



Hogyan birkózhat
meg a diabétesz
kezelési rend
változásával?



A modul célja

A diabétesz kezelési rendhez való hozzászokás során esetlegesen felmerülő nehézségek azonosítása

Az ilyen kihívások (változások) kezelését segítő stratégiák ismertetése



A modul teljesítéséhez szükséges időtartam:
15 perc

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



ToujeoCoach program

HOGYAN BIRKÓZHAT MEG A DIABÉTESZ KEZELÉSI REND VÁLTOZÁSÁVAL?

A modul fő célja, hogy Ön megértse/elsajátítsa:

- hogyan azonosíthatja a diabétesz kezelési rendhez való hozzászokás során esetlegesen felmerülő nehézségeket;
- gyakorlati tanácsainkkal hogyan kezelheti ezeket a kihívásokat (változásokat).

A videó teljes leírata az A. függelékben olvasható

1

MIÉRT FORDULHAT ELŐ, HOGY VÁLTOZTATNI KELL A DIABÉTESZ KEZELÉSI RENDEN?

A változás oka, hogy a 2-es típusú cukorbetegség progresszív állapot.

Mindez azt jelenti, hogy az inzulint termelő béta-sejtek (a hasnyálmirigy inzulintermelő és raktározó sejtjei) idővel nem képesek elegendő mennyiségű inzulint juttatni a szervezetbe.^[2] A progresszió akkor is előfordulhat, ha Ön tartja magát a kezeléshez, egészségesen táplálkozik és megfelelő intenzitású és gyakoriságú testmozgást végez.

Ha betartja a kezelőorvosával és a diabétesz nővérrel megbeszélte kezelési tervet, hatékonyabban kezelheti a betegség progresszióját.

Az említett változások miatt a diabétesz kezelési rendet időről időre változtatni kell. A változtatás nagyon gyakori, ezért nem kell aggódni, ha kezelőorvosa vagy a diabétesz nővér a kezelési rend módosítását javasolja.

Általában a következő változásokra lehet szükség:

- **Inzulinhasználat megkezdése**
Előfordulhat, hogy a hasnyálmirigy alkalmatlanná válik elegendő inzulin előállítására, ezért inzulininjekcióra lesz szükség.
- **Az inzulin dózis beállítása és módosítása**
A szervezete által előállított egyre kevesebb természetes inzulint növekvő dózisú inzulinpótlással kell kompenzálni.

A változásoknak javítaniuk kell a vércukorkontrollt, és segíteniük kell Önnek, hogy elérje a kezelőorvosával megbeszélte vércukorszint-célértéket.^[1]

Az inzulinkezelési rend módosítása segít, hogy elérje a glikémiás célértékét, egyúttal természetesen megkönnyíti az inzulininjekció beillesztését a napi rutinjába.

2

SZEMBENÉZÉS A VÁLTOZÁSOK- KAL

Természetes, hogy érzékenyen érinti, ha azzal szembesül, hogy változtatnia kell az inzulinkezelési rendjén.

Jelölje be azokat az érzéseket, amelyekből magára ismer. A változások a következő érzés(eke)t hozzák felszínre Önből:

- ☐  Szomorúság
- ☐  Félelem
- ☐  Tanácstalanság
- ☐  Csalódottság
- ☐  Önvád
- ☐  Kudarccs érzése

HA EGYNÉL TÖBB ÉRZÉS MELLÉ TETT PIPÁT:

Teljesen normális, hogy így érez, de tudnia kell, hogy nincs egyedül. Lehet, hogy egy barátja vagy ismerőse, egy családtagja vagy éppen a helyi diabétesz csoport vagy klub egy másik tagja is hasonló dolgokon megy keresztül.

Korábban már említettük, hogy cukorbetegsége akkor is előrehaladhat, ha betartja az inzulinkezelési rendet, egészségesen táplálkozik és rendszeresen mozog – következésképpen változtatnia kell az inzulinkezelésén. Ne élje meg személyes kudarcként a változásokat. A progresszió hozzátartozik a cukorbetegséghez, és ezekkel a változásokkal minden cukorbeteg szembesül. Ön tehát nincs egyedül!

3

ELŐNYÖK ÉS AGGÁLYOK

Miután áttekintettük a leggyakoribb nehézségeket, térjünk át az inzulinkezelési rend megváltoztatásának előnyeire.

Az inzulinkezelés megváltoztatása jobb glikémiás kontrollt eredményez, amitől valószínűleg jobb lesz az általános közérzete. Energikusabbnak érezheti magát, és kevesebb egészségi problémája lehet. Ennek oka, hogy sejtjei a korábbi kezelési rendhez képest optimálisabb mértékben jutnak glükózhoz (cukorhoz).

Önnek is jó érzés, hogy az inzulinadag módosításával tesz azért, hogy javítsa az egészségi állapotát és úrrá legyen a cukorbetegségén.

4

KÜLSŐ TÁMOGATÁS IGÉNYBEVÉTELE

Könnyebben boldogul majd új inzulinkezelési rendjével, ha segítséget kap családjától, barátaitól és – ha nem feshélyezi – a munkatársaitól. Most jöjjen néhány tanács ezzel kapcsolatosan:



1. tanács:

A változások elmagyarázása a környezetének



2. tanács:

Kérjen emlékeztetést



3. tanács:

Adja át a házimunka egy részét



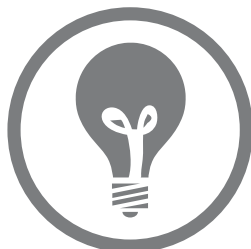
4. tanács:

Értesítse felettesét



5. tanács:

Lelki/érzelmi támogatás



1. TANÁCS: A VÁLTOZÁSOK ELMAGYARÁZÁSA A KÖRNYEZETÉNEK

Először is magyarázza el azoknak, akiknek tudniuk kell róla, miért fontos Önnek ez a változás. Ne feledje, ne érezzen bűntudatot: nem Ön tehet arról, hogy változtatásra van szükség – pusztán orvosi tény, hogy a hasnyálmirigy idővel egyre kevesebb inzulint termel.

2. TANÁCS: KÉRJEN EMLÉKEZTETÉST

Ha hasznosnak találja, kérje meg a családtagjait, a **partnerét vagy egy közeli barátját arra, hogy emlékeztessék Önt a megváltozott inzulinkezelési rendre.**

3. TANÁCS: ADJA ÁT A HÁZIMUNKA EGY RÉSZÉT

Jó ötlet lehet, ha bizonyos ház körüli teendőket átad az egyik családtagjának, hogy kicsivel több ideje jusson az inzulin beadására.

4. TANÁCS: ÉRTESÍTSE FELETTESÉT

Gondolja át, segítené-e valakit, ha felettese, munkatársai vagy az üzemorvos tudna arról, hogy megváltozott az inzulinkezelési rendje.

5. TANÁCS: LELKI/ÉRZELMI TÁMOGATÁS

Nagy segítséget jelenthet, ha van valaki, akire bizalommal támaszkodhat, és aki lelkiileg támogatja Önt, amikor megosztja vele a megváltozott inzulinkezelési renddel kapcsolatos félelmeit vagy aggályait. Lehet, hogy egy barátja vagy ismerőse, egy családtagja vagy éppen a helyi diabétesz csoport vagy klub egy másik tagja is hasonló dolgokon megy keresztül.

5

CÉLOK ÉS TERVEK A DIABÉTESZ KEZELÉSI REND VÁLTOZÁSÁ- NAK KEZELÉSÉHEZ

Vannak olyan akadályok,
amelyek megnehezíthetik
a diabétesz kezelési rend
változásainak követését?

Különösen akkor tűnhet nehéz vagy nyomasztó feladatnak az alkalmazkodás, ha a kezelési rend folyamatosan változik. Idővel azonban könnyebb dolga lesz, ha előre kitűzi a célokat, és eléricsükre tervet dolgoz ki.

Személyes céljait érdemes a kezelőorvosával és a diabétesz nővérrel együtt meghatározni. Célszerű naplóba feljegyezni, mikor kell beadnia az inzulint: írja le a jellemző napi rutinját, és ez alapján ütemezze az injekciót.

Hasznos lehet előre felderíteni azokat az akadályokat, amelyek meggátolhatják a kitűzött célok elérésében. Előfordulhat például, hogy az injekció beadásának ideje egybeesik egy munkahelyi megbeszéléssel, vagy a hétvégi időbeosztása eltér a hétköznapi rutintól.

Érdemes lehet elbeszélgetnie a kezelőorvosával vagy a diabétesz nővérrel, hogy együtt kitalálják, hogyan küzdhetők le az akadályok, például az étkezések időpontjának megváltoztatásával.

6

ÉSSZERŰ CÉLOK KITŰZÉSE

A kezelési rend megváltozásával a cukorbetegek egy része kénytelen felhagyni bizonyos tevékenységekkel, vagy éppen új feladatok elé néz.

Feltétlenül ügyelni kell azonban arra, hogy a kitűzött cél **ÉSSZERŰ** legyen, vagyis:

- Konkrét
- Mérhető
- Teljesíthető
- Önnek fontos
- Időhöz kötött

Ésszerű célok meghatározásával világos terv állítható össze a fontos változtatások végrehajtásához.^[3]

Talán korábban is gondolt arra, hogy megváltoztat néhány dolgot az életében. Könnyebben boldogul a mindennapokban, ha tisztázza magában, milyen változásokat szeretne eszközölni, és ha a céljait ennek megfelelően tűzi ki.



A következő oldalon meghatározhatja saját ésszerű célját, amelyet elmenthet vagy kinyomtathat, ha elkészült.

„Minden nap 10 perces sétát akarok tenni a parkban ebéridőben, mert szeretnék rendszeresen mozogni.”

Ez észszerű

cél, mert:

konkrét: mondja azt, hogy „sétát akarok tenni a parkban”, ahelyett, hogy „fittebb szeretnék lenni”;

mérhető: mondja azt, hogy „teszek egy kört a parkban”, ahelyett, hogy „sétálni akarok a parkban”;

teljesíthető: mondja azt, hogy „sétálok 10 percet a parkban”, ahelyett, hogy „futok 10 percig a parkban”;

Önnek

fontos: mondja azt, hogy „azért mozgok, mert fitt akarok maradni”, ahelyett, hogy „azért mozgok, hogy elfoglalt legyek”;

és időhöz

kötött: mondja azt, hogy „ebéridőben fogok mozogni”, ahelyett, hogy „akkor fogok mozogni, ha majd kevesebb tennivalóm lesz”.

Nyomtassa ki az alábbi táblázatot, írja fel **ÉSSZERŰ** céljait, és tegye egy olyan helyre, ahol később rendszeresen bele tud nézni.

A KEZELŐORVOSOMMAL/DIABÉTESZ NŐVÉRREL MEGVITATANDÓ KÉRDÉSEK

konkrét:

mérhető:

teljesíthető:

Önnek fontos:

időhöz kötött:

HASZNOS EMLÉKEZTETŐ

Nemcsak konkrét célokat kell kitűznie maga elé, azt is át kell gondolnia, mire van szüksége a céljai eléréséhez. Például edzőcipőre van szüksége, ha sétálni akar a parkban.

Ez esetben is fontos, hogy előre felkészüljön arra, hogyan küzdi majd le az akadályokat, amelyek esetleg gátolhatják céljai elérésében. Például mit csinál, ha esik az eső? Akkor is elmegy sétálni, csak visz magával esernyőt? Készüljön tehát több lehetséges megoldással is a céljai elérése érdekében.

Érdemes feljegyzéseket készítenie a céljairól, majd idővel visszatekintenie, mennyire sikerült megvalósítani őket. Az elért eredmények elégedettséggel tölthetik el, érezheti, hogy kezében tartja az irányítást, és szükség esetén módosíthatja a kitűzött célokat.

A VÁLTOZÁSOK NYOMON KÖVETÉSE

Már tudja, miért fontos felülvizsgálni a cukorbetegséggel kapcsolatos célokat, és meghatározta az elérni kívánt személyes célokat, ezért most foglalkozzunk azzal, miért szükséges nyomon követni, hogy a kitűzött célokat valójában sikerül-e teljesíteni.

A célok teljesítésének nyomon követésével kiderül, hogy az új kezelési rend bevált-e vagy ismét módosításra szorul – ami nem ritka.

Hasznos lehet rendszeresen lejegyezni a viselkedésében vagy az életmódjában bekövetkező változásokat, legyen szó a tünetek, az étrend vagy a vércukorszint megváltozásáról. Így könnyebben átlátja majd, melyek azok a kezelési rendjét vagy életmódját érintő változások, amelyek előreviszik a céljai felé vezető úton, és melyek azok, amelyek hátráltatják.

7

KÉRDÉS- SOR

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. Inszulininjekcióra akkor van szükség, ha a hasnyálmirigy:
 - a) Túl sok inzulint termel
 - b) Alkalmatlanná válik elegendő inzulin előállítására
2. Az inzulinkezelési rend megváltoztatása:
 - a) Megkönnyíti az inzulininjekció beillesztését a napi rutinjába
 - b) Az Ön feladata, anélkül, hogy egyeztetne kezelőorvosával vagy a diabétesz nővérrel
3. Céljait az ún. SMART-célok mentén kell meghatároznia. „Mérhető”, „elérhető”, „realisztikus” és „határidőhöz kötött”. De milyeneknek kell lenniük még a céljainknak?
 - a) Rövidtávon teljesíthetőnek
 - b) Közösséginek
 - c) Specifikusnak (adott munkakörre jellemzőnek)

Helyes válaszok:
1 = b, 2 = a, 3 = c



ToujeoCoach program

GRATULÁLUNK!

Ön teljesítette a „Hogyan birkózhat meg a diabétesz kezelési rend változásával?” című modult.

Ebben a modulban a következő témákat tekintettük át:

- Milyen változások érinthetik az inzulinkezelési rendjét, és ezekre miért van szükség
- Az inzulinkezelési rend megváltoztatásának előnyei, amelyek rövid és hosszú távon is az egészségére válnak
- A kezelési rend módosítása miatti aggályok és érzések

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

A videó teljes leírata a B. függelékben olvasható

ToujeoCoach program

HOGYAN BIRKÓZHAT MEG A DIABÉTESZ KEZELÉSI REND VÁLTOZÁSÁVAL?

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 megbirkózhat majd a kezelési rendjében bekövetkező változásokkal.

A modul fő célja, hogy Ön megértse/ elsajátítsa:

- hogyan azonosíthatja a diabétesz kezelési rendhez való hozzászokás során esetlegesen felmerülő nehézségeket;
- gyakorlati tanácsainkkal hogyan kezelheti ezeket a kihívásokat (változásokat).

ToujeoCoach program

GRATULÁLUNK!

Ön teljesítette a „Gyakori kérdések az inzulininjekcióról” című modult!

Ebben a modulban a következő témákat tekintettük át:

- Milyen változások érinthetik az inzulinkezelési rendjét, és ezekre miért van szükség
- Az inzulinkezelési rend megváltoztatásának előnyei, amelyek rövid és hosszú távon is az egészségére válnak
- A kezelési rend módosítása miatti aggályok és érzések

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

IRODALMI HIVATKOZÁSOK:

1. Heine RJ, Diamant M, Mbanya J-C, Nathan DM (2006). Management of hyperglycaemia in Type 2 diabetes: the end of recurrent failure. BMJ, 333 (7580), 1200–1204. o.
2. Diabetes UK (2015). Research Spotlight – Beta Cells in Type 2 Diabetes. A letöltés időpontja és helye: 2015. június 11., <https://www.diabetes.org.uk/Research/Research-round-up/Research-spotlight/Research-spotlight---beta-cells-in-Type-2-diabetes/>
3. Free-management E-books (2014). SMART – Specific (specifikus) Measurable (mérhető) Achievable (elérhető) Relevant (fontos) Timely (határidőhöz kötött). A letöltés időpontja és helye: 2015. június 11., <http://www.free-management-ebooks.com/faqps/goal-04.htm>

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.16.04.0139p