

Az inzulinhasználat
beépítése a napi
rutinba



A modul célja

Segítségnyújtás a diabétesz kezelési rend és az életmód összehangolásához

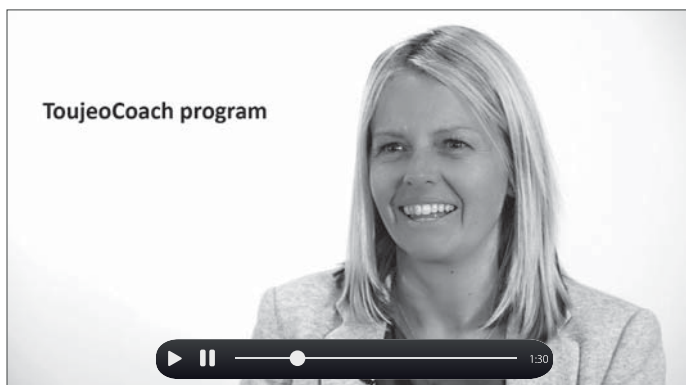
Az inzulinhasználat során tapasztalt egyéni nehézségek megoldása

Segítségnyújtás az inzulinadagolással kapcsolatos problémák és akadályok leküzdéséhez szükséges megoldásokhoz



A modul teljesítéséhez szükséges időtartam:
15 perc

A tájékoztató anyag csak annak a betegnek adható át, akinek kezelőorvosa előzetesen Toujeo-t rendelt!



ToujeoCoach program

AZ INZULINHASZNÁLAT BEÉPÍTÉSE A NAPI RUTINBA

A modul fő célja, hogy segítsen Önnek a következőkben:

- Az inzulin használata az élete részévé váljon
- Megoldást nyújtson az inzulinnal kapcsolatos nehézségekre

A videó teljes leírata az A. függelékben olvasható

1

AZ INZULINKEZELÉS AKADÁLYAI

Nagyon sokan gondolnak aggodalommal vagy szorongással arra, hogy rendszeresen, a napi rutin részeként kell használniuk az inzulint.^[1, 2, 3, 4] Az inzulinkezelésre szorulóknak mintegy egyharmada nem úgy adagolja az inzulint, ahogy kellene.^[5]

Ebben a modulban azokra a helyzetekre igyekszünk megoldást találni, amelyek megnehezíthetik, hogy Ön tartsa magát a kezeléséhez

A megoldás kulcsa az Ön kezében van, mindössze meg kell találnia azokat az eszközöket, technikákat és embereket, akik segíthetnek Önnek beépíteni az inzulinkezelést a mindennapjaiba.

2

AZ ÖN SZEMÉLYES ÚTJA AZ INZULIN- KEZELÉSBEN

Most vizsgáljuk meg azokat a helyzeteket, amelyek akadályozhatják Önt az inzulin előírás szerinti alkalmazásában.

Az alábbiakban néhány olyan gyakori helyzetről olvashat, amelyekkel Ön is szembesülhet az inzulin használatának rendszeresítése során. Lehet, hogy egy-két példa ismerősen hangzik majd. Ám ha nincs hasonló tapasztalata, akkor is találhat néhány hasznos információt az itt leírtakban.



Túl sok dologgal kell foglalkoznia ahhoz, hogy az inzulint az előírásnak megfelelő időközönként adja be: a családi és munkahelyi teendők miatt előfordul, hogy időről időre elfeledkezik egy-egy adagról.



Az utazás során nehezen tudja beilleszteni az inzulin beadását a megváltozott napi rutinjába. Előfordulhat, hogy az inzulin miatt nehezebben jut át a reptéri biztonsági szolgálat ellenőrzésén.



A diabétesz miatt gyakrabban betegedhet meg, mint mások. Ilyen esetben szánjon elég időt a pihenésre, igyon sok vizet, szilárd táplálék helyett fogyasszon levest, és egyen többször, kisebb adagokat.



Aggódik, hogy az inzulintól hízni fog.



Zavarba jön, ha nyilvánosan kell beadnia az inzulint.

TÚL ELFOGLALT

Az inzulin használatát könnyebb beilleszteni a mindennapokba, mind gondolná. Ne feledje: naponta mindössze 1–3 alkalommal kell beadnia az inzulininjekciót, ami segíthet, hogy kezelése hatékony legyen, és hosszú ideig megőrizze az egészségét!

Ha túlságosan elfoglaltnak érzi magát, segíthet, ha fontossági sorrendet állít fel, amelyben helyet kap például az egészsége, a család, a munkahely, az utazás és a házimunka is. Ha kérdései vannak, vagy változások állnak be életében, forduljon a kezelőorvosához és/vagy a diabétesz nővérhez, és egyezzenek meg egy olyan kezelési tervben, ami illeszkedik a napi rutinjába.

Segíthet, ha a környezetében élők, például a családtagjai és a közelebbi környezete támogatják ebben. Ha lehetséges, adja át nekik a teendői egy részét, így egy kicsivel több ideje marad a cukorbetegsége kezelésére.

Egyesek azt tapasztalják, hogy családtagjaik nincsenek tisztában a diabétesz okaival, és azzal, hogyan egyeztetheti össze egy cukorbeteg a kezelést az életmódjával ahhoz, hogy elkerülje a hosszú távú egészségi kockázatokat. Érdeemes elmondania a családtagjainak azokat az információkat, amelyeket kezelőorvosa vagy a diabétesz nővér megosztott Önnel a diabétesszel kapcsolatban.

UTAZÁS

A diabétesz nem akadályozhatja abban, hogy elutazzon és néhány napot az otthonától távol töltsön. Célszerű előre terveznie, hogy az utazás valóban stresszmentes kikapcsolódás legyen.



Gondolja végig, milyen ételekre, biztosításra, azonosítóra (például diabétesz-karkötő vagy diabéteszkártya) lehet szüksége; hogyan kell módosítani az étkezések számát, mennyi vizet fogyaszt, milyen fizikai aktivitással jár az utazás, és természetesen, hogy mennyi inzulint és egyéb gyógyszereket vigyen magával. Célszerű utazáshoz használható ellenőrző listát összeállítani:^[6]

- Legyen Önnél írásos javallat a kezelőorvosától vagy a diabétesz nővértől, amelyben leírják, miért van Önnél inzulin.
- Vigyen a szokásosnál kétszer több gyógyszeradagot az utazásra.
- Időzónák közötti utazás esetén kérje ki kezelőorvosa vagy a diabétesz nővér véleményét arról, kell-e módosítani a kezelési tervét.
- Ha repülővel utazik, tegyen a kézipoggyászába is a diabétesz kezelésére használt gyógyszerekből és eszközökből.
- Legyen Önnél a szokásosnál több étel, mert előfordulhatnak késések.
- Ha meleg vagy párás éghajlatú országba utazik, vigyen magával hűtőtáskát vagy hűtődobozt az inzulin hűtésére.



Ha családtagokkal, ismerősökkel vagy kollégákkal utazik, kérje a segítségüket. Keressen közülük valakit, aki segít az ellenőrző lista összeállításában és az étkezések idejének megtervezésében. Szintén érdemes beszélni a légitársasággal vagy utazásszervezővel az utazás előtt az inzulin biztonsági ellenőrzésen való átengedéséről és az inzulin tárolására vonatkozó követelményekről. Ha szorong a reptéri biztonsági szkennerek miatt, utazás előtt kérjen tanácsot a reptéri személyzettől.



Ha vezet, és inzulinkezelés alatt áll, további szempontokat is meg kell fontolnia. E szempontok országonként eltérőek, ugyanakkor általánosságban kijelenthető, hogy a vezetői engedélyt kiállító hatóságot és a gépjármű-biztosítót értesíteni kell a cukorbetegségről és az inzulinhasználatról^[4] azért, hogy ez ne utólag derüljön ki és okozzon problémát.

HÍZÁSSAL KAPCSOLATOS AGGODALMAK

Az inzulin lehetővé teszi, hogy a glükóz bejusson a sejtekbe, ami addig a cukorbetegsége miatt nem volt ilyen egyszerű. Ha a kelleténél több kalóriát fogyaszt, akkor a sejtek több glükózt (vagy cukrot) vesznek fel, mint amennyire szükségük van. Ez a glükóztöbblet (vagy cukortöbblet) zsírrá alakul, ami testtömeg-gyarapodáshoz vezet.

Az alábbiakban öt módszert olvashat, amelyekkel elkerülheti az esetlegesen az inzulin által okozott hízást:

1. Tudatos táplálkozás
2. Testmozgás
3. Rendszeres testmozgás
4. Rendszeres étkezés
5. Főzési tippek



TUDATOS TÁPLÁLKOZÁS

Ügyeljen arra, hogy minden étkezés megfelelő arányban tartalmazzon fehérjét, zsírt, szénhidrátot, valamint gyümölcsöt és zöldséget. Megannyi módja van annak, hogy elsajátítsa a helyes táplálkozással kapcsolatos tudnivalókat, és hogy biztos legyen abban, hogy a megfelelő ételeket fogyasztja. Kezelőorvosa és a diabétesz nővér hasznos ötleteket adhat, és segíthet abban, hogy időpontot egyeztessen egy dietetikussal.

TESTMOZGÁS

Egy kis változásnak is óriási jelentősége lehet! A mozgás fontos szerepet játszik a diabétesz kezelésében. Ha sokat mozog, sejtjei sokkal érzékenyebbé válnak az inzulinra, így az inzulinkezelés hatásosabb lehet. Sejtjei testmozgás közben el is távolítják az inzulint. Fontos, hogy olyan mozgásformát válasszon, amely illeszkedik az életmódjába – ez lehet edzőtermi edzés, séta vagy kertészkedés. A testmozgásnak közepes intenzitásúnak kell lennie, ami azt jelenti, hogy a pulzus magasabb a nyugalmi értéknél, a levegővétel is szaporább, edzés közben azonban nem esik nehezebbre beszélni.

RENDSZERES MOZGÁS

Van olyan tennivaló, amelyet rendszeresen elvégez, és aminek növelni tudja a gyakoriságát? Bizonyos mindennapi tevékenységeket nem tekintünk testmozgásnak. Ilyen például, ha lift helyett a lépcsőt használjuk, vagy autózás, esetleg a tömegközlekedés helyett sétálunk egy rövidebb útszakaszon. Az ilyen apró változásokkal többet tehet azért, hogy aktív életet éljen.

RENDSZERES ÉTKEZÉS

Ne hagyjon ki étkezést vagy inzulinadagot azért, hogy megállítsa a súlygyarapodást! Mindkét döntés kedvezőtlen hatással lehet a glikémiás kontrolljára. Olvassa el újra a tudatos táplálkozásról szóló részt, hogy az étkezéseket biztosan az életmódjának megfelelően tudja megtervezni.

FŐZÉSI TIPPEK

Nincs szüksége új szakácskönyvekre azért, mert cukorbeteg. Kedvenc receptjeit könnyedén beillesztheti az étrendjébe az alábbi egyszerűen megvalósítható javaslatokkal:

- ✓ vaj helyett használjon olíva olajat;
- ✓ tegyen kevesebb cukrot az ételeibe;
- ✓ só helyett ízesítse az ételeit egészségesebb ízesítőkkal: citromlével, mustárral és fűszerekkel.

A SZÉGYENÉRZET LEKÜZDÉSE

Ne gondolja, hogy egyedül van a problémájával. Minden ötödik cukorbeteg érzi úgy, hogy másként bánnak vele az emberek.^[7]

Ha szégyelli magát mások előtt az inzulinkezelés miatt, ne feledje: nincs egyedül! A diabétesz gyakori, a cukorbetegek száma pedig egyre nő. Legtöbbünknek van olyan ismerősünk vagy családtagunk, aki ezzel az állapottal kénytelen együtt élni.

A figyelemfelhívás a cukorbetegsége a cukorbetegek és a társadalom egésze számára egyaránt előnyös. Fontos, hogy nyitottan kezelje a cukorbetegségét, és beszéljen az aggályairól az ismerőseivel, családtagjaival, illetve kezelőorvosával és a diabétesz nővérrel.

Ha úgy érzi, hogy a cukorbetegsége miatt méltatlanul bánnak Önnel, segíthet, ha egy olyan, cukorbetegekkel foglalkozó baráti társasághoz vagy klubhoz fordul segítségért, akik tanáccsal láthatják el az ilyen helyzetekben.

AZ INZULIN ELŐÍRÁSNAK MEGFELELŐ IDŐKÖZÖNKÉNTI ADAGOLÁSA

Több oka lehet annak, miért okoz nehézséget az inzulin előírásnak megfelelő adagolási gyakoriságának betartása. Előfordulhat, hogy siet, stresszel, esetleg valami elvonja a figyelmét. Ezek mindegyike oda vezethet, hogy elfelejti vagy elhalasztja az inzulinadagot.

Saját érdekében emlékeztesse magát arra, hogy ragaszkodnia kell a kezelési tervhez – így elkerülhetők az inzulinadag kihagyásából vagy a nem megfelelő dózis beadásából eredő hipoglikémiás epizódok és egészségi szövődmények.

Az alábbi tippek segíthetnek, hogy tartani tudja magát a rutinjához:

- ✓ Sok cukorbeteg tapasztalja azt, hogy egy állandó rutin segíthet emlékezni a gyógyszer bevitelére. Érdemes tehát minden nap ugyanarra/ugyanazokra az időpont(ok)ra időzítenie a Toujeo beadását.
- ✓ Ha hajlamos elfeledkezni az inzulin beadásáról, próbálja meg előre megtervezni a napját vagy hetét, így semmi sem fogja elvonni a figyelmét, illetve nem lesz túl elfoglalt ahhoz, hogy beadja az inzulint.
- ✓ Az is segíthet, ha az injekció beadásának idejét rögzíti a naptáralkalmazásában vagy diabétesz naplójában.

Aggodalmat és szorongást okozhat, ha ráébred, hogy elfelejtette beadni az esedékes inzulinadagját. Ez esetben kérjen tanácsot kezelőorvosától.

3

INZULINBEADÁSI TERV

Időbe telhet találnia azt az inzulinbeadási tervet, amelynek alapján az előírásnak megfelelő időközönként tudja adagolni az inzulint.

Ha kezdetben nehezebbé esik betartani a kezelési tervet, vegye figyelembe, hogy olyan tervet kell követnie, amellyel meg van elégedve, mivel annak illeszkednie kell az Ön életmódjához.

Ha először túl nehéznek találja, ne feledje, hogy idővel könnyebb lesz, és szokássá válik. Ha azonban nem sikerül igazodnia az inzulinbeadási tervhez, forduljon kezelőorvosához vagy a diabétesz nővérhez, és beszéljék meg az életmódjába legkönnyebben beilleszthető adagolási rendet.

A családtagjai és az ismerősei is támogathatják abban, hogy betartsa a kezelési tervét. Hívja fel a figyelmüket arra, hogy ez kiemelt fontossággal bír, és segítségére lehetnek az időpontok betartásában.

4

KÉRDÉSSOR

A következő kérdéssor megválaszolásával ellenőrizheti, hogy valóban megértette-e a modulban olvasott és elhangzott információkat. Nincsenek becsapós kérdések! A kérdésekre egyetlen egyértelmű válasz adható. Ha helytelenül válaszol, megadjuk, hol nézheti meg a helyes válaszokat.

1. Körülbelül mennyi ideig tart az injekció beadása?
 - a) 1–3 perc
 - b) 4–6 perc
 - c) 7–9 perc
2. Ha elutazik:
 - a) Hagyja otthon a gyógyszereit, hiszen úgyis nehezen boldogul majd velük.
 - b) Legyen Önnél a szokásosnál több étel, mert előfordulhatnak késések.
3. Eltávolítják sejtjei testmozgás közben az inzulint?
 - a) Igen
 - b) Nem

Helyes válaszok:
1 = a, 2 = b, 3 = a



ToujeoCoach program

GRATULÁLUNK!

Ön teljesítette „Az inzulinhasználat beépítése a napi rutinba” című modult.

Ebben a modulban a következő témákat tekintettük át:

- Milyen fontos, hogy az inzulinhasználatot beépítse az életmódjába, és ne az életmódját igazítsa az inzulinhasználathoz
- Az inzulinhasználat során tapasztalható konkrét nehézségeket
- Az ilyen nehézségek megoldásához szükséges javaslatokat, pl. egy kezelési terv összeállítását vagy külső támogatás kérését.

Reméljük, hogy hasznosnak találta a modult! Ne feledje: cukorbetegségével vagy Toujeo® inzulinterápiájával kapcsolatos kérdéseivel mindig forduljon kezelőorvosához vagy a diabétesz nővérhez.

A videó teljes leírata a B. függelékben olvasható

ToujeoCoach program

AZ INZULINHASZNÁLAT BEÉPÍTÉSE A NAPI RUTINBA

A videó leírata

Üdvözljük a ToujeoCoach támogatási programjában!

XY vagyok, a ToujeoCoach program telefonos szaktanácsadója.

A feladatom, hogy végigkalauzoljam Önt a modulon, az így szerzett ismeretekkel pedig könnyebben beépítheti majd az inzulinhasználatot a napi rutinjába.

A modul fő célja, hogy segítsen Önnek a következőkben:

- Az inzulin használata az élete részévé váljon
- Megoldást nyújtson az inzulinnal kapcsolatos nehézségekre

ToujeoCoach program

GRATULÁLUNK!

Ön teljesítette „Az inzulinhasználat beépítése a napi rutinba” című modult!

Ebben a modulban a következő témákat tekintettük át:

- Milyen fontos, hogy az inzulinhasználatot beépítse az életmódjába, és ne az életmódját igazítsa az inzulinhasználathoz
- Az inzulinhasználat során tapasztalható konkrét nehézségeket
- Az ilyen nehézségek megoldásához szükséges javaslatokat, pl. egy kezelési terv összeállítását vagy külső támogatás kérését.

Reméljük, hogy hasznosnak találta a modult!
Ne feledje: cukorbetegségével vagy Toujeo® inzulininterápiájával kapcsolatos kérdéseivel mindig forduljon kezelőorvosához vagy a diabétesz nővérhez.

IRODALMI HIVATKOZÁSOK:

1. Peyrot M., Rubin R.R., Kruger, D. & Travis, L. (2010). Correlates of insulin injection omission. *Diabetes Care*, 33, 243–248. o.
2. Peyrot M. & Rubin R.R. (2011). Perceived medication benefits and their association with interest in using inhaled insulin in type 2 diabetes: A model of patients' cognitive framework. *Patient Prefer Adherence*, 5, 255–265. o.
3. Brod, M., Kongso J.H., Lessard, S. & Christensen, T.L. (2009). Psychological insulin resistance: patient beliefs and implications for diabetes management. *Quality of Life Research*, 18, 23–32. o.
4. Karter, A.J., Subramanian, U., Saha, C., Crosson, J.C., Parker, M.M., Swain, B.E., Moffet, H.H. et al (2010). Barriers to insulin initiation; the translating research into action for diabetes insulin starts project. *Diabetes Care* 33(4), 733–735. o.
5. Peyrot, M., Barnett, A.H., Meneghini, L.F. & Schumm-Draeger, P.M. (2012). Insulin adherence behaviours and barriers in the multinational Global Attitudes of Patients and Physicians in Insulin Therapy study. *Diabetic Medicine*, 29 (5), 682–689. o.
6. Bilous, R. & Donnelly, R. (2010). *Handbook of Diabetes* (p. 222). Blackwell Publishing Ltd.
7. Wens, J., Nicolucci A., Kalra, S. et al on behalf of the DAWN2 Study Group (2013). Societal discrimination and emotional well-being in people with diabetes: results from DAWN2. Abstract 1142. European Society for the Study of Diabetes meeting.

Amennyiben feltételezett mellékhatást kíván bejelenteni, kérjük, hívja a Sanofi Gyógyszerinformációs Szolgálatát a +36 1 505 0055 telefonszámon!

SANOFI-AVENTIS Zrt. 1045 Budapest, Tó utca 1-5.

Telefon: (+36 1) 505 0050

Gyógyszerinformációs szolgálat: (+36 1) 505 0055

Web: www.sanofi.hu

Lezárás dátuma: 2016. július 20.

SAHU.TJO.16.04.0139f