

Hiểu rõ kế hoạch chăm sóc bệnh tiểu đường—dành cho bạn đời chăm sóc

Cornerstones4Care®

Bạn đời của quý vị có thể có nhiều thành viên trong đội chăm sóc bệnh tiểu đường của mình. Nhưng các thành viên quan trọng nhất của đội đó là bạn đời của quý vị—và quý vị. Quý vị là người ở đó mỗi ngày. Quý vị ở đó để chứng kiến những thăng trầm. Quý vị ở đó để lắng nghe và hỗ trợ tinh thần vô cùng cần thiết. Và quý vị ở đó để giúp bạn đời của mình hiểu rõ kế hoạch chăm sóc bệnh tiểu đường và việc thực hiện kế hoạch đó.

Tất cả các phần của kế hoạch chăm sóc bệnh tiểu đường có ảnh hưởng lẫn nhau. Một số bạn đời chăm sóc chỉ tập trung vào một phần của kế hoạch, thường là kế hoạch dành cho bữa ăn. Nhưng quý vị có thể hỗ trợ mỗi phần trong kế hoạch đó, nếu quý vị và bạn đời của mình đồng ý.

Tốt nhất là hãy ngồi cùng bạn đời và xem xét kỹ mỗi phần của kế hoạch. Hãy nói cởi mở về việc cả hai người cảm nhận sự hỗ trợ của nhau như thế nào. Hướng dẫn này xem xét lại vắn tắt các phần trong kế hoạch chăm sóc bệnh tiểu đường thông thường. Để biết thêm thông tin, hãy yêu cầu đội chăm sóc bệnh tiểu đường cung cấp sổ tay **Cornerstones4Care nền tảng chăm sóc dành cho người bị bệnh tiểu đường: Những điều quý vị cần biết**. Quý vị cũng có thể ghé thăm **Cornerstones4Care.com** để tìm hiểu thêm về việc quản lý bệnh tiểu đường.



Nhưng các thành viên quan trọng nhất của đội đó là bạn đời của quý vị—và quý vị.

Hiểu rõ kế hoạch chăm sóc bệnh tiểu đường—dành cho bạn đời chăm sóc

Các thành viên của đội chăm sóc bệnh tiểu đường

Thật là sáng kiến khi biết rõ tên và cách liên hệ với các thành viên của đội. Hãy viết các thông tin đó trong phần giấy trống dưới đây.

Đội chăm sóc bệnh tiểu đường

Thành viên của đội	Vai trò	Tên	Số điện thoại
Quý vị và bạn đời của mình	Bạn đời trong đội chăm sóc bệnh tiểu đường; các thành viên quan trọng nhất của đội		
Bác sĩ chăm sóc sức khỏe ban đầu	Bác sĩ mà quý vị đến gặp để khám sức khỏe và khám bệnh khi quý vị bị ốm; có thể cung cấp thông tin chăm sóc bệnh tiểu đường nếu bác sĩ đó chăm sóc cho nhiều người bị tiểu đường		
Bác sĩ nội tiết	Bác sĩ chuyên khoa điều trị bệnh tiểu đường		
Người dạy về bệnh tiểu đường	Y tá hoặc bác sĩ khác chuyên dạy mọi người về bệnh tiểu đường		
Y tá	Nhân viên y tế có thể hỗ trợ việc dạy quý vị về bệnh tiểu đường và các phần trong thông tin chăm sóc của quý vị		
Bác sĩ chuyên khoa dinh dưỡng đã đăng ký hành nghề	Chuyên gia về dinh dưỡng; có thể giúp quý vị xây dựng kế hoạch dành cho bữa ăn của mình		
Bác sĩ chuyên khoa tim mạch	Bác sĩ chuyên về tim		
Bác sĩ chuyên khoa chân	Bác sĩ chuyên về chân		
Bác sĩ nhãn khoa	Bác sĩ chuyên về mắt		
Bác sĩ chuyên khoa thận	Bác sĩ chuyên về thận		
Nha sĩ	Bác sĩ chăm sóc răng cho quý vị		
Dược sĩ	Người được cấp phép để bào chế và phân phát thuốc		
Liên hệ trong trường hợp cấp cứu	Người mà đội sẽ liên hệ nếu quý vị và bạn đời của quý vị cần trợ giúp trong trường hợp cấp cứu		
Liên hệ khác			

Kế hoạch chăm sóc bệnh tiểu đường

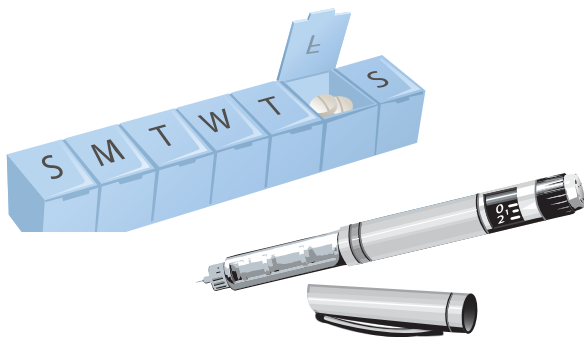
Quý vị có thể trợ giúp tốt nhất cho bạn đời của mình nếu quý vị hiểu rõ mỗi phần trong kế hoạch chăm sóc bệnh tiểu đường.

Kế hoạch dùng thuốc trị bệnh tiểu đường

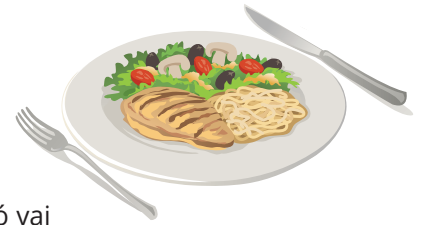
Nếu lượng đường trong máu của bạn đời của quý vị cao hơn mức mục tiêu của họ khi chỉ có kế hoạch dành cho bữa ăn và hoạt động thân thể đơn thuần, thì bạn đời của quý vị có thể cần dùng thuốc điều trị tiểu đường. Hầu hết những người bị tiểu đường sẽ cần dùng thuốc khi bệnh tiểu đường của họ thay đổi theo thời gian.

Có nhiều loại thuốc trị tiểu đường. Một số thuốc dạng viên, và một số thuốc dạng tiêm. Nhiều người dùng nhiều loại thuốc trị tiểu đường. Đội chăm sóc bệnh tiểu đường sẽ làm việc với quý vị và bạn đời của quý vị để quyết định loại thuốc nào là tốt nhất cho bà/ông ấy.

Thuốc là một phần của kế hoạch mà nhiều người bị tiểu đường cần trợ giúp nhiều nhất. Nếu bạn đời của quý vị cởi mở với việc dùng thuốc, hãy cố gắng đi cùng với bà/ông ấy đến phòng khám của bác sĩ. Điều đó sẽ giúp quý vị hiểu rõ hơn về kế hoạch dùng thuốc. Hãy nghĩ về việc giữ danh sách thuốc và viết ra mọi thay đổi mà quý vị thấy, để quý vị có thể nói về vấn đề đó với đội.



Kế hoạch dành cho bữa ăn



Ăn uống lành mạnh có vai trò quan trọng với mọi người, nhưng điều đó thậm chí quan trọng hơn với những người bị tiểu đường. Những người bị tiểu đường không bị cấm ăn bất cứ loại thức ăn nào trong kế hoạch dành cho bữa ăn của họ, nhưng họ có thể cần phải hạn chế số lượng thức ăn. Kế hoạch dành cho bữa ăn của bạn đời của quý vị sẽ có danh sách các chọn lựa tốt cho bà/ông ấy và gợi ý nên ăn bao nhiêu và ăn vào lúc nào.

Bạn đời của quý vị cần thành thật với đội chăm sóc bệnh tiểu đường về những loại thức ăn mà bà/ông ấy thích và không thích. Đó là vì bà/ông ấy sẽ có nhiều khả năng thực hiện theo kế hoạch hơn nếu kế hoạch đó có những loại thức ăn mà bà/ông ấy thích.

Hãy đảm bảo là quý vị ghé vào trang [Cornerstones4Care.com](https://www.cornerstones4care.com) để tìm các công cụ lên kế hoạch cho bữa ăn, bao gồm cả công cụ lên kế hoạch thực đơn có các công thức làm món ăn có thể in được. Thậm chí, quý vị có thể in danh sách các món đồ cần mua. Mang theo danh sách đó khi quý vị đi mua sắm để đảm bảo quý vị mua những gì quý vị cần.

Kế hoạch hoạt động thân thể

Thực hiện hoạt động thân thể nhiều hơn có thể là việc khó làm. Nhưng quý vị có thể giúp bạn đời của mình bằng cách chia kế hoạch đó ra thành 3 bước:



Bước 1: Nói chuyện với bác sĩ trước khi bắt đầu.

Nói về loại hoạt động nào tốt nhất cho bạn đời của quý vị.

Bước 2: Giúp bạn đời của quý vị chọn một hoạt động mà bà/ông ấy thích. Tốt nhất, đó là hoạt động mà quý vị cũng thích để cả hai người cùng thực hiện!

Bước 3: Đặt mục tiêu. Hiệp hội Tiểu đường Hoa Kỳ khuyến cáo nên vận động ít nhất là 150 phút mỗi tuần, chia ra trong ít nhất là 3 ngày mỗi tuần. Do đó với nhiều người, điều đó có nghĩa là vận động ít nhất là 30 phút, ít nhất 5 ngày mỗi tuần.

Hiểu rõ kế hoạch chăm sóc bệnh tiểu đường—dành cho bạn đời chăm sóc

Kế hoạch kiểm tra đường máu

Có nhiều loại máy đo đường máu. Đội chăm sóc bệnh tiểu đường có thể giúp quý vị và bạn đời của quý vị chọn một loại máy đo và hướng dẫn cả hai người cách dùng máy. Họ cũng có thể cho quý vị lịch trình kiểm tra.

Bảng dưới đây cho thấy mục tiêu đường máu dành cho nhiều người bị tiểu đường. Đội chăm sóc bệnh tiểu đường sẽ đặt mục tiêu phù hợp cho bạn đời của quý vị. Quý vị có thể viết mục tiêu trên cột cuối cùng để giúp cả hai người theo dõi.



Thời gian	Mục tiêu dành cho nhiều người bị tiểu đường	Các mục tiêu cá nhân
Trước khi ăn	70 đến 130 mg/dL	
1 đến 2 giờ đồng hồ sau khi bắt đầu ăn	Dưới 180 mg/dL	
A1C	Dưới 7%	

Được điều chỉnh theo Hiệp hội Tiểu đường Hoa Kỳ. Tiêu chuẩn chăm sóc y tế trong bệnh tiểu đường—2013. *Chăm sóc bệnh tiểu đường*. 2013;36(suppl 1):S11-S66.

Kế hoạch quản lý những thay đổi về đường máu

Nằm trong phần kế hoạch chăm sóc bệnh tiểu đường, điều quan trọng là cả quý vị lẫn bạn đời của quý vị biết rõ điều gì có thể xảy ra khi đường máu quá cao hoặc quá thấp. Quý vị cũng cần biết cần phải làm gì nếu điều này xảy ra.

Lượng đường máu luôn tăng lên và hạ xuống. Nó có thể làm quý vị mệt mỏi. Nhưng những thay đổi đó không có nghĩa là thất bại. Theo thời gian, cả hai người sẽ hiểu rõ cách quản lý đường máu cho bạn đời của quý vị như thế nào là tốt nhất. Hãy yêu cầu đội của quý vị cung cấp một bản sao Nhật ký Đường Máu của **Cornerstones4Care®**. Cả hai người có thể sử dụng nhật ký này để ghi lại lượng đường máu của bạn đời quý vị và chia sẻ kết quả với đội.



Để biết thêm thông tin, hãy vào trang Cornerstones4Care.com

Novo Nordisk Inc. chỉ cho phép tái bản từ thông tin này cho các mục đích giáo dục phi lợi nhuận, với điều kiện là phải giữ nguyên bản từ thông tin này và phải hiển thị thông báo về bản quyền. Novo Nordisk Inc. bảo lưu quyền thu hồi giấy phép này bất cứ lúc nào.

Cornerstones4Care® là thương hiệu đã đăng ký của Novo Nordisk A/S.

© 2014 Novo Nordisk In tại Hoa Kỳ 1113-00019140-1 Tháng Một năm 2014 Cornerstones4Care.com

