

ÚVOD

Diář diabetika slouží především jako pomůcka pro tebe.

Může být však užitečný i pro lékaře, zdravotní sestry, nutriční terapeuty nebo psychology, kteří se o tebe v rámci léčby starají.

Diabetes mellitus 2. typu je komplexní onemocnění.

Nejde pouze o poruchu metabolismu sacharidů, ale také bílkovin a tuků. Často se k němu přidávají další zdravotní obtíže.

Toto onemocnění s sebou mnohdy nepřináší jen fyzickou, ale i psychickou zátěž. Únava, nejistota, kolísající motivace nebo pocity selhání nejsou výjimkou.

Diář je navržen tak, aby péče o tvé zdraví nestála pouze na hodnotách glykemií. Dává prostor i tomu, co se ti daří, a tomu, co je pro tebe naopak náročné.

Pro člověka s diabetem 2. typu je zásadní motivace, disciplína a chuť na sobě neustále pracovat. Stejně důležité je být k sobě laskavý/laskavá a realistický/realistická.

Diář se stane tvým tichým parťákem, ke kterému je třeba být upřímný/upřímná. Můžeš se mu svěřit, že jeden den cítíš přival energie a že druhý den se ti nechce jít ani na procházku.

***„Malá krize neznamená selhání,
ale uvědomění, že ti na sobě záleží.“***

Bláža Hlasová
všeobecná sestra

JAK DIÁŘ DIABETIKA POUŽÍVAT

Diář je členěný na týdny. Je koncipován tak, aby ses mohl/a začít o své zdraví starat prakticky kdykoliv během roku.

Zapisuj do něj všechno, protože i maličkosti mohou znamenat velký pokrok. Nezapomeň přitom na upřímnost.

Jde především o tvé zdraví.

Tento diář ti má být nejen průvodcem, ale také přítelem. V neposlední řadě velkou motivací na sobě neustále pracovat.

Tvé zápisky pomohou jak tobě, tak i lidem, kteří se o tvé zdraví starají.

Může to být např. lékař, zdravotní sestra, nutriční terapeut, ale také psycholog.

Komu diář ukážeš a jak s ním budeš pracovat, však záleží pouze na tobě.

DIABETES MELLITUS

2. TYPU

Cukrovka 2. typu je onemocnění, při kterém tělo sice inzulín vytváří, ale neumí ho dostatečně účinně využívat. Nejde pouze o poruchu metabolismu sacharidů, ale také tuků a bílkovin.

Dříve se toto onemocnění vyskytovalo hlavně u starších lidí, dnes se však objevuje i u mladších.

Hlavní příčinou bývá nevhodný životní styl. Mezi rizikové faktory patří nadváha, nedostatek pohybu, nevhodná strava, stres, nekvalitní spánek, ale také genetická predispozice.

Základem léčby jsou režimová opatření, která spočívají především v úpravě jídelníčku, pravidelné fyzické aktivitě, redukci tělesné hmotnosti, dostatečném kvalitním spánku a v omezení stresu.

Diabetes 2. typu je často léčen perorálními antidiabetiky, která zlepšují účinek inzulinu a pomáhají udržet stabilní hladinu glukózy v krvi. Pokud takto nastavená léčba nestačí, může ji lékař doplnit o inzulinovou terapii.

K dobré kompenzaci diabetu je stěžejní:

Vyvážená strava s dostatkem vlákniny, bílkovin, sacharidů.

Pravidelný pohyb.

Dostatek kvalitního spánku.

Zvládání stresu.

Dodržování doporučené léčby.

glykémie

PO

----------------------	----------------------	----------------------	----------------------	----------------------

ÚT

----------------------	----------------------	----------------------	----------------------	----------------------

ST

----------------------	----------------------	----------------------	----------------------	----------------------

ČT

----------------------	----------------------	----------------------	----------------------	----------------------

PÁ

----------------------	----------------------	----------------------	----------------------	----------------------

SO

----------------------	----------------------	----------------------	----------------------	----------------------

NE

----------------------	----------------------	----------------------	----------------------	----------------------

LEDEN

datum _____

Jak se tento týden cítím (1-5):

1 ☐ 2 ☐ 3 ☐ 4 ☐ 5 ☐

Pohyb:

žádný ☐ krátká chůze ☐ delší chůze ☐ cvičení ☐

Kolik dní jsem se hýbal/a:

1 ☐ 2 ☐ 3 ☐ 4 ☐ 5+ ☐

Jaký pohyb mi vyhovoval:

Co jsem jedl/a jinak než obvykle:

Co mi udělalo dobře:

Co mi glykémii rozhodilo:

Spánek, stres, realita života:

stres ☐ málo spánku ☐ nemoc ☐ oslava ☐

klidné období ☐ náročné období ☐

Co se mi povedlo:

Co mi dělalo potíže:

Celkové hodnocení týdne:

