



dłuższe
życie z cukrzycą

PFED radzi

w ramach kampanii

„Dłuższe życie z cukrzycą”



facebook.com/DluzszeZycieZCukrzyca

www.dluzszezyciezczukrzyca.pl

Pierwszy dzień wiosny – dłuższy dzień – co to znaczy dla mnie

Przesilenie wiosenne, zwane też równonocą wiosenną, ma miejsce w nocy z 20 na 21 marca i wyznacza początek wiosny na półkuli północnej, na której położona jest Polska, oraz początek jesieni na półkuli południowej. Z punktu widzenia meteorologii wiosna trwa od 1 marca do 31 maja.

Wraz z nastaniem ciepłych i dłuższych dni rozkwita przyroda, a w człowieku budzi się energia do pokonywania nawet najtrudniejszych wyzwań. Na ten pierwszy wiosenny miesiąc przygotowaliśmy kolejny niezbędny samokontroli cukrzycy o nazwie **POZ**.

P - Porządki

Każdy z nas zna powiedzenie „wiosenne porządki”. W przenośni oznacza ono, że wiosna to taki moment, aby przemyśleć swoje dotychczasowe zwyczaje, zacząć coś od nowa i na przykład pozbyć się zbędnych kilogramów. Ta pora roku, poprzez cieplejszą aurę i dłuższy dzień, potrafi zmotywować do większej aktywności fizycznej, a przez to pomóc przeorganizować tryb życia, wprowadzając np. dobre nawyki zdrowotne.

O - Ogród

Jeśli masz ogród lub po prostu lubisz ogrodnictwo, to najprawdopodobniej właśnie wiosna jest Twoją ulubioną porą roku. Wtedy widać jak ożywają kwiaty, ale to również dobry czas na wprowadzanie nowych roślin do ogrodu. Prawdopodobnie będzie to również czas większej aktywności fizycznej, dlatego zwróć uwagę na pory posiłków w trakcie zaangażowania pracami w ogrodzie, żeby nie wystąpiła u Ciebie hipoglikemia. Zawsze miej przy sobie glukometr i zdrową przekąskę np. kanapkę, owoc i oczywiście glukozę w tabletkach.

Z - Zegar

Wraz z nadejściem wiosny zmieniamy godzinę na zegarach. Przejście na tzw. czas letni odbywa się w tym roku w nocy z 25 na 26 marca. Zegarki przestawiamy wówczas z godziny 2:00 na 3:00, co skutkuje odczuciem wydłużenia dnia. W związku ze zmianą czasu pamiętaj o przestawieniu swoich urządzeń do samokontroli tj.: glukometr lub czytnik do sensora. Pozwoli to Tobie i Twojemu zespołowi leczącemu odczytać prawidłowo wyniki glikemii.

Ważna informacja dla osób chorujących na cukrzycę typu 2 i osób, u których w ramach Podstawowej Opieki Zdrowotnej (POZ) ten typ cukrzycy zostanie zdiagnozowany. Od 1 października 2022 roku lekarze pierwszego kontaktu w placówkach POZ mogą realizować świadczenia zdrowotne w nowym modelu zwanym opieką koordynowaną. W ramach opieki koordynowanej lekarz podstawowej opieki zdrowotnej współpracuje z lekarzami specjalistami, pielęgniarką POZ i dietetykiem. Zajmuje się profilaktyką, diagnozowaniem, leczeniem i edukacją pacjentek i pacjentów na temat wybranych chorób. Realizacja świadczeń w opiece koordynowanej, w tym także w diabetologii, odbywa się na podstawie działania w tzw. Indywidualnym Planie Opieki Medycznej, który lekarz POZ ustala razem z pacjentem. Rozwiązania wprowadzone do podstawowej opieki zdrowotnej, dzięki opiece koordynowanej, poprawiają jakość opieki nad chorymi i dostępność do świadczeń zdrowotnych, między innymi:

- rozszerzają listę badań diagnostycznych realizowanych przez lekarza POZ,
- umożliwiają szybszy dostęp do opieki specjalistycznej,
- pozwalają podjąć działania edukacyjne – dowiesz się więcej o swoim zdrowiu, zagrożeniach i profilaktyce,
- aktywizują pacjentki i pacjentów – będziesz mogła/mógł podjąć działania zgodnie z ustalonym planem.