

Jak przygotować się do wizyty u diabetologa

<http://diabetyk.org.pl/jak-przygotowac-sie-do-wizyty-u-diabetologa/>

Badania epidemiologiczne pokazują, iż osób z cukrzycą jest w Polsce z każdym rokiem coraz więcej. Lekarzy diabetologów niestety nie przybywa proporcjonalnie do zapotrzebowania na ich konsultacje. Z tego też powodu dostępność do specjalistów zmniejsza się, a czas oczekiwania na wizytę wydłuża. Wszyscy żyjemy w coraz większym pośpiechu i wiemy, jak cenny jest czas.

Czy pacjent może coś na to zaradzić? Może przygotować się jak najlepiej do wizyty, aby czas, jaki lekarz poświęci mu podczas spotkania, był optymalnie wykorzystany. Dzięki pracy, jaką wykona pacjent przed wizytą, diabetolog trafniej oceni jego kontrolę cukrzycy i zapewni właściwszą opiekę.

Pierwsza wizyta w poradni diabetologicznej

Przed wizytą zabierz wszystkie narzędzia, które mogą okazać się przydatne podczas wizyty:

1. Przygotuj wcześniejsze wyniki badań, karty informacyjne z pobytów w szpitalach, opinie od specjalistów. Zastanów się na spokojnie, sprawdź w dostępnych dokumentach, a następnie spisz na jakie choroby przewlekłe chorujesz, jakie miałeś wykonywane zabiegi operacyjne, wraz z datami ich wykonania. Dotyczy to też daty rozpoznania cukrzycy oraz jej typu. Jeśli masz badania, które w przeszłości pomogły w różnicowaniu typu choroby, koniecznie zabierz je ze sobą.
2. Spisz na kartce jakie przyjmujesz leki, w jakich dawkach i jak je dawkuje (ile razy dziennie). Zastanów się, które leki Ci się kończą i jakich recept będziesz potrzebował.
3. Przez kilka dni przed wizytą postaraj się częściej mierzyć cukry, aby lekarz mógł trafniej ocenić stopień kontroli cukrzycy. Jeżeli dasz radę, spisz glikemie w zeszycie samokontroli. Pamiętaj, że pomiary cukru wyłącznie na czczo nie wystarczą. Warto mierzyć je w różnych porach dnia i wszelkich sytuacjach (w chorobie, po zjedzeniu tortu urodzinowego, po wysiłku fizycznym itp.)
4. Koniecznie zabierz ze sobą glukometr. Pielęgniarka diabetologiczna będzie mogła ocenić sprawność sprzętu, sprawdzić, czy dobrze się nim posługujesz, a lekarz będzie mógł czytać dane z glukometru.
5. Jeżeli masz problem z utrzymaniem prawidłowej masy ciała, stosowana przez Ciebie dieta będzie na pewno omawiana podczas wizyty. Postaraj się zapisać co i o której godzinie jadłeś przez kilka dni przed datą spotkania w poradni.

Wizyta pacjenta leczonego insuliną

Powyższe zalecenia dotyczą każdej osoby z cukrzycą. Pacjenci leczeni insuliną muszą poświęcić więcej czasu na przygotowanie się do wizyty. Bardzo cenne jest dla lekarza, aby chory przedstawił dokładniejszy obraz czynników, jakie wpływają na kontrolę glikemii. Ja mam dla swoich pacjentów następującą propozycję:

- przygotuj 5 dużych kartek,
- na jednej kartce spisz dane z jednego dnia,
- mierz cukry przed każdym głównym posiłkiem, 2 godziny po głównych posiłkach oraz przed snem,
- zapisz na kartkach wyniki pomiarów glikemii, wraz z godzinami, dawkami podawanej insuliny oraz spisz dokładnie co jadłeś tego dnia. Warto zaznaczyć, jeżeli był wykonywany większy wysiłek fizyczny. Mając te 4 dane – stężenie glukozy, dawkę insuliny, jedzenie oraz wysiłek – wyciągnięcie właściwych wniosków staje się już zazwyczaj proste. Często zdarza się, że tak dobrze przeprowadzone notatki potrafi już ocenić sam pacjent. Pomaga to w zaangażowaniu pacjenta w proces leczenia i poprawy wyrównania cukrzycy, co jest niezbędne do osiągnięcia sukcesu.

zycznym itp.)

- przez te 5 dni warto mierzyć ciśnienia tętnicze krwi i wyniki również zapisać na kartkach.
- na wizytę koniecznie przynieś wstrzykiwacze do insuliny. Personel medyczny będzie mógł ocenić ich sprawność.

a się, że tak dobre przeprowadzone notatki potrafi już ocenić sam pacjent. Pomaga to w zaangażowaniu pacjenta w proces leczenia i poprawy

Pierwsza wizyta słodkich „jedynek”

Nieco inaczej do pierwszej wizyty u diabetologa powinien przygotować się pacjent z cukrzycą typu 1. Pomiary glikemii powinny być wykonywane oczywiście przed każdym posiłkiem, okresowo 2 godziny po posiłkach, przed snem oraz dodatkowo w nocy. W przypadku złego samopoczucia pomiar też jest niezbędny.

pomagających w archiwizacji danych, ważnych w kontroli cukrzycy.

Osobom korzystającym z pomp insulinowych zaleca się, aby korzystały z kalkulatora bolusa. Ta opcja pozwala na zapisanie w pamięci pompy, a następnie zgranie na komputer równocześnie 3 wartości – stężenia glukozy, dawek insuliny oraz ilości spożywanych wymienników.

Pacjenci nie posiadający pomp lub nie korzystający z kalkulatora bolusa, powinni zapisać w dzienniczku poziomy glikemii oraz ilość spożywanych wymienników węglowodanowych. Dla osób nie lubiących dzienniczków są ciekawe rozwiązania. Warto wykorzystać nowe technologie. Obecnie dostępnych jest wiele aplikacji na smartfony oraz programów komputerowych, pomagających w archiwizacji danych, ważnych w kontroli cukrzycy.

Jak przygotować się do kolejnych wizyt w poradni?

Bardzo podobnie. Nie musimy już zabierać całej archiwalnej dokumentacji medycznej. Pamiętajmy natomiast, że na każdą wizytę musimy zabrać z sobą glukometr, spis przyjmowanych leków. Jeżeli lekarz będzie o to prosił, to również dzienniczek samokontroli.

Postarajmy się zapamiętać jakie zalecenia daje nam diabetolog. Na pierwszej wizycie ustali indywidualnie, ile razy dziennie oraz w jakim sytuacjach powinno być ocenione stężenie glukozy we krwi. Prawdopodobnie wyda też inne zalecenia. Chcąc w pełni skorzystać z pomocy lekarza, powinniśmy zastosować się do wszystkich zaleceń.

Wizyty u specjalisty są zazwyczaj sytuacją stresową. Mamy mętlik w głowie, nie wiemy o co zapytać, a po powrocie do domu orientujemy się, że nie wszystko jest dla nas oczywiste. Warto spisać pytania i wątpliwości na kartce, aby zadać je lekarzowi lub pielęgniarce na następnym spotkaniu.

Pamiętaj, że w dużym stopniu to od Ciebie zależy, jak będzie przebiegała wizyta, czy pozwolisz lekarzowi sobie pomóc, czy zmarnujesz swój i jego czas.

Agnieszka Nowak-Musiej
diabetolog

źródło: ZG PSD

Poniżej przykładowa ankieta do wypełnienia przed wizytą u lekarza:

[Ankieta](#)

