

Upoznajte svoje brojeve

Personalizovani plan brige o dijabetesu vam može pomoći da dostignete svoj cilj i tamo i ostanete.



Budite aktivan učesnik u brizi o svom dijabetesu

Vi ste najvažniji član svog tima za brigu o dijabetesu. Preuzmite aktivnu ulogu u svom timu kako biste bili sigurni da vam vaš plan odgovara.

A1C i dnevni nivoi glukoze (šećera) u krvi

- A1C test pokazuje prosječni nivo glukoze u krvi tokom otprilike 2-3 mjeseca. Provjerite svoj A1C najmanje 2 do 4 puta godišnje
- Vaš tim za brigu o dijabetesu će postaviti cilj samo za vas. Zajedno ćete odlučiti kada i koliko često trebate kontrolisati nivo glukoze u krvi svaki dan
- Ciljni nivoi glukoze u krvi za mnoge odrasle osobe s dijabetesom koje nisu trudne su sljedeći:

Ciljevi za mnoge odrasle osobe s dijabetesom koje nisu trudne	
Nivo glukoze u krvi prije obroka	80-130 mg/dL
Nivo glukoze u krvi 1-2 sata nakon početka obroka	Manje od 180 mg/dL
A1C	Manje od 7%

Vaši ciljevi su postavljeni samo za vas

Kao i vaš plan brige o dijabetesu, vaši ciljevi su samo za vas. Ovdje prikazani ciljevi predstavljaju preporuku Američkog udruženja za dijabetes za mnoge odrasle osobe s dijabetesom koje nisu trudne. Razgovarajte sa svojim timom za brigu o dijabetesu o ličnim ciljevima.

Kako je A1C povezan sa procijenjenim prosječnim nivoom glukoze u krvi:

A1C nivoi	Prosječan nivo glukoze (šećera) u krvi
12%	298 mg/dL
11%	269 mg/dL
10%	240 mg/dL
9%	212 mg/dL
8%	183 mg/dL
7%	154 mg/dL
6%	126 mg/dL
5%	97 mg/dL

Američko društvo za dijabetes preporučuje A1C manji od 7% za mnoge odrasle osobe bez značajne hipoglikemije (sniženog nivoa glukoze u krvi) koje nisu trudne.



Upoznajte svoje brojeve

Kontrolna lista za brigu o dijabetesu

Dijabetes se još uvijek ne može izliječiti. Ali se njime može upravljati. Jedan od načina upravljanja dijabetesom je da znate koji su vaši brojevi. Popunite ovu kontrolnu listu svojim brojevima.

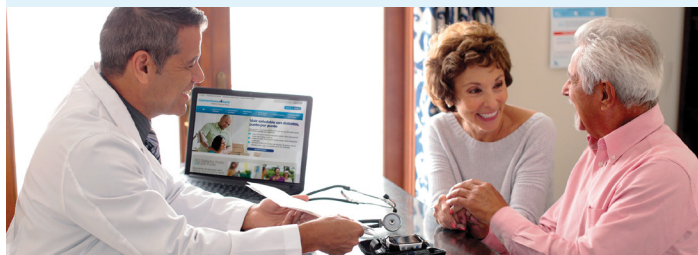


A1C i dnevni ciljni nivoi glukoze u krvi

Nivo glukoze u krvi prije obroka: _____

Nivo glukoze u krvi 1-2 sata
nakon početka obroka: _____

A1C: _____



NAJMANJE

Jednom
godišnje

Holesterol

- Provjerite kolesterol u krvi najmanje jednom godišnje ili onoliko često koliko vam to preporučuje vaš doktor.
- Razgovarajte sa svojim timom za brigu o dijabetesu o vrijednostima kolesterola i postavite svoje ciljeve

Vaše ciljne vrijednosti kolesterola

HDL: _____

Trigliceridi: _____

LDL: _____

Krvni pritisak

Prilikom
svake
posjete
doktoru

- Provjerite krvni pritisak svaki put kada posjetite doktora.
- Cilj je vrijednost manja od 130/80 mmHg za mnoge osobe s dijabetesom koje se liječe od povišenog krvnog pritiska i koje nisu trudne, pod uslovom da se može postići na siguran način
- Razgovarajte sa svojim timom za brigu o dijabetesu o vrijednostima krvnog pritiska i postavite svoje ciljeve

Vaše ciljne vrijednosti krvnog pritiska: _____



Pregled očiju

Jednom
godišnje

- Obavite dilatirani kao i kompletan oftalmološki pregled kod oftalmologa najmanje jednom godišnje ili onoliko često koliko vam to preporučuje vaš doktor.
- Osigurajte da se vaši rezultati pregleda pošalju vašem timu za brigu o dijabetesu. Oni bi trebali biti dio vašeg zdravstvenog kartona
- Odmah nazovite svog oftalmologa ili tim za brigu o dijabetesu ako primijetite bilo kakvu promjenu u vidu

Datum vašeg sljedećeg
očnog pregleda: _____





Stopala



- Obavite kompletan pregled stopala kod svog doktora najmanje jednom godišnje. Obavite kompletan pregled prilikom svake posjete ako imate problema sa stopalima, kao što su gubitak osjeta, promjene oblika stopala ili rane (čirevi na stopalima)
- Kod kuće:
 - Svakodnevno pregledajte stopala tražeći posjekotine, žuljeve, napuknuća, oteke i suhu kožu
 - Obavijestite svog doktora o svakoj povredi koja ne zarasta
 - Nosite cipele i čarape koje vam dobro pristaju. Ne hodajte bos

Datum vašeg sljedećeg pregleda stopala: _____



Stomatološki pregled

Dva puta godišnje

- Posjetite svog stomatologa dvaput godišnje radi čišćenja i provjere zdravlja zuba i desni

Datum vašeg sljedećeg stomatološkog pregleda: _____



Imunizacija

- Vakcinišite se protiv gripe jednom godišnje
- Pitajte svoj tim za brigu o dijabetesu da li su vam potrebne vakcine protiv upale pluća ili hepatitisa B, kao i protiv bolesti COVID-19 i rutinske vakcine koje se preporučuju za vašu dobnu skupinu

Datum vaše sljedeće imunizacije: _____

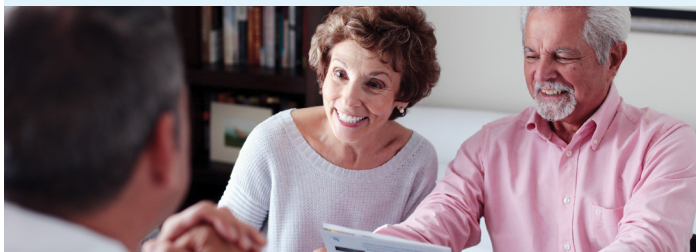


Bubrezi



- Najmanje jednom godišnje dajte na analizu urin i krv
- Održavajte nivo glukoze u krvi i krvni pritisak što je bliže moguće ciljnim vrijednostima.

Datum vašeg sljedećeg pregleda bubrega: _____



Prestanite pušiti

- Veoma je bitno da prestanete pušiti ako imate dijabetes
- Evo nekoliko koraka koji vam mogu pomoći:
 - Odlučite se za datum prestanka pušenja (odaberite vrijeme kada nećete biti previše pod stresom)
 - Nagradite sebe za svaki dan bez pušenja
- Za besplatnu pomoć nazovite 1-800-QUIT-NOW (1-800-784-8669) ili posjetite smokefree.gov

Vaš datum prestanka: _____



Upoznajte svoje brojeve

Plan brige o dijabetesu

Postavljajte pitanja o svom planu brige o dijabetesu i pobrinite se da znate koje korake trebate preduzeti. Označite polja ispod kada kompletirate svaki korak svog plana.

- ☐ Plan koji određuje kada i kako da provjerite nivo glukoze u krvi
- ☐ Plan koji određuje kada trebate uzeti lijekove za dijabetes
- ☐ Raspored redovnih zdravstvenih pregleda
- ☐ Načini rješavanja stresa
- ☐ Plan fizičke aktivnosti
- ☐ Plan ishrane
- ☐ Plan za postizanje drugih zdravstvenih ciljeva
(kao što je upravljanje krvnim pritiskom i kolesterolom)

Za više informacija o praćenju vašeg dijabetesa i značenju brojeva, zatražite od svog tima za brigu o dijabetesu besplatnu kopiju **NovoCare®** brošure **Ostanite na pravom putu** ili nazovite 1-800-727-6500 od ponedjeljka do petka od 8:30 H do 18:00 H EST.



BILJEŠKE:

Posjetite **www.NovoCare.com** za dodatne resurse i korisne informacije! Usmjerite kameru pametnog telefona prema QR kodu za brzi pristup web stranici putem telefona.



Skeniraj me!

Novo Nordisk Inc. daje dozvolu za reprodukciju ovog dokumenta u neprofitne obrazovne svrhe pod uslovom da se dokument održava u svom originalnom formatu i da je prikazana obavijest o autorskim pravima. Novo Nordisk Inc. zadržava pravo da opozove ovu dozvolu u bilo kom trenutku.

NovoCare® je registrovani zaštitni znak kompanije Novo Nordisk A/S.

Novo Nordisk je registrovani zaštitni znak kompanije Novo Nordisk A/S.

© 2024 Novo Nordisk Štampano u SAD-u US24DI00466 April 2024.

www.NovoCare.com

