

Ο ετήσιος κύκλος φροντίδας του διαβήτη σας

Ο ετήσιος κύκλος φροντίδας του διαβήτη είναι μια λίστα ελέγχου για τη διαχείριση του διαβήτη σας. Οι εξετάσεις υγείας μπορούν να σας βοηθήσουν να παραμείνετε υγιείς και να μειώσετε τους κινδύνους περιπλοκών από το διαβήτη. Συνεργαστείτε με το γιατρό (GP) σας για να ολοκληρώσετε αυτές τις εξετάσεις.

Ο ετήσιος κύκλος φροντίδας θα σας βοηθήσει να εντοπίσετε έγκαιρα τυχόν προβλήματα υγείας. Οι τακτικές εξετάσεις μπορούν να μειώσουν τον κίνδυνο επιπλοκών στο σώμα σας, όπως στα νεφρά, τα μάτια, τα πόδια, τα νεύρα και την καρδιά.



Ο ετήσιος κύκλος φροντίδας περιλαμβάνει τις ακόλουθες εξετάσεις υγείας σε περίοδο 12 μηνών:

HbA1c

HbA1c είναι μια εξέταση αίματος που δείχνει το μέσο επίπεδο γλυκόζης στο αίμα σας τις τελευταίες 12 εβδομάδες. Αυτή η εξέταση θα πρέπει να γίνεται τουλάχιστον κάθε 6-12 μήνες. Η τιμή 53mmol/mol (7%) ή λιγότερο αποτελεί καλό στόχο. Μιλήστε στο γιατρό σας ή στον εκπαιδευτή για διαβήτη που βλέπετε σχετικά με τους δικούς σας στόχους.

Αρτηριακή πίεση

Να ελέγχει την αρτηριακή πίεσή σας ο GP σας ή ο εξειδικευμένος νοσηλευτής σας [practice nurse] σε κάθε επίσκεψή σας, ή κάθε έξι μήνες. Ο γενικός στόχος για άτομα με διαβήτη είναι 130/80-140/90 ή λιγότερο. Εάν πάσχετε από καρδιακή ή νεφρική νόσο, ο γιατρός σας θα σας μιλήσει για το στόχο που ικανοποιεί τις ανάγκες σας. Η διατήρηση της αρτηριακής πίεσης εντός του στόχου θα βοηθήσει στη μείωση του κινδύνου εγκεφαλικού επεισοδίου, καρδιακής, νεφρικής και οφθαλμολογικής νόσου και βλάβης των νεύρων.

Αξιολόγηση των ποδιών

Ο προσωπικός γιατρός (GP), ο εκπαιδευτής για διαβήτη που βλέπετε, ο εξειδικευμένος νοσηλευτής ή ο ποδίατρός σας μπορούν να ελέγξουν τα πόδια σας. Εάν δεν έχετε καθόλου προβλήματα με τα πόδια σας, να τα ελέγχετε κάθε 12 μήνες. Εάν έχετε προβλήματα με τα πόδια σας, να τα ελέγχετε κάθε 3-6 μήνες.

Η καθημερινή φροντίδα των ποδιών είναι πολύ σημαντική. Γνωρίστε τα πόδια σας και να τα ελέγχετε καθημερινά. Εάν δεν μπορείτε να φτάσετε τα πόδια σας, μπορείτε να χρησιμοποιήσετε έναν καθρέφτη ή να σας τα κοιτάξει κάποιος άλλος.

Μιλήστε στον GP σας, τον ποδίατρό σας ή τον επαγγελματία υγείας διαβήτη που βλέπετε για το πώς να φροντίζετε τα πόδια σας. Μπορείτε να ρωτήσετε τον GP σας αν δικαιούστε ένα πλάνο διαχείρισης υγείας που καλύπτεται από το medicare ώστε να δείτε έναν ποδίατρο.

Εξέταση των ματιών

Μπορεί να υποστείτε βλάβη στα μάτια χωρίς να το γνωρίζετε. Να ελέγχετε τα μάτια σας κάθε δύο χρόνια σε οπτομέτρη ή σε οφθαλμίατρο για βλάβη που σχετίζεται με το διαβήτη.

Μιλήστε στο γιατρό ή τον οφθαλμίατρό σας αν παρατηρήσετε τυχόν αλλαγές στην όρασή σας, γιατί ίσως χρειάζεστε να ελέγχετε τα μάτια σας συχνότερα.

Υγεία των νεφρών

Τα νεφρά σας μπορούν να υποστούν ζημιά αν η αρτηριακή πίεσή σας και τα επίπεδα γλυκόζης στο αίμα σας παραμένουν υψηλά για μεγάλη χρονική διάρκεια, (διαβητική νεφροπάθεια). Ο GP ή ο ενδοκρινολόγος σας θα σας κανονίσει εξέταση ούρων κάθε 12 μήνες. Η εξέταση αυτή ελέγχει την ύπαρξη μικρών ποσοτήτων πρωτεΐνης στα ούρα σας (λευκωματίνη).

Συστήνεται επίσης εξέταση αίματος για την αξιολόγηση της λειτουργίας των νεφρών σας.



Λίπη στο αίμα (χοληστερόλη και τριγλυκερίδια)

Τα υγιή επίπεδα χοληστερόλης και τριγλυκεριδίων θα μειώσουν τον κίνδυνο εμφάνισης επιπλοκών σχετιζόμενων με το διαβήτη.

Ο γιατρός σας θα ελέγξει τα λίπη στο αίμα σας. Ως οδηγός, να στοχεύετε για:

- » Συνολική χοληστερόλη χαμηλότερη από 4mmol/L
- » LDL (κακή) χοληστερόλη χαμηλότερη από 2mmol/L
- » HDL (καλή) χοληστερόλη 1mmol/L ή μεγαλύτερη
- » Τριγλυκερίδια λιγότερα από 2mmol/L.

Βάρος, μέση και δείκτης μάζας σώματος

Εάν έχετε μη υγιές βάρος, η απώλεια ακόμη και μικρής ποσότητας βάρους (5–10%) θα συμβάλει στη μείωση της αρτηριακής πίεσης, των επιπέδων γλυκόζης στο αίμα και της χοληστερόλης σας.

Ο Δείκτης Μάζας Σώματος [Body Mass Index, BMI] σας δείχνει αν έχετε υγιές βάρος. Ένας BMI μεταξύ 18.5 και 24.9 βρίσκεται εντός του υγιούς εύρους βάρους.

Η μέτρηση της μέσης σας είναι επίσης ένας σημαντικός δείκτης των κινδύνων για την υγεία σας. Η περιφέρεια της μέσης συνιστάται να είναι μικρότερη από 94cm για τους άνδρες και λιγότερο από 80cm για τις γυναίκες.

Αυτοί οι στόχοι αφορούν άτομα ευρωπαϊκής προέλευσης. Διαφορετικά εύρη στόχων μπορούν να χρησιμοποιηθούν εάν η προέλευσή σας είναι από την Ασία ή από τα νησιά του Ειρηνικού Ωκεανού. Συζητήστε με το γιατρό σας ή τον επαγγελματία υγείας διαβήτη που βλέπετε σχετικά με το στόχο BMI που είναι κατάλληλος για εσάς.

Υγιεινή διατροφή

Ένα υγιεινό σχέδιο διατροφής μπορεί να σας βοηθήσει να διαχειριστείτε το βάρος σας και να κρατήσετε τα επίπεδα γλυκόζης και χοληστερόλης σας στο εύρος του στόχου. Μπορείτε να ρωτήσετε τον GP σας αν δικαιούστε ένα πλάνο διαχείρισης υγείας που καλύπτεται από το medicare ώστε να δείτε ένα διαιτολόγο.

Σωματική άσκηση

Η σωματική άσκηση είναι πολύ καλή για την υγεία σας. Προσπαθείτε να κάνετε τουλάχιστον 30 λεπτά μέτρια σωματική άσκηση (όπως γρήγορο περπάτημα, κολύμπι ή ποδηλασία) τις περισσότερες ημέρες της εβδομάδας. Η καλύτερη άσκηση είναι αυτή που σας αρέσει και σας κινεί. Να κινείστε όσο το δυνατό περισσότερο και να ξεοδεύετε λιγότερο χρόνο καθισμένοι.

Ένας φυσιολόγος ασκήσεων μπορεί να αναπτύξει ένα πρόγραμμα που είναι κατάλληλο για εσάς. Ρωτήστε τον GP σας αν δικαιούστε ένα πλάνο διαχείρισης υγείας που καλύπτεται από το medicare ώστε να δείτε ένα φυσιολόγο.

Επανεξέταση των φαρμάκων

Να ελέγχετε τα φάρμακά σας κάθε χρόνο. Ο GP σας μπορεί να διασφαλίσει ότι ο συνδυασμός και οι δόσεις των φαρμάκων είναι ασφαλείς για εσάς.

Εάν παίρνετε περισσότερα από τρία φάρμακα μπορεί να δικαιούστε δωρεάν Επανεξέταση Φαρμάκων στο Σπίτι [Home Medication Review]. Ο φαρμακοποιός σας θα επανεξετάσει τα φάρμακα στο σπίτι σας. Ρωτήστε τον GP σας για περισσότερες πληροφορίες.

Κάπνισμα

Εάν είστε καπνιστής, προσπαθήστε να το σταματήσετε. Αυτό θα βοηθήσει να μειώσετε τον κίνδυνο εμφάνισης επιπλοκών και να βελτιώσετε τη γενική υγεία σας. Εάν το βρίσκετε δύσκολο να το σταματήσετε, ζητήστε βοήθεια. Μπορείτε να μιλήσετε στον GP σας ή καλέστε το Quitline στο **137 848**.

Διαχείριση του διαβήτη

Ο γιατρός σας και οι επαγγελματίες υγείας διαβήτη που βλέπετε θα εξετάσουν πώς διαχειρίζεστε το διαβήτη σας και θα σας βοηθήσουν να διατηρείτε το διαβήτη σας υπό έλεγχο.

Συναισθηματική υγεία

Η συναισθηματική υγεία σας είναι επίσης πολύ σημαντική. Εάν ο διαβήτης σας κάνει να αισθάνεστε άγχος, να είστε αναστατωμένοι ή λυπημένοι, συζητήστε το με τον επαγγελματία υγείας διαβήτη που βλέπετε. Θα μπορέσει να σας βοηθήσει να βρείτε την υποστήριξη που χρειάζεστε.



Σχέδιο διαχείρισης από GP

Με την παροχή οργανωμένης, έγγραφης προσέγγισης για τη φροντίδα σας, ένα σχέδιο διαχείρισης από GP μπορεί να σας βοηθήσει να διαχειριστείτε καλά το διαβήτη σας. Αυτά τα σχέδια σας επιτρέπουν να λαμβάνετε επιστροφή χρημάτων από το Medicare όταν βλέπετε επαγγελματίες υγείας, όπως διαπιστευμένο εκπαιδευτή για διαβήτη, διαιτολόγους, ποδιάρους και φυσιολόγους ασκήσεων. Για περισσότερες πληροφορίες σχετικά με τα σχέδια διαχείρισης από GP, μιλήστε στον GP σας, το διαπιστευμένο εκπαιδευτή σας για διαβήτη ή στον εξειδικευμένο νοσηλευτή σας.



Λίστα ελέγχου του ετήσιου κύκλου φροντίδας

Έλεγχος	Πότε	Στόχος
HbA1c	Κάθε 6-12 μήνες	53mmol/mol (7%) ή λιγότερο
Αρτηριακή πίεση	Κάθε έξι μήνες	130/80-140/90 ή λιγότερο
Αξιολόγηση των ποδιών	Πόδια σε χαμηλό κίνδυνο: Κάθε χρόνο Πόδια σε υψηλό κίνδυνο: Κάθε 3-6 μήνες	Να διατηρείτε η υγεία των ποδιών
Εξέταση των ματιών	Κάθε δύο χρόνια	Να διατηρείτε η υγεία των ματιών
Υγεία των νεφρών	Κάθε χρόνο	Τα επίπεδα λευκωματίνης στα ούρα στο προβλεπόμενο εύρος Εξέταση νεφρικής λειτουργίας στο προβλεπόμενο εύρος
Λίπη στο αίμα	Κάθε χρόνο	Συνολική χοληστερόλη χαμηλότερη από 4mmol/L LDL χαμηλότερη από 2mmol/L HDL 1mmol/L ή παραπάνω Τριγλυκερίδια χαμηλότερα από 2mmol/L
Βάρος	Κάθε έξι μήνες	BMI 18.5-24.9
Περιφέρεια μέσης	Κάθε έξι μήνες	Μικρότερη από 94cm (άντρες) Μικρότερη από 80cm (γυναίκες)
Επανεξέταση υγιεινής διατροφής	Κάθε χρόνο	Εφαρμογή σχεδίου υγιεινής διατροφής
Επανεξέταση σωματικής άσκησης	Κάθε χρόνο	Τουλάχιστον 30 λεπτά μέτρια σωματική άσκηση, τις περισσότερες ημέρες της εβδομάδας και να κάθεστε λιγότερο χρόνο
Επανεξέταση φαρμάκων	Κάθε χρόνο	Χρησιμοποιείτε τα φάρμακα με ασφάλεια
Κάπνισμα	Κάθε χρόνο	Μην καπνίζετε
Διαχείριση του διαβήτη	Κάθε χρόνο	Διατηρείτε η αυτοδιαχείριση του διαβήτη
Συναισθηματική υγεία	Όπως απαιτείται	Διατηρείτε η συναισθηματική υγεία και η ευεξία

Σημείωση: Οι αναφερόμενοι στόχοι αφορούν ενήλικες με σακχαρώδη διαβήτη. Ισχύουν διαφορετικοί στόχοι για τα παιδιά, τους εφήβους και τις πολιτισμικές ομάδες.

Οι καλύτερες συμβουλές

- Επισκεφθείτε τακτικά το γιατρό σας για να κρατάτε τη διαχείριση του διαβήτη σας στο σωστό δρόμο.
- Δεν έχουμε όλοι τις ίδιες ανάγκες. Ρωτήστε το γιατρό σας πώς μπορούν άλλοι επαγγελματίες υγείας να σας υποστηρίξουν με το διαβήτη σας.
- Λέστε τη Γραμμή Βοηθείας της **NDSS Helpline 1800 637 700** και ζητήστε να μιλήσετε με επαγγελματία υγείας για τη διαχείριση του διαβήτη σας. Χρειάζεστε διερμηνέα; Καλέστε τη Υπηρεσία Μετάφρασης και Διερμηνείας [Translating and Interpreting Service (TIS)] στο **131 450**. Πείτε τη γλώσσα σας. Περιμένετε να απαντήσουν και ζητήστε να σας συνδέσουν με το **1800 637 700**.
- Πηγαίνετε στο ndss.com.au/information-in-your-language για να διαβάσετε ή να κατεβάσετε μεταφρασμένους πόρους, ή καλέστε τη Γραμμή Βοηθείας της **NDSS Helpline 1800 637 700** και ζητήστε να σας σταλεί αντίτυπο.



Το NDSS και εσείς

Το NDSS παράσχει μία ποικιλία υπηρεσιών για στήριξη, πληροφορίες και επιδοτούμενα προϊόντα για να σας βοηθήσει να διαχειριστείτε το διαβήτη σας, να παραμείνετε υγιείς και να ζείτε καλά.