

15 Niezbędnych Punktów Opieki Zdrowotnej

.....

Korzystanie z odpowiedniej opieki

Każdego roku osobie z cukrzycą przysługują pewne badania, testy i usługi. Nazywamy je 15 Niezbędnymi punktami opieki zdrowotnej. Pomagają one radzić sobie z cukrzycą i wszystkie są bezpłatne.

Należy zabrać tę listę do lekarza i zaznaczać umówione już wizyty. Nie wszystkie wizyty odbędą się w tym samym dniu. Należy porozmawiać z lekarzem o sprawach, w załatwieniu których potrzebna jest pomoc.

Badania krwi

1 Badanie poziomu cukru we krwi

Co najmniej raz w roku pracownik służby zdrowia powinien sprawdzić średni poziom cukru we krwi chorego. Nazywa się to badaniem poziomu HbA1c we krwi. Należy wiedzieć, co oznaczają wyniki tego badania. Każdy chory ma własne wskazania – należy znać wyznaczone dla siebie wartości i obserwować, jak wyniki badania zmieniają się w czasie.

2 Badanie ciśnienia krwi

Lekarz lub pielęgniarka powinni sprawdzić ciśnienie krwi chorego co najmniej raz w roku. Dla każdej osoby określą oni indywidualną wartość docelową. Należy zapisać podane przez nich liczby i wiedzieć, co oznaczają wyniki badania.

3 Badanie poziomu cholesterolu we krwi

Odpowiednie kontrolowanie poziomu cholesterolu także ma krytyczne znaczenie. Zespół medyczny powinien sprawdzać poziom cholesterolu u chorego co najmniej raz w roku. Poinformuje on pacjenta, co oznacza uzyskany wynik.

Badanie lekarskie

4 Badanie oczu

Co roku pacjent zostanie zaproszony do poddania się badaniu przesiewowemu wzroku. Badanie to pomaga zespołowi medycznemu wcześniej zauważyć ewentualne problemy i podjąć odpowiednie działania. Nigdy nie należy opuszczać umówionej wizyty – można poważnie zachorować, np. na retinopatię cukrzycową.

5 Obserwacja stóp i nóg

Cukrzyca oznacza zdecydowanie wyższe ryzyko występowania poważnych problemów ze stopami. Należy codziennie sprawdzać stan swoich stóp i co roku zgłaszać się na badanie.

6 Dbałość o zdrowie nerek

U jednej trzeciej diabetyków występują poważne problemy z funkcjonowaniem nerek. Dlatego tak ważne jest ich doroczne badanie – dzięki niemu zespół medyczny będzie w stanie dostrzec zmiany odpowiednio wcześniej i przystąpić do leczenia.

Styl życia

7 Dbałość o dietę

Chory na cukrzycę ma prawo do korzystania z porad dietetyka. Ktoś powinien także sprawdzać masę ciała diabetyka, otoczyć go wsparciem i dostarczać mu informacji na temat kontrolowania wagi, o ile jest to potrzebne.

8 Mówienie o swoich odczuciach

Otrzymanie informacji, że ma się cukrzycę i życie z długotrwałą chorobą może być trudne. Należy porozmawiać z lekarzem lub pielęgniarką o wszystkich swoich obawach. Diabetycy mają prawo do korzystania ze specjalistycznego wsparcia psychologicznego.

9 Udział w grupowym kursie edukacyjnym

Na grupowym kursie edukacyjnym można dowiedzieć się wszystkich potrzebnych informacji na temat cukrzycy. Jest to również okazja poznania innych osób mających cukrzycę. Zaraz po zdiagnozowaniu choroby diabetyk powinien otrzymać zaproszenie do wzięcia udziału w takim kursie, a później w dorocznych kursach przypominających.

10 Znajomość swojego zespołu opieki medycznej

Diabetyk jest otoczony opieką własnego zespołu medycznego złożonego z różnych specjalistów. W zależności od potrzeb chorym zajmują się odpowiedni pracownicy służby zdrowia. Ważne jest, aby znać swój zespół i wiedzieć, komu należy zadawać określone pytania.

11 Bezpłatne szczepienia na grypę

Co roku diabetyk ma prawo do bezpłatnego szczepienia na grypę, ponieważ ma większe ryzyko zachorowania na tę chorobę i może ona szybko wywołać u niego poważne powikłania.

12 Wysokiej jakości opieka w szpitalu

W razie konieczności pobytu w szpitalu diabetyk ma prawo do wysokiej jakości opieki ze strony odpowiednich specjalistów, niezależnie od tego, czy jest tam z powodu cukrzycy czy innych problemów.

13 Rozmowy o problemach seksualnych

Cukrzyca zwiększa ryzyko problemów seksualnych zarówno w przypadku mężczyzn, jak i kobiet. Mogą one polegać na zaburzeniach erekcji czy zapaleniu pęcherza. Zadaniem zespołu medycznego jest wspieranie, doradzanie oraz właściwe leczenie.

14 Należy przestać palić

Cukrzyca oznacza zwiększone ryzyko choroby serca lub udaru, a palenie podwyższa to ryzyko. Jeśli cukrzyk pali, najlepszą rzeczą, którą może zrobić, jest rzucić palenie.

15 Należy wcześniej przygotować się, jeśli pragnie się dziecka

Kontrolowanie cukrzycy w przypadku kobiet, które planują urodzić dziecko, jest zdecydowanie bardziej restrykcyjne, ponieważ wówczas istnieje o wiele więcej czynników ryzyka. Należy dobrze się przygotować, dowiadując się wszystkiego, co trzeba wiedzieć o cukrzycy i ciąży.

Więcej informacji na temat 15 Niezbędnych punktów opieki zdrowotnej oraz co robić, jeśli coś nie jest w porządku, można znaleźć na stronie: www.diabetes.org.uk/15-essentials. Aby otrzymać informacje, poradę lub wsparcie, należy zadzwonić na naszą infolinię pod numer **0345 123 2399**.

Istnieje oddzielny zestaw wskazówek dla dzieci i młodzieży. Osoby te powinny być otoczone opieką ze strony specjalistycznego pediatrycznego zespołu ds. cukrzycy. Dowiedz się więcej: www.diabetes.org.uk/type-1-essentials.

Posiadamy więcej informacji w językach innych niż angielski, które dostępne są online na stronie: www.diabetes.org.uk/otherlanguages.