



Fontos kérdések az  
inzulinról



### A modul célja

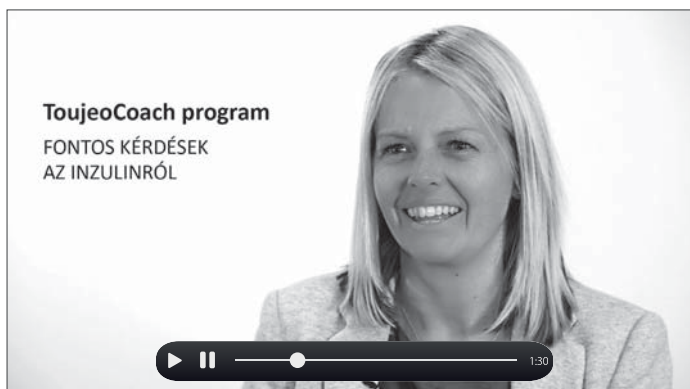
Az inzulinnal kapcsolatban felmerülő kérdések vagy aggályok azonosítása

Válaszadás ezekre a problémákra, és segítségnyújtás magabiztosságot adó, valamint az inzulin beadását megkönnyítő stratégiákkal az akadályok leküzdéséhez



**A modul teljesítéséhez szükséges időtartam:**  
15 perc

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



ToujeoCoach program

## FONTOS KÉRDÉSEK AZ INZULINRÓL

**A modul fő célja, hogy az Ön számára:**

- azonosítsa az inzulinnal kapcsolatban felmerülő kérdéseket vagy aggályokat;
- válaszokat adjon az inzulinnal kapcsolatos problémákra.

**A videó teljes leirata az A. függelékben olvasható**

# 1

## A GONDOLATOK HÁLÓJÁBAN

Fontos, hogy feljegyzést készítsen a gondolatairól – a pozitív és a negatív gondolatokról egyaránt.

Olvassa végig a következő oldalakat és oldja meg a feladatokat, így megtanulhatja, hogyan viszonyuljon a diabétessel és inzulinkezeléssel kapcsolatos gyakori kérdésekhez.

Az itt található gyakorlati megoldások segíthetnek Önnek abban, hogy újrafogalmazza magában a negatív vagy pesszimista gondolatokat.

# 2

## NEGATÍV GONDOLATOK

Azt veszi észre magán, hogy eluralkodtak Önön a negatív gondolatok? Habár ez a hozzáállás nem ritka, fontos tudnia, hogy az állandósult negatív gondolkodás hatással lehet az egészségére és a közérzetére.

Nagyon könnyen a negatív gondolatok rabjává válhatunk, amelyek újra és újra visszatérnek, és idővel egyre intenzívebbé válnak.



A videó teljes leírata a B. függelékben található, amely megvilágítja, milyen aggályai lehetnek egy cukorbetegnek, és azok hogyan befolyásolhatják az érzéseit és a viselkedését.

# 3

## MITŐL VÁLIK EZ A GONDOLKODÁS-MÓD CSAPDÁVÁ?

Júliában megfogalmazódhat az a gondolat, hogy nem használ neki az inzulin. Ez a gondolat idővel meggyőződéssé válhat, amitől lehet, hogy nem tud megszabadulni. Minden egyes alkalommal, amikor megpróbálja beadni magának az inzulint, újra és újra arra gondol, hogy „az inzulin nem használ nekem”, ezért úgy dönt, hogy kihagyja az adagot.

Lehet, hogy Önnel is előfordult már, hogy nem tudott szabadulni a negatív gondolatoktól, ami a viselkedésére is kihatással lehetett.

**Ilyenkor jusson eszébe, hogy a negatív gondolatok és meggyőződések legyőzhetők, és sokkal pozitívabb hozzáállássá alakíthatók.**

Kezdje például azzal, hogy tudatosítja magában a negatív gondolatokat. Próbálja meg a megszokottól eltérően szemlélni őket. Tegye fel magának a kérdést: az ilyen gondolatok a hasznára válnak-e? Ha nemmel válaszol, próbálja meg úgy átfogalmazni őket, hogy a hasznára váljanak és ésszerűen hangozzanak. Idővel remélhetőleg azt fogja tapasztalni, hogy sokkal pozitívabban gondolkodik, így inzulinkezelési rendjét is hatékonyabban tudja majd menedzselni.

# 4

## MILYEN HATÁSSAL VANNAK AZ ÉRZELMEINK AZ ÉLETMÓDUNKRA?





Az érzelmek és az érzelmi hullámvölgyek az élet velejárói. Amikor azonban szorongunk, vagy összezsapnak a fejünk felett a hullámok, a motiváció is alábbhagy a diabétesz kezelés betartására.

A rosszkedv miatt előfordulhat, hogy nem alkalmazzuk azokat a stratégiákat, amelyek segíthetnek egyszerűbbé tenni a mindennapjainkat.

# 5

## ÉRZELMEINK KEZELÉSE

Az eredményes diabétesz kezeléshez alapvetően fontos, hogy Ön kordában tudja tartani a negatív gondolatait. Többféle módszert is kipróbálhat, hogy képes legyen hatékonyan kezelni a diabéteszét:

-  Jegyezze fel az érzéseit, és azt, hogy milyen viselkedést váltanak ki Önből.
-  Próbálja meg kifejezni az érzéseit.
-  Kérjen lelki/érzelmi támogatást az Önhöz közel állóktól.
-  Vizsgálja meg más szemszögből is a nehézségeket.

 Az egyes módszerekről a következő oldalon olvashat bővebben.



### **JEGYZE FEL AZ ÉRZÉSEIT, ÉS AZT, HOGY MILYEN VISELKEDÉST VÁLTANAK KI ÖNBŐL**

Minden alkalommal, amikor olyan érzés, például harag vagy szomorúság keríti hatalmába, amely rossz hatással lehet a kezelésére, jegyezze fel, írja le az okát (gondolatok vagy külső tényező okozza-e), hogyan hatott a viselkedésére (például bevette-e a gyógyszert), és milyen tüneteket tapasztalt abban az időben. Ha megérti, hogy a kedve és az érzelmei hogyan befolyásolják a tüneteit és az önmenedzselését, könnyebben úrrá tud lenni az érzésein.

### **PRÓBÁLJA MEG KIFEJEZNI AZ ÉRZÉSEIT**

Az érzelemkifejezés fontos szerepet játszik a diabétesz kezelésben. Ha megtanulja kifejezni őket, ritkábbá válnak az érzelemingadozások. Könnyebben megbirkózhat tehát az érzelmeivel, ha tudomást vesz róluk és nem próbálja meg leplezni őket.

### **KÉRJEN LELKI/ÉRZELMI TÁMOGATÁST AZ ÖNHÖZ KÖZEL ÁLLÓKTÓL**

Ha az Önhöz közelállók tisztában vannak a félelmeivel és a rosszkedvével, illetve ezek okaival, könnyebben tudnak segítséget nyújtani és javítani a kedélyállapotán.

### **VIZSGÁLJA MEG MÁS SZEMSZÖGBŐL IS A NEHÉZSÉGEKET**

Segíthet, ha felteszi a következő kérdéseket: „Miért érzek így”? Vajon megváltoztathatom-e az érzéseim? Milyen előnyei lesznek, ha másképp kezdek el gondolkodni erről az érzésről? Mit tehetek azért, hogy meg tudjam változtatni az érzéseimet?”



# 6








## VANNAK NEGATÍV GONDOLATAI?

Írja le, milyen konkrét gondolat vagy meggyőződés fogalmazódott meg Önben az inzulinról. Bármit lejegyezhet, ami eszébe jut.

EZ ITT A NEGATÍV  
GONDOLATOK HELYE

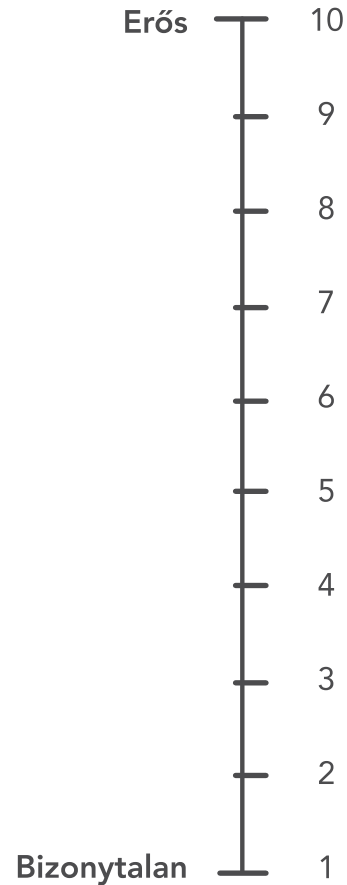

## MILYEN NEGATÍV GONDOLATAIM LEHETNEK?

Most nézzük meg közelebbről a lejegyzett gondolatát. Próbálja megfogalmazni, milyen érzés(ek)et idéz fel Önben, és jelölje be az alábbi ábrán.

-  Kétségbeesés
-  Zavartság
-  Félelem
-  Csalódottság
-  Stressz
-  Harag
-  Magabiztosság

## A GONDOLAT EREJE

Most gondolja végig, hogy egy 1-től 10-ig tartó skálán, amelyen az 1-es azt jelöli, hogy bizonytalan, a 10-es pedig azt, hogy erős, milyen intenzív a meggyőződése ezzel a gondolattal kapcsolatban. Karikázza be azt a számot, amely kifejezi a gondolata intenzitását.



# 7

## ÚJ GONDOLATOK MEGFOGALMAZÁSA

Cserélje le negatív gondolatait pozitív és hasznos gondolatokra!

### Gondolat:

*„Az inzulin a személyes kudarc jele”*

OK: Mindent az előírások szerint csináltam, és azt gondoltam, ez elég lesz ahhoz, hogy kordában tartsam a cukorbetegségemet. Úgy tűnik, a kezelés mégsem működött, mert nem tudtam elérni a célértékeket. Most azt mondták, hogy inzulinkezelésre van szükségem. Úgy érzem, kudarcot vallottam. Ez azt jelenti, hogy nem tudom megfelelően kezelni a cukorbetegségemet, és valószínűleg az inzulinkezelésbe is belebukom majd.

### Új gondolat:

Sok cukorbetegnek van szüksége inzulininjekcióra, hogy kordában tartsa a diabéteszét. Ez nem az én hibám, csupán csak az történt, hogy a betegségem előrehaladottabbá vált.

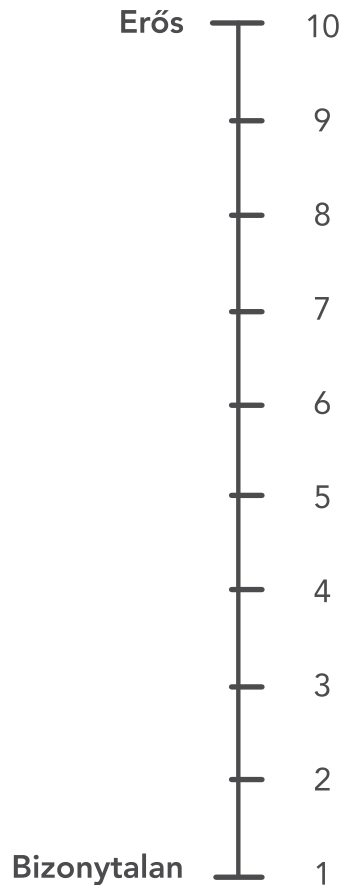
**Most próbálja ki ugyanezt a technikát azzal a gondolattal, amit leírt. Ha nehezen boldogul, segíthet, ha beszél róla a diabétesz nővérrel, de egy családtagját, barátját vagy ismerősét is megkérheti, hogy segítsen Önnek.**

# 8

## MEGVÁLTOZTAK A GONDOLATAI?

Jusson eszébe, hogy gondolataink és meggyőződésünk idővel változhat.

Most próbáljon meg új gondolatokat társítani az inzulinnal kapcsolatos legnegatívabb gondolatai egyikéhez. Mit érez az eredeti gondolattal kapcsolatban? Egy 1-től 10-ig tartó skálán karikázza be azt a számot, amely a gondolat intenzitását jelöli (1-es: gyenge, 10-es: erős).



## GYAKOROLJON!

Reméljük, hogy ez a gyakorlat segített abban, hogy tudatosítsa a gondolatait, és új megvilágításba helyezze őket.

Ne aggódjon, ha első alkalommal nem jár sikerrel. A módszer gyakorlást és türelmet igényel. Másokat is gyakran frusztrál ez a folyamat, de ha kitart mellette, valóban a segítségére lehet. Kellő tapasztalattal a háta mögött az inzulinkezelés is könnyebb lesz, és idővel „ellenségből” „baráttá” válik.

# 9

## HOGYAN TISZTÁZHATJA A GONDOLATAIT?

Több dolgot is tehet, amelyek segíthetnek tisztázni az inzulinnal kapcsolatos gondolatait. Íme, néhány javaslat:



Segíthet, ha beszél kezelőorvosának vagy a diabétesz nővérnek az aggályairól. Ők már több hasonló esettel találkozhattak, és biztosan tudnak Önnek is néhány tanácsot adni vagy támogatást nyújtani. Legyen ezenkívül valaki, akit mindig felkereshet a konzultációs időpontok között. A ToujeoCoach telefonos szaktanácsadóhoz például nyugodtan fordulhat segítségért.



Ha szeretné, egy családtagjával vagy barátjával is megoszthatja az aggályait vagy problémáit. Segíthetnek abban, hogy biztosítják Önnek az injekciók beadásához szükséges időt és helyet, vagy egyszerűen csak meghallgatják, ha szüksége van rá.

## TOVÁBBI TIPPEK AHHOZ, HOGYAN TISZTÁZZA A GONDOLATAIT



A hipoglikémia gondolata ijesztő és nyomasztó lehet. Egy stabil rutin hatékony segítséget nyújthat Önnek, hogy úrrá legyen a negatív gondolatain. A stabil rutin mellett a hipoglikémiás epizódok megelőzéséhez és kezeléséhez megfelelő terv is segíthet, hogy higgadt maradjon.



Emellett próbálja meg összeszedni az inzulinnal kapcsolatos gondolatait, és listát írni a mellette és ellene szóló érveiről. Az inzulin mellett szólhat például, hogy segítségével elérheti a vércukor célértékét; ellene szólhatnak azonban a mellékhatások, például a hipoglikémia miatti félelem. Ez a gyakorlat segíthet abban, hogy elgondolkodjon az inzulinnal kapcsolatos hozzáállásáról, érzéseiről és gondolatairól.





ToujeoCoach program

## GRATULÁLUNK!

Ön teljesítette a „Fontos kérdések az inzulinról” című modult!

**Ebben a modulban a következő témákat tekintettük át:**

- Inzulinnal kapcsolatos gyakori kérdések
- Az inzulinnal kapcsolatos negatív gondolkodás csapdái, és ezek hogyan befolyásolhatják a cukorbetegség kezelését
- Újszerű, pozitív gondolatok, amelyek felválthatják a negatív gondolatokat és segíthetik a cukorbetegség kezelését
- Stratégiák, amelyek révén tisztázhatók a gondolataink és kezelhetők az inzulinnal kapcsolatos aggályaink

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

# HOGYAN BIRKÓZHAT MEG A DIABÉTESZ KEZELÉSI REND VÁLTOZÁSÁVAL?

## A videó leírata

XY vagyok, a ToujeoCoach program diabetológiai szaktanácsadója.

A feladatom, hogy végigkalauzoljam Önt a ToujeoCoach program modulján, amely segít, hogy megválasszunk néhány fontos, gyakran feltett kérdést az inzulinnal kapcsolatosan.

### **A modul fő célja, hogy az Ön számára:**

- azonosítsa az inzulinnal kapcsolatban felmerülő kérdéseket vagy aggályokat;
- válaszokat adjon az inzulinnal kapcsolatos problémákra.

ToujeoCoach program

# NEGATÍV GONDOLATOK



## A videó leírata

Júliának a kezelőorvosa nemrég inzulint írt fel a cukorbetegsége kezelésére. Minden alkalommal, amikor be kell adnia az inzulint, a következő gondolat fogalmazódik meg benne: „Mi lesz, ha nem használ majd az inzulin? Akkor mit csinállok?”

Júliát a gondolatai aggodóvá, tanácstalanná és idegessé teszik, ezért néha KIHAGYJA az inzulinadagját. Ez az ismétlődő VISELKEDÉS oda vezet, hogy Júliának hiperglikémiás epizódjai vannak. A fizikai TŰNETEK miatt ezért továbbra is úgy véli, lehet, hogy nem használ neki az inzulin.

Mitől válik ez a gondolkodásmód csapdává? Júliában megfogalmazódhat az a gondolat, hogy nem használ neki az inzulin. Ez a gondolat idővel meggyőződéssé válhat, amitől lehet, hogy nem tud megszabadulni. Minden egyes alkalommal, amikor megpróbálja beadni magának az inzulint, újra és újra arra gondol, hogy „az inzulin nem használ nekem”, ezért úgy dönt, hogy kihagyja az adagot.

ToujeoCoach program

## GRATULÁLUNK!

Ön teljesítette a „Fontos kérdések az inzulinról” című modult!

**Ebben a modulban a következő témákat tekintettük át:**

- Inzulinnal kapcsolatos gyakori kérdések
- Az inzulinnal kapcsolatos negatív gondolkodás csapdái, és ezek hogyan befolyásolhatják a cukorbetegség kezelését
- Újszerű, pozitív gondolatok, amelyek felválthatják a negatív gondolatokat és segíthetik a cukorbetegség kezelését
- Stratégiák, amelyek révén tisztázhatók a gondolataink és kezelhetők az inzulinnal kapcsolatos aggályaink

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

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](http://www.sanofi.hu)

Lezárás dátuma: 2016. július 20.

SAHU.TJO.16.04.0139q