Družinski vodnik

za razumevanje sladkorne bolezni

Ali sladkorna bolezen lahko pravzaprav pomaga vaši družini k boljšemu zdravju?

Ko so vam postavili diagnozo sladkorna bolezen, ste imeli verjetno veliko vprašanj. Veliko dvomov. Nekaj pomislekov. Na začetku v svoji diagnozi verjetno niste videli priložnosti zase in za družino, da zaživite bolj zdravo. Pravzaprav pa **sladkorna bolezen res lahko pomaga vaši družini, da bolje razumete zdravje**. Kako? Osnovni mehanizmi vpliva sladkorne bolezni na naše telo so zelo povezani z našimi vsakodnevnimi navadami, na primer glede prehranjevanja in telesne dejavnosti. Ko bodo tudi drugi družinski člani izvedeli več o sladkorni bolezni, bo to spodbudilo veliko pogovorov o dnevnih navadah družine ter kako izbira hrane in gibanje vplivata na zdravje – še posebno na družinskega člana s sladkorno boleznijo.

Namen pričujočega vodnika je, da vam pomaga bolje razumeti in sprejeti sladkorno bolezen, tudi v vaše življenje. Vaša diagnoza je začetek potovanja do boljše skrbi zase. To bo vedno lažje, ko boste odkrivali potrebe svojega telesa in boste lahko odpirali vrata za pogovor o zdravih izbirah z vso svojo družino. Z vodnikom ponujamo oporo vam in vaši družini. Naj vam bo v pomoč pri pogovorih in opredelitvi vloge sladkorne bolezni v vaši hiši.

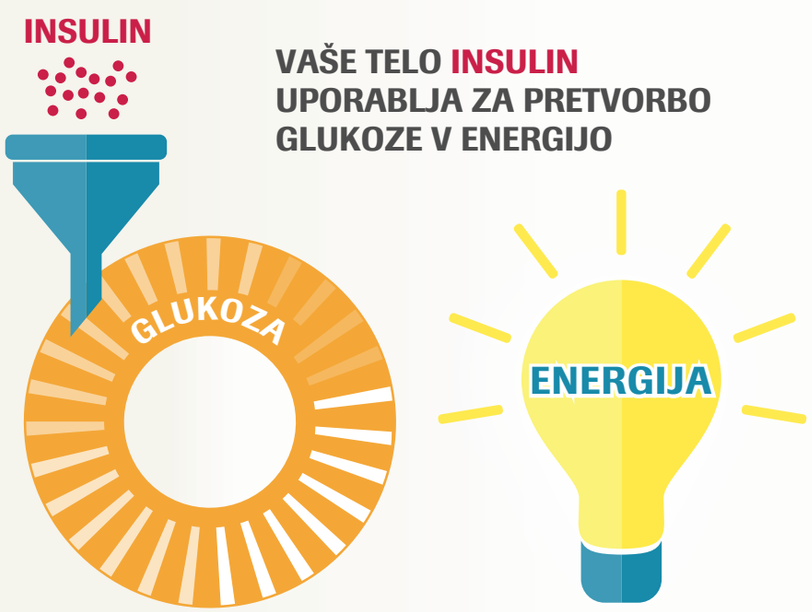
1. del: Razumeti sladkorno bolezen

Kaj je sladkorna bolezen?

Gotovo vaše prvo vprašanje, potem ko so pri vas ugotovili sladkorno bolezen. Ali pa vsaj prvo vprašanje v družini ali med prijatelji. Odgovor je odvisen od tega, kateri tip sladkorne bolezni imate.

Pomembno se je zavedati, da niste sami krivi, da imate sladkorno bolezen, zato si ne očitajte. Spoprijemate se z nepričakovano spremembo – vendar jo lahko tudi sami vodite.

INSULIN + GLUKOZA = ENERGIJA



VAŠE TELO INSULIN UPORABLJA ZA PRETVORBO GLUKOZE V ENERGIJO

TIP 1

Če imate sladkorno bolezen tipa 1, vaša trebušna slinavka ne proizvaja insulina.

TIP 2

Če imate sladkorno bolezen tipa 2, vaša trebušna slinavka ne proizvaja dovolj insulina ali pa ga vaše telo ne more uporabiti.

NOSEČNOSTNA

Če imate nosečnostno sladkorno bolezen, vaše telo med nosečnostjo težje uporablja insulin.

Tema za pogovor

Družini in prijateljem razložite, da vam s sladkorno boleznijo telo sporoča, da nekaj ni več v ravnovesju – zato morate biti bolj pozorni.

Insulin je hormon v krvnem obtoku, ki pomaga uravnavati raven glukoze v krvi.

Glukoza v krvi, poimenovana tudi krvni sladkor, je osnovna vrsta sladkorja, ki ga naše telo proizvede iz hrane, predvsem iz ogljikovih hidratov.

Energija nastane iz glukoze.

Kaj je krvni sladkor?

Ko enkrat sprejmete svojo sladkorno bolezen in spoznate, da jo lahko obvladujete, boste vi in vaša družina verjetno želeli izvedeti še kaj. Razumevanje vodenja sladkorne bolezni se začne z razumevanjem krvnega sladkorja.

Zdravnik vam bo predstavil, kako meriti krvni sladkor (raven glukoze v krvi). Večinoma to pomeni, da se iz prstne blazinice odvzame kapljica krvi in nanese na testni listič, ta pa se vstavi v merilno napravo – merilnik ravni glukoze v krvi.[1]

Z zdravnikom se pogovorite o tem, kako pogosto morate meriti krvni sladkor in kaj potem z rezultati merjenja.

1. Kako pogosto meriti krvni sladkor?
2. Katere so vaše ciljne vrednosti krvnega sladkorja? Kaj je pri vas visoko? Kaj je pri vas v ciljnem območju?
3. Ali veste, kaj storiti, kadar je krvni sladkor nevarno nizek (hipa)?
4. Ali potrebujete zdravila?

Vedeti, kje ste, je prav tako pomembno kot vedeti, kam greste.

Potem ko se boste navadili meriti krvni sladkor, boste videli, da so rezultati merjenja enkrat višji, drugič nižji. Kaj to pomeni?

- Sladkor je za naše celice gorivo.[2] Naše telo dobi več sladkorja, kadar razgradi bolj kompleksna hranila, ki jih zaužijemo s hrano.
- Sladkor se nato absorbira v kri, od tam pa ga insulin pomaga prenesti v celice. Včasih gre sladkor neposredno do celic, ki gorivo nujno potrebujejo, ali pa ga insulin shrani za pozneje – v tkivih, npr. mišicah, jetrih in maščobah.[3]

Kadar izmerite raven glukoze v krvi, je pravzaprav tako, kot bi pogledali na kazalec, ki označuje količino goriva v rezervoarju vašega avtomobila. S tem izveste, koliko goriva je v vašem telesu v času merjenja.

Merilniki ravni glukoze v krvi ali glukometri so majhne priročne naprave za uporabo doma (ali kjer koli). Z merilnikom merite krvni sladkor. Za to potrebujete sprožilno napravo za varen vbod v prstno blazinico in testne lističe.

Tema za pogovor

Ta članek lahko uporabite za zabavo kot družinski kviz, da se v družini skupaj naučite več o krvnem sladkorju.

Kako na krvni sladkor vpliva hrana?

Svojemu telesu lahko pomagate kar najbolje izkoristiti gorivo, ki mu ga daste, in to tako, da dobro premislite, kaj in kdaj jeste. Splošnih navodil za prehrano, ki bi bila primerna za vse s sladkorno boleznijo, ni. Lahko pa ovrednotimo, kaj jemo, in se odločamo za spremembe, ki koristijo nam in naši družini.

VELIKOST PORCIJE

Ali pojeste količino, ki je priporočena (včasih zapisana že na izdelku), ali več? Strokovnjaki priporočajo, da si včasih odmerite priporočeno količino, da vidite, kako je sploh videti.[5] To je dober način, da veste, koliko pojesti, tudi če je na vašem krožniku več, kot je treba. Ocena količine »na oko« je lahko tudi zabavna igra.

RAZNOLIKOST POMAGA

Ali je v vaših obrokih lahko več zelenjave, polnovrednih žitaric in zdravih (nenasičenih) maščob? Fižol, grah in leča so na primer odlična izbira bogatih ogljikovih hidratov z veliko vlaknin, ki ravni glukoze v krvi po jedi praviloma ne zvišujejo na hitro in previsoko.[6]

ČAS JE POMEMBEN

Ali obroke izpuščate ali nanje čez dan pozabite? Kako pogosto malicate ponoči in ali to vpliva na vaš krvni sladkor? Na splošno je najbolje jesti zajtrk in v nekaj urah tudi iti na sprehod ter obroke imeti v rednih intervalih čez dan – tako je tudi raven krvnega sladkorja zmerna ves dan.[7]

ŠTETJE OGLJIKOVIH HIDRATOV

Raziščite malo svoje ogljikove hidrate in njihov vpliv na vaš krvni sladkor. Predelana živila in izdelki iz bele moke ter riž in testenine povzročijo najvišje skoke ravni glukoze v krvi na višje vrednosti. Sestavljeni ogljikovi hidrati (npr. polnovredne žitarice) pa raven glukoze v krvi počasneje zvišujejo, zato je nato tudi stabilnejša.[4]

S cilji pred očmi

Vzemite si nekaj minut ter zapišite svoje cilje in korake, ki vas bodo pripeljali do njih. Na primer, če je vaš cilj zmanjšati telesno težo, zabeležite točno, koliko in do kdaj. Dopišite še nekaj opomb, s katerimi si lahko pomagate doseči ta cilj.

Kako na krvni sladkor vpliva gibanje?

Za sladkorno bolezen je značilno, da jo je kakšen dan lažje voditi kot druge dni – pri tem so pomembne tudi oblike telesne dejavnosti. Slej ko prej boste izmerili raven glukoze v krvi in ugotovili, da je rezultat višji, kot bi lahko bil. Ko se vam zgodi kaj takega, imate nekaj možnosti:

- Prijatelja ali koga od družinskih članov povabite na hitri sprehod.
- Naredite nekaj krogov okrog hiše ali stavbe, v kateri ste zaposleni.
- Zaplešite.

Katera koli oblika telesne dejavnosti vam pomaga znižati raven glukoze v krvi po obroku. Tako kot se poln rezervoar goriva lahko porabi na kratki vožnji, že samo 15 minut gibanja lahko ustvari razliko v ravni glukoze v krvi. Če gibanje vključite med svoja vsakodnevna opravila, bodo močnejše mišice povečale svojo zmožnost za shranjevanje več glukoze.[8] To pomeni: več ko se gibate, lažje je dolgoročno obvladovati krvni sladkor. Poleg tega gibanje pomaga pri zmanjševanju telesne teže, sproščanju od stresa, ohranja gibljivost sklepov, zmanjšuje tveganje za srčno-žilne bolezni in vam da več energije.[9]

Dobra novica za ljudi s sladkorno boleznijo: kadar je insulin pri uravnavanju krvnega sladkorja manj učinkovit, vaše mišice lahko še popolnoma opravljajo svoje delo – sladkor uporabijo za to, da se vi lahko gibate.

Tema za pogovor

Ali lahko svojo družino vključite tako, da jih prosite, naj vam pomagajo ostati odgovorni do svojega telesa in zdravja? Prosite, naj vam pomagajo doseči cilje tako, da se dogovorite za skupno vsakodnevno telesno aktivnost.

JAZ

2. del: Razumeti, kaj sladkorna bolezen pomeni vam

Sladkorna bolezen je znak, s katerim vam telo pokaže na okvaro sistema pretvarjanja hrane v energijo. Da jemo zato, da dobimo energijo za delo, se nam zdi samoumevno, dokler je del vsakodnevne rutine. Dobro počutje in notranje ravnovesje pa je edinstven proces, ki se odvija znotraj posameznika. Če želite najti svoje lastno ravnovesje, sledite opisanim korakom.

1

1 Poznavanje svojega telesa

Vzemite si trenutek in pomislite, kako se počutite. Pogoste in hitro spreminjajoče se visoke in nizke ravni glukoze v krvi lahko povzročijo slabo počutje in utrujenost. Kadar se tako počutite, poiščite vzrok za to in se vprašajte:

1. Kolikšna je raven mojega krvnega sladkorja? Je visoka ali nizka? Kaj naj storim?
2. Se je to že kdaj zgodilo? Če se je, moram o tem govoriti s svojim zdravnikom.
3. Ali slabo spim, sem pod stresom ali preobremenjen? Kaj lahko storim, da odpravim vse te probleme?

Bodite pozorni na to, kaj vam sporoča vaše telo. Zapišite si ključna vprašanja, ki jih morate postaviti svojemu zdravniku. Skupaj bosta lahko sestavila načrt ukrepov za vaše boljše počutje.[10]

2

2 Bodite pošteni

Potem ko od svojega zdravnika dobite osnovna navodila, je čas, da premislite o svojih naslednjih korakih. Navade so stvar udobja, zdravje pa je vse. Včasih pogum za spremembe zahteva osebni premislek o lestvici prednostnih izbir glede zdravja. Malo vpogleda vase in nekaj poštenih pogovorov s samim seboj, pa vam bodo zdravnik in družinski člani lažje pomagali in vam bodo lahko v oporo pri nadaljnjih izzivih bolezni. Bodite pošteni do sebe in se odločajte za spremembe, ki ustrezajo vam in vašim osebnim ciljem.

"Motivacija je potrebna na začetku, navada pa te žene naprej."

Jim Ryun, atlet in olimpijec

3

3 Bodite odgovorni

Voditi ali ne voditi – svojo sladkorno bolezen – izhaja iz pripravljenosti za spremembo. Ključno pri vodenju sladkorne bolezni je prevzeti nadzor nad svojim življenjskim slogom, tudi če bi se raje vdali zapeljivi sladici ali izognili telovadbi.

Informacije, ki ste jih prejeli v tem vodniku, delite z drugimi. Če boste svoji družini povedali, zakaj je tako pomembno prevzeti zdrave navade, boste s tem vsem družinskim članom pomagali k večji odgovornosti.

4

Bodite odprti

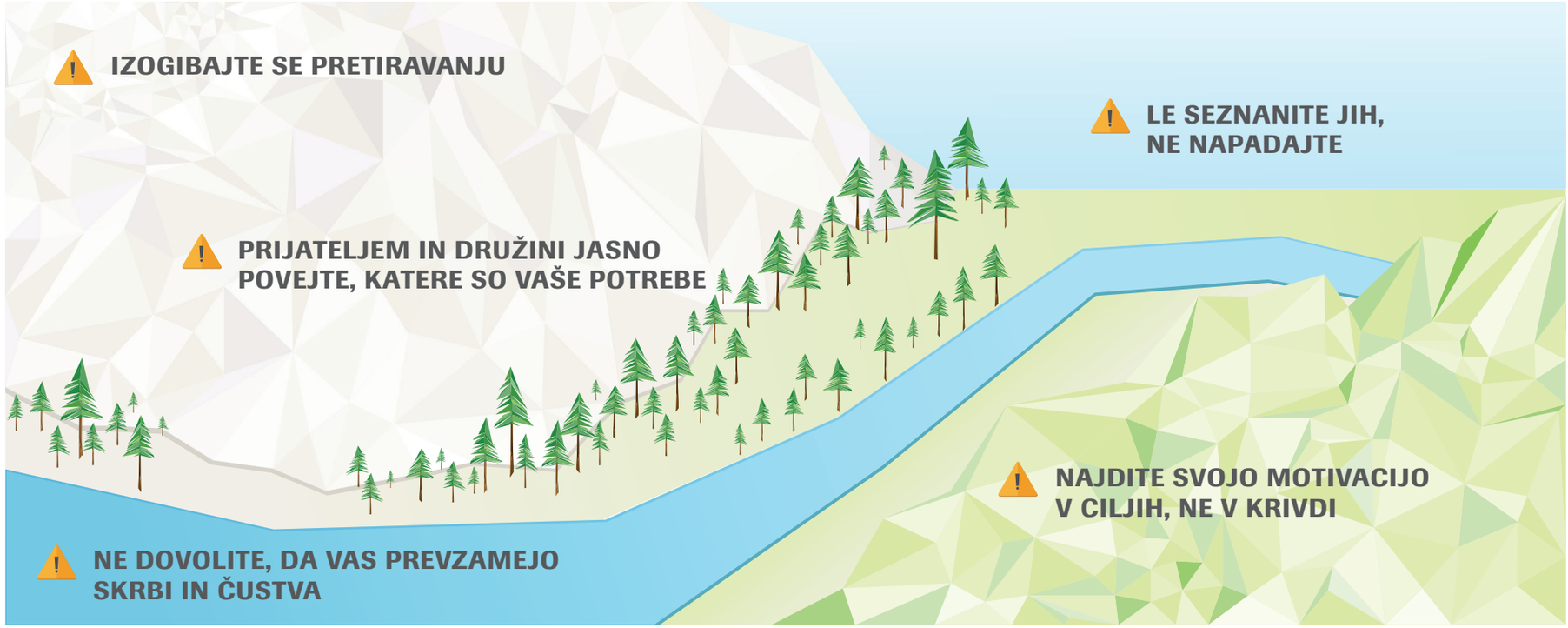
Vodenje sladkorne bolezni je potovanje, ki traja do konca življenja. Če potovanje delite z ljudmi, ki jih imate radi, bo to pomagalo vam, da se boste lažje odločali za nove navade, vašim bližnjim pa bo spodbuda za nekaj pozitivnih sprememb.

Včasih bo preizkušanje novega recepta, sprememba vsakdanje navade ali pripovedovanje bližnjemu o svojih potrebah morda zastrašujoče, celo grozljivo ali neprijetno. Kmalu pa boste ugotovili, da obožujete kar nekaj novih receptov in da ste se navadili z ljudmi okrog sebe iskreno pogovarjati – tudi o življenju s sladkorno boleznijo.

3. del: Pomagati drugim, da razumejo

Ko enkrat veste več o sladkorni bolezni in o tem, kako vpliva na vaše življenje, si ustvarite podporni sistem z družino in prijatelji. Pogovarjajte se o visokem krvnem sladkorju, hipoglikemijah in vsem vmes.[11] Če svoji družini in prijateljem pomagate razumeti sladkorno bolezen, zdravje in spremembe, ki jih doživljate in za katere se odločate, s tem ustvarjate priložnosti za izmenjavo stališč in zagotavljanje podpore.

Če vam je težko ali neprijetno govoriti z družino o svoji sladkorni bolezni, to povejte. Včasih je lažje razložiti, o čem se **ne želite** pogovarjati in česa **ne** želite povedati. Priložena slika naj vam pomaga ugotoviti pasti in zanke v sporazumevanju, ki se jim lahko izognete.



Pretiravanje

Nikoli ne bom mogel nadzorovati krvnega sladkorja!
Zakaj se mi je to zgodilo?
Nič zabavnega ne morem več početi!

Jasna opredelitev potreb

Vedeti moram, da te ne moti, kadar si krvni sladkor merim v tvoji bližini.
Prosim, ustavi, nujno moram nekaj prigrizniti.

Ali lahko sladkarije v tej družini damo kam drugam, da mi ne bodo povzročale skomin?

Izogibanje skrbem in čustvom

Kaj pri vodenju svoje sladkorne bolezni sploh delam prav?
Kdo mi lahko priskoči na pomoč in mi je v oporo?

Seznanitev, ne napad

Moj zdravnik pravi, da ni problem, da si kdaj privoščim sladico, le če je to ob telesni dejavnosti.
S katerimi knjigami ali spletnimi viri si lahko moja družina pomaga razumeti sladkorno bolezen?

Motivacija so cilji

Na poti do želenega rezultata si postavite manjše cilje.
Opredelite družinske cilje, tako da bo bolj zdrav življenjski slog dosegljiv za vsakega člana.
Načrtujte tek na tri kilometre, pojdite na prvi izlet s kajakom po reki ali se naučite igrati tenis.

Proslavite majhne uspehe

Naučiti se upravljati svoje zdravje in voditi sladkorno bolezen se lahko zdi neobvladljivo. Lahko pa je mučiti se in tarnati čez visoke vrednosti krvnega sladkorja ali očitati si napačno izbiro prigrizka. Ne obupajte. Raje praznujte ob majhnih zmagah.

Ste se danes zbudili z nižjo ravnjo glukoze v krvi kot včeraj? Ste sami ali z otroki končno šli na tako dolgo načrtovano kolesarjenje? Ste uživali prejšnji teden, ker ste načrtovali obroke z manj ogljikovimi hidrati? Vse to so primeri majhnih zmag ali uspehov, razlogov za praznovanje. Pokličite svojega dragega ali drago ali mu ali ji pošljite sporočilo, da svojo dobro novico daste naprej. Ali pa se prijavite v spletni forum in svojo zmago oznanite drugim, ki so v enakem položaju kot vi. S tem jih boste opogumili, da je mogoče, kar se njim morda zdi nemogoče.

Mala praznovanja

Za male zmage vam ni treba zapravljati veliko denarja ali načrtovati ogromnih zabav. Nekaj zabavnih zamisli:

- Za hec kupite rože za vse.
- Na stol si zavežite balon in o svojem uspehu povejte vsakemu, ki vpraša po balonu na vašem stolu.
- Delite svoj uspeh s prijatelji na družbenem omrežju – naredite selfi in ga objavite.

Stari izrek nas uči, da znanje daje moč. To velja tudi za sladkorno bolezen, in to bolj kot za kar koli drugega. Deliti informacije, ki ste jih prejeli, pogovarjati se o novih spoznanjih, tudi iz tega vodnika – to je prvi korak, ki ga mora storiti vaša družina, da bo vsak njen član lahko zdrav in da se bo dobro počutil.

Delite z drugimi, kar ste se naučili o sladkorni bolezni. Vaše pozitivno sprejemanje zdravega življenjskega sloga bo zasijalo v vsej vaši družini.

Viri

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://dtc.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.

Strokovni pregled: dr. Jelka Zaletel, dr. med., UKC Ljubljana

© 2018 Roche Diabetes Care

Roche

Center za pomoč uporabnikom in servis Accu-Chek:
Brezplačen telefon: 080 12 32 (od ponedeljka do petka med 8. in 16. uro)
Za več informacij obiščite **www.accu-chek.si** in **Accu-Chek Slovenija**