

Getting the Very Best Care for Your Diabetes

Dobiti najbolju njegu za dijabetes

Toolkit No. 2 Brošura br. 2

Following guidelines from the American Diabetes Association (ADA) can help people with diabetes live longer, healthier lives. Called the Standards of Care, these guidelines describe basic care for people with diabetes. Getting up-to-date care for diabetes can help you prevent long-term problems such as heart disease, stroke, and eye, foot, or kidney problems.

Slijedeće smjernice Američkog udruženja za dijabetes (American Diabetes Association (ADA)) mogu pomoći ljudima s dijabetesom da žive duže i sretnije živote. Ove smjernice su nazvane „Standardi njege” i opisuju osnovnu njegu za ljude s dijabetesom. Poznavanje najsavremenije njege vam može pomoći da spriječite dugoročne probleme kao što su srčana oboljenja, moždani udar, te problemi s očima, stopalima ili bubrezima.

Most of the day-to-day care of diabetes is up to you. You can make choices that will have a positive effect on your diabetes. You choose what, when, and how much to eat. You decide whether to be physically active. You take your medications and keep track of your blood glucose (sugar) levels on your own. Your health care team helps by providing information, teaching you about diabetes care, and checking on your A-1-C, blood pressure, cholesterol, and other measures.

Većina svakodnevne njege vezane za dijabetes je na vama. Na vama je da izaberete ono što će pozitivno uticati na vaš dijabetes. Možete izabrati šta, kada i koliko da jedete. Možete izabrati da li da budete fizički aktivni. Sami uzimati lijekove i kontrolišete razinu glukoze

(šećera) u krvi. Liječnici vam mogu pomoći tako što će vam pružiti informacije, učiti vas kako da se brinete za svoj dijabetes, kako da kontrolirate glukozu s A-1-C, krvni pritisak, kolesterol, te o drugim mjerama.

What should happen during visits to my health care provider?

Šta će se desiti na mom prvom pregledu kod liječnika?

The Standards of Care describe what should happen at your health care provider visits throughout the year. You can use the following sections to make sure your health care team is up-to-date on what you need for good diabetes care.

Standardi njege opisuju šta se treba desiti na svim pregledima kod liječnika tokom godine. Slijedeće paragrafe možete koristiti da budete sigurni da je vaš liječnik upoznat s najsavremenijim metodama njege za dijabetes.

Check at Every Office Visit Provjeriti pri svakoj posjeti liječniku

Blood Pressure

Krvni pritisak

Your blood pressure numbers tell you the force of blood flow inside your vessels. When your blood pressure is high, your heart has to work harder. If your blood pressure is not on target, meal planning, physical activity, and medications can help. Work with your health care team to plan your strategy.

Krvni pritisak pokazuje kojom jačinom krv protječe unutar krvnih sudova. Kada vam je krvni pritisak visok, srce mora brže raditi. Ako vam krvni pritisak nije normalan, planiranje obroka, fizička aktivnost i lijekovi mogu pomoći. Radite sa svojim liječnikom na planiranju svoje strategije.

Weight

Težina

Preventing weight gain or losing weight may be part of your diabetes care plan. If you need to lose weight, a 10- to 15-pound loss can help you reach your blood pressure, blood glucose, and cholesterol goals. Work with your health care team to plan your strategy.

Spriječavanje debljanja ili mršavljenja mogu biti dio vašeg plana brige za dijabetes. Ako trebate smršati, gubljenje samo 5 do 7 kg vam može normalizirati krvni pritisak, glukozu u krvi i kolesterol. Radite sa svojim liječnikom na planiranju svoje strategije.



Your health care team can teach you about diabetes care. Liječnik vas može učiti kako da se brinete za svoj dijabetes.

Smoking

Pušenje

If you smoke, ask your health care provider about a plan to help you quit.

Ako pušite, pitajte svog liječnika o načinu koji će vam pomoći da prestanete pušiti.

Check at Least Every 3–6 Months

A-1-C

Provjerite najmanje svakih 3 do 6 mjeseci A-1-C

The A-1-C is the blood glucose check “with a

memory.” It tells you your average blood glucose for the past 2 to 3 months. If your A-1-C is not on target, meal planning, physical activity, and medications can help. Work with your health care team to plan your strategy.

A-1-C je kontrolor glukoze „s memorijom”.

Pokazuje vam prosječnu razinu glukoze u krvi u zadnja 2 do 3 mjeseca. Ako vam A-1-C nije u normalni, planiranje obroka, fizička aktivnost i lijekovi mogu pomoći. Radite sa svojim liječnikom na planiranju svoje strategije.

Check at Least Once a Year

Provjeriti najmanje jednom

godišnje

Cholesterol

Kolesterol

Your cholesterol numbers tell you the amount of fat in your blood. Some kinds, like HDL cholesterol, help protect your heart. Others, like LDL cholesterol, can clog your blood vessels and lead to heart disease. Triglycerides are another kind of blood fat that raises your risk for a heart attack or a stroke. If your cholesterol levels are not on target, meal planning, physical activity, and medications can help. Work with your health care team to plan your strategy.

Iznos kolesterola pokazuje količinu masnoće u krvi. Neke vrste, kao HDL kolesterol, pomažu zaštititi srce. Druge, kao LDL kolesterol, vam mogu začeptiti krvne sudove i dovesti do srčanih oboljenja. Trigliceridi su još jedna masnoća u krvi koja povećava rizik od srčanog ili moždanog udara. Ako vam kolesterol nije u normalnoj razini, planiranje obroka, fizička aktivnost i lijekovi mogu pomoći. Radite sa svojim liječnikom na planiranju svoje strategije.

Microalbumin

Mikroalbumin

The microalbumin test is a check for small amounts of protein in the urine. The results will tell you how well your kidneys function. Mikroalbumin test je provjera da li se u urinu nalaze male količine proteina. Rezultati pokazuju koliko dobro funkcionišu vaši bubrezi.

Foot Exam

Pregled stopala

Your health care provider can check your feet for signs of nerve damage or other problems. Foot problems can be avoided if detected and treated early. One of the most important foot tests is to see whether you can feel the vibration of a tuning fork or the light touch of a thin wire called a monofilament.

Liječnik vam može pregledati stopala za znake oštećenja živaca ili druge probleme. Problemi sa stopalima se mogu izbjeći ako se otkriju i liječe na vrijeme. Jedan od najvažnijih testova je da se provjeri osjećate li vibracije zvučne viljuške ili lagani dodir tanke žice koja se naziva monofilament.

Eye Exam

Pregled očiju

Your health care provider can refer you to an eye doctor to check the blood vessels in your eyes for early warning signs of damage. The eye doctor must put drops in your eyes that dilate your pupils in order to do a thorough exam. Treatment can help slow eye disease if it's found early.

Vaš liječnik vas može preporučiti očnom specijalisti da vam provjeri krvne sudove u očima za moguće znake oštećenja. Očni liječnik vam mora staviti kapi u oči da raširi zjenice kako bi mogao obaviti detaljan pregled. Ako se otkriju na vrijeme, očna oboljenja se mogu usporiti liječenjem.

Flu Shot and Pneumonia Vaccine

Vakcine protiv gripe i protiv upale pluća

Every year, ask for a flu shot to keep from getting sick. You should get the pneumonia vaccine at least once. When you turn 65, you should get another pneumonia vaccine, unless you have had one within the past 5 years.

Da se ne biste razboljeli, tražite svake godine vakcinu protiv gripe. Također najmanje jednom trebate primiti i vakcinu protiv upale pluća. Kada napunite 65, trebate primiti još jednu vakcinu protiv upale pluća, osim ako ste već u zadnjih 5 godina primili jednu.

Diabetes Education and Nutrition Counseling Obrazovanje o dijabetesu i savjetovanje o ishrani

If you need a change in your diabetes management plan, your health care provider should refer you for diabetes education and nutrition counseling.

Ako vam treba promjena u planu konroliranja dijabetesa, liječnik će vas uputiti na obrazovanje o dijabetesu i savjetovanje o ishrani.

How can I take charge of my diabetes care?

Kako mogu preuzeti odgovornost o svom dijabetesu?

Review the following list and place a check mark next to the things you'd like to talk about with your health care team. Take this list with you to your next checkup.

Pogledajte ovaj spisak i označite kvadratić pored onoga o čemu biste željeli razgovarati sa svojim liječnikom. Ponesite spisak na svoj slijedeći pregled.

- What are the best targets for my A-1-C, blood pressure, and cholesterol?
- What can help me reach my A-1-C target?
- When is my next A-1-C check?
- What can help me reach my blood pressure target?
- What can help me reach my cholesterol targets?
- How can I learn more about taking care of my diabetes?

- Koje su najbolje vrijednosti mojih A-1-C, krvnog pritiska i kolesterola?
- Šta mi može pomoći da mi A-1-C bude normalan?
- Kad je moja sljedeća kontrola A-1-C?
- Šta mi može pomoći da mi krvni pritisak bude normalan?
- Šta mi može pomoći da mi kolesterol bude normalan?
- Kako mogu saznati više o tome kako da se brinem za svoj dijabetes?

Tracking Your Targets

The ADA suggests these targets for most people with diabetes. You may have different targets. You can record your targets and your results in the spaces provided here.

What to Do	ADA Targets	My Targets	My Results	
			Date	Date
At Every Office Visit				
Review blood glucose numbers				
Before meals	90–130 mg/dl			
2 hours after the start of a meal	Below 180 mg/dl			
Check blood pressure	Below 130/80 mmHg			
Review meal plan				
Review activity level				
Check weight				
Discuss questions or concerns				
At Least Every 3–6 Months				
A-1-C	Below 7%			
At Least Once a Year				
Physical exam				
Cholesterol				
LDL cholesterol	Below 100 mg/dl			
HDL cholesterol	Above 40 mg/dl (for men)			
	Above 50 mg/dl (for women)			
Triglycerides	Below 150 mg/dl			
Dilated eye exam				
Microalbumin	Below 30 µg/mg creatinine			
Flu shot				
Once				
Pneumonia vaccine				

Praćenje normalnih vrijednosti

ADA preporučuje slijedeće kao normalne vrijednosti za većinu ljudi s dijabetesom. Normalne vrijednosti za vas mogu biti različite od navedenih. Svoje normalne vrijednosti i očitavanja možete zabilježiti ovdje u za to predviđen prostor.

Šta uraditi	ADA normalna vrijednost	Moja normalna vrijednost	Moja očitavanja	
			Datum	Datum
Pri svakom liječničkom pregledu				
Pregledati očitavanja razine glukoze u krvi				
Prije obroka	90–130 mg/dl			
2 sata nakon početka obroka	Ispod 180 mg/dl			
Provjeriti pritisak	Ispod 130/80 mmHg			
Razmotriti plan obroka				
Razmotriti stupanj aktivnosti				
Provjeriti težinu				
Razgovarati o pitanjima i problemima				
Najmanje svakih 3–6 mjeseci				
A-1-C	Ispod 7%			
Najmanje jednom godišnje				
Tjelesni pregled				
Kolesterol				
LDL kolesterol	Ispod 100 mg/dl			
HDL kolesterol	Iznad 40 mg/dl (za muškarce)			
	Iznad 50 mg/dl (za žene)			
Trigliceridi	Ispod 150 mg/dl			
Očni pregled s raširenim zjenicama				
Mikroalbumin	Ispod 30 µg/mg kreatinina			
Vakcina protiv gripe				
Jednom				
Vakcina protiv upale pluća				



American Diabetes Association
 1-800-DIABETES (342-2383) www.diabetes.org
 ©2004 by the American Diabetes Association, Inc. 03/04