

DIABETEKSESSÄ verensokerin nousuilla ja laskuilla voi olla SUURI VAIKUTUS



Lue lisää verensokerin nousuista ja laskuista osoitteessa:
www.controlofmydiabetes.com



KESKUSTELUOPAS LÄÄKÄRIKÄYNNILLE

Koetko nykyisen perusinsuliinihoitosi yhteydessä verensokerin **NOUSUJA** ja **LASKUJA**?

Verensokeritasojesi muutokset eivät ehkä johdu sinusta, ja tämän vuoksi näistä seikoista on tärkeää keskustella lääkärin kanssa.

Aloita merkitsemällä kohdat, jotka saattavat kohdallasi pitää paikkansa:

- Tunnet, ettet saavuta haluamiasi tuloksia diabeteksen hallinnallasi.
- Verensokerisi nousee ja laskee usein.
- Toistuvat verensokerin nousut ja laskut saavat olosi alakuloiseksi, ärtyneeksi ja väsyneeksi.
- Olet huolissasi alhaisesta verensokerista.
- Muuta: _____

Alla on mainittu muutamia seikkoja, jotka saattavat vaikuttaa verensokeritasoihisi.

Merkitse seikat, joista haluat keskustella:

- Lääkitykseni**
Onko nykyinen hoitosi sinulle sopivin?
Tietty diabeteslääkkeet, insuliinit ja niiden annostukset mukaan lukien, vaikuttavat verensokeritasoihin ja saattavat johtaa eri tuloksiin eri ihmisillä. Vaikka noudattaisit hoito-ohjelmaasi täysin lääkärisi määräysten mukaisesti, saatat silti kokea nousuja ja laskuja. Et ole yksin. On tärkeää, että luotat ja olet tyytyväinen diabeteksesi hallintaan. Voit kysyä lääkäriltäsi, ovatko hoitoannoksesi sopivia tai onko sinulle paremmin sopivia hoitovaihtoehtoja saatavilla.

- Ruokavalioni**
Voiko lääkärisi suositella hoitovaihtoehtosi yhteyteen parempaa ruokavaliota?

Hyvä ateriasuunnitelma sopii aikatauluusi, ruokailutottumuksiisi ja hoitoosi. Pyydä lääkäriäsi auttamaan sinua löytämään oikea ateriasuunnitelma, joka täydentää hoitovaihtoehtosi ja auttaa sinua saavuttamaan verensokerin tavoitetasosi.

- Huonovointisuus**
Vaikuttaako tämänhetkinen tai krooninen sairautesi diabeteksesi hoitoon?

Vilustuminen, flunssa tai allergiaoireet saattavat vaikuttaa diabeteksesi lääkahoitoon ja siten estää sinua saavuttamasta tavoitetasoasi verensokerin hallinnassa. Kerro lääkärillesi kaikista muista sairauksista, joita sinulla mahdollisesti on. Nykyiseen hoitoosi tehdyt pienet muutokset saattavat auttaa sinua hallitsemaan verensokeriasi paremmin sairauden aikana.

- Aktiivisuuteni**
Vaikuttaako fyysinen aktiivisuustasosi verensokerisi hallintaan?
Säännöllinen liikunta ja terveellinen ruokavalio yhdessä optimaalisen diabeteslääkityksen kanssa ovat nousujen ja laskujen hallinnan kannalta tärkeitä. Keskustele lääkärisi kanssa siitä, minkälainen liikuntamäärä saattaisi olla sinulle hyväksi. Hän voi kertoa, pitäisikö sinun muuttaa aktiivisuustasoa, ateriaosi tai lääkitystäsi paremman verensokerin tasapainon saavuttamiseksi.

- Alakuloisuus tai stressi**
Keskustele lääkärisi kanssa stressitasostasi sekä henkisestä hyvinvoinnistasi, sillä nämä seikat saattavat vaikuttaa verensokerin hallintaan.

Diabeteksen kaltaisen kroonisen sairauden hallinta tuo mukanaan henkisen taakan. Et ole yksin; monet diabetesta sairastavat ihmiset kokevat usein paljon diabetekseen liittyvää huolta ja ahdistusta. Stressi, jota aiheuttaa, kun päivittäinen hallinta johtaa erilaisiin tuloksiin verensokeritasoissa, voi olla turhauttavaa ja hämmentävää. Keskustele lääkärisi kanssa. Hän voi rauhoittaa mieltäsi auttamalla sinua diabeteslääkityksesi räätälöinnissä.

- Muistiinpanoni**
Kirjoita alla olevaan tilaan, mistä edellä mainituista seikoista haluaisit keskustella:

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....