

Понимание плана лечения сахарного диабета — для партнера, участвующего в лечении

Cornerstones4Care®

Скорее всего, команда лечения близкого вам человека состоит из множества членов. Но наиболее важными членами этой команды являетесь вы и близкий вам человек. Вы тот, кто находится рядом каждый день. Вы рядом, чтобы вместе переживать взлеты и падения. Вы рядом, чтобы выслушать и оказать самую необходимую эмоциональную поддержку. И, наконец, вы рядом, чтобы объяснить близкому вам человеку суть плана лечения и его выполнение.

Все части плана лечения работают вместе. Некоторые партнеры, принимающие участие в лечении, сосредотачиваются на одной части плана, как правило, на плане питания. Однако, если вы и близкий вам человек согласны, вы можете помочь с каждой из частей этого плана.

Лучше всего, если вы сядете вместе с близким вам человеком и просмотрите все части плана. Открыто поговорите о том, что вы думаете о помощи по каждой из частей плана. В данном руководстве вкратце освещены части типичного плана лечения сахарного диабета. Для получения более подробной информации попросите у команды по лечению сахарного диабета буклет **Cornerstones4Care®**. *Лечение больных сахарным диабетом: что вам необходимо знать*. Кроме того, вы можете посетить веб-сайт **Cornerstones4Care.com**, чтобы узнать больше о контроле сахарного диабета.



Наиболее важные члены команды — это вы и близкий вам человек.

Понимание плана лечения сахарного диабета — для партнера, участвующего в лечении

Члены команды лечения сахарного диабета

Было бы хорошо знать членов команды по именам, а также знать их контактные данные. Запишите данные на полях ниже.

Команда по лечению сахарного диабета

Член команды	Должность	Имя	Номер телефона
Вы и близкий вам человек	Партнеры по лечению сахарного диабета; самые важные члены команды		
Врач первичного звена оказания медицинской помощи	Врач, который проводит медицинские осмотры в целях общей оценки состояния здоровья и в случае болезни; он может осуществлять лечение сахарного диабета, если у него есть большой опыт лечения таких пациентов		
Эндокринолог	Врач, специализирующийся на лечении сахарного диабета		
Инструктор по сахарному диабету	Медсестра или другой медицинский работник, специализирующийся на обучении больных сахарным диабетом		
Медсестра	Медицинский работник, способный оказать помощь в вашем обучении, касающемся сахарного диабета и отдельных частей его лечения		
Сертифицированный диетолог	Специалист, который может помочь вам с составлением плана питания		
Кардиолог	Врач, специализирующийся на лечении заболеваний сердца		
Врач-ортопед	Врач, специализирующийся на лечении заболеваний стоп		
Офтальмолог	Врач, специализирующийся на лечении заболеваний глаз		
Нефролог	Врач, специализирующийся на лечении заболеваний почек		
Стоматолог	Медицинский работник, который заботится о ваших зубах		
Фармацевт	Лицо, имеющее лицензию на приготовление и продажу лекарств		
Контактное лицо на случай неотложной ситуации	Член команды, которому вам следует звонить в случае неотложной ситуации у вас или у близкого вам человека.		
Другие контактные лица			

План лечения сахарного диабета

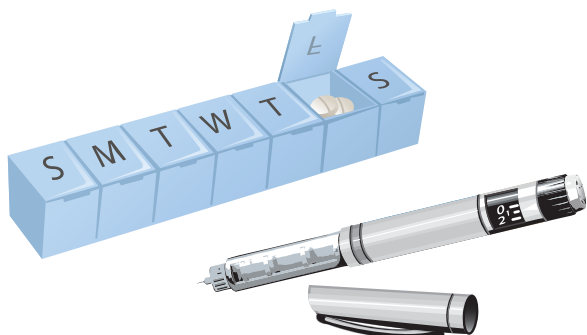
Вы сможете помочь близкому вам человеку наилучшим образом, если будете понимать каждую из частей плана лечения диабета.

План приема противодиабетических лекарственных препаратов

Если уровень сахара в крови превышает его целевые значения, то наряду с соблюдением плана питания и физической активности близкому вам человеку необходимо будет принимать противодиабетические препараты. Большинство людей с сахарным диабетом нуждаются в приеме медикаментов, поскольку течение сахарного диабета меняется со временем.

Существует много типов противодиабетических препаратов. Некоторые из них выпускаются в виде таблеток, другие — в виде инъекций. Большинство людей принимают более одного вида противодиабетических препаратов. Команда по лечению сахарного диабета будет сотрудничать с вами и близким вам человеком, чтобы решить, какой из препаратов подходит ему наилучшим образом.

Большинству людей с сахарным диабетом требуется помощь с частью плана лечения, посвященного лекарственным препаратам. Если близкий вам человек готов принять помощь, постарайтесь приходить вместе с ним на прием к врачам. Это поможет вам лучше разобраться с планом приема лекарственных препаратов. Обдумайте возможность составления списка лекарственных препаратов и записи всех изменений, которые вы заметите, чтобы обсудить их с вашей командой.



План питания

Здоровое питание важно для всех, но еще важнее оно для людей с сахарным диабетом.

Людам с сахарным диабетом не нужно отказываться от каких-либо продуктов из своего плана питания, но, возможно, им придется ограничить количество некоторых продуктов. В плане питания будут перечислены наилучшие варианты продуктов для близкого вам человека и рекомендации по количеству и времени их употребления.

Близкому вам человеку необходимо быть честным с командой лечения при перечислении продуктов, которые он любит и не любит. Благодаря этому ему будет проще придерживаться плана, который включает продукты, которые ему нравятся.

Посетите веб-сайт Cornerstones4Care.com для получения средств по планированию питания, включая планировщик меню и рецепты, готовые к печати. Вы даже можете распечатать список покупок. Берите свой список в магазин, чтобы быть уверенным, что вы покупаете именно то что нужно.

План физической активности

Иногда сложно увеличить уровень своей физической активности. Но вы можете помочь близкому вам человеку справиться с этой задачей, разбив ее на 3 этапа:

Этап 1: прежде чем начинать, поговорите с врачом. Обсудите, какой вид физической активности наилучшим образом подходит близкому вам человеку.



Этап 2: помогите близкому вам человеку выбрать тот вид физической активности, который доставит ему наибольшее удовольствие. Было бы идеально, если бы это занятие нравилось и вам, чтобы вы могли заниматься вместе!

Этап 3: поставьте цель. Американская ассоциация диетологов рекомендует посвящать физической активности не менее 150 минут в неделю, распределив их не менее чем на 3 дня в неделю. Для большинства людей подходит вариант занятий по 30 минут не менее 5 дней в неделю.

Понимание плана лечения сахарного диабета — для партнера, участвующего в лечении

План контроля уровня сахара в крови

Существует много типов глюкометров. Члены команды по лечению сахарного диабета помогут вам и близкому вам человеку выбрать глюкометр и покажут вам обоим, как им пользоваться. Кроме того, они дадут вам график контроля.

В таблице ниже представлены целевые значения уровня сахара в крови для большинства людей с сахарным диабетом. Команда по лечению сахарного диабета установит индивидуальные целевые значения именно для близкого вам человека. Вы можете записать их в последней колонке, чтобы вы оба могли отслеживать их.



Время	Целевые значения для большинства людей с сахарным диабетом	Индивидуальные целевые значения
Перед приемом пищи	70–130 мг/дл	
Спустя 1–2 часа после начала приема пищи	Менее 180 мг/дл	
A1C	Менее 7 %	

Адаптация материалов Американской ассоциации диabetологов. Standards of medical care in diabetes—2013. *Diabetes Care*. 2013;36(suppl 1):S11-S66.

План контроля уровня сахара в крови

В рамках плана лечения сахарного диабета очень важно, чтобы вы и близкий вам человек понимали, что может произойти, если уровень сахара в крови станет слишком высоким или слишком низким. Также вы должны понимать, что необходимо делать в таком случае.

Уровень сахара в крови постоянно то растет, то снижается. Это может вызывать беспокойство. Но эти изменения не означают, что лечение не приносит результата. Со временем вы поймете, как наилучшим образом контролировать уровень сахара в крови у близкого вам человека. Попросите у членов команды по лечению сахарного диабета копию Дневника контроля уровня сахара в крови **Cornerstones4Care®**. Вы оба можете пользоваться им, записывать результаты измерения уровня сахара в крови и делиться ими с членами команды.



Для получения дополнительной информации посетите веб-сайт Cornerstones4Care.com

Компания Novo Nordisk Inc. разрешает воспроизведение этого материала только в некоммерческих образовательных целях при условии, что оригинальный формат материала не будет изменен и что в нем будет содержаться уведомление об авторских правах. Компания Novo Nordisk Inc. оставляет за собой право в любой момент отозвать это разрешение.

Cornerstones4Care® является зарегистрированным товарным знаком компании Novo Nordisk A/S.

© 2014 Novo Nordisk. Напечатано в США 1113-00019138-1 Январь 2014 г. Cornerstones4Care.com

