasinskio g. 16B, Vilnius, LT-03163, Lietuva
Accu-Chek bežmoksas informativais talrunis 80008886