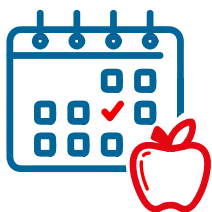


5 συμβουλές για να υποστηρίξετε κάποιον που ζει με τον Διαβήτη τύπου 2

Η διάγνωση του διαβήτη τύπου 2 μπορεί να σε καταρρακώσει στην αρχή. Κι όμως, πολλοί άνθρωποι εφαρμόζουν με επιτυχία τις αλλαγές που απαιτούνται για να διατηρήσουν την ασθένεια υπό έλεγχο, ιδιαίτερα όταν έχουν τη φροντίδα και την υποστήριξη των αγαπημένων τους προσώπων.

Ακολουθούν 5 συμβουλές για το πώς μπορείτε να βοηθήσετε κάποιον που πάσχει από διαβήτη:

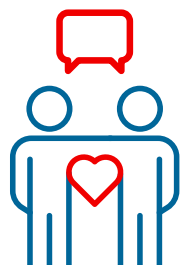
ΣΥΜΒΟΥΛΗ 1:



Κάντε ό,τι χρειάζεται για να φροντίσετε τον εαυτό σας

Η υποστήριξη ενός ατόμου που πάσχει από μια χρόνια ασθένεια μπορεί να είναι δύσκολη υπόθεση και συχνά προϋποθέτει να έχετε ψυχική ανθεκτικότητα. ¹ Προγραμματίστε χρόνο για τον εαυτό σας και εστιάστε το ενδιαφέρον σας στη δική σας σωματική και ψυχική ευεξία. Συχνά, η υποστήριξη και η κατανόησή σας μπορεί να αποδειχθούν ανεκτίμητες, όμως για να βοηθήσετε κάποιον άλλον πρέπει πρώτα να είστε υγιείς εσείς.

ΣΥΜΒΟΥΛΗ 2:



Μάθετε περισσότερα για τον διαβήτη και για τους μακροχρόνιους κινδύνους που εμπεριέχει για την υγεία

Μερικές φορές, οι φίλοι και οι συγγενείς νιώθουν ότι δεν είναι κατάλληλα προετοιμασμένοι για να προσφέρουν την φροντίδα που απαιτείται στην υποστήριξη ενός ατόμου με διαβήτη τύπου 2. Αν κι εσείς νιώθετε έτσι, δεν είστε μόνοι σας. Μάθετε όσο περισσότερα μπορείτε για την πάθηση και τις επιπλοκές της. Αυτό θα σας βοηθήσει να καταλάβετε τι περνά το αγαπημένο σας πρόσωπο και πώς αισθάνεται. Αν και ο διαβήτης τύπου 2 φέρνει προκλήσεις στη ζωή, υπάρχουν τρόποι για την αντιμετώπισή του. ² Μέσα από την καλύτερη κατανόηση της πάθησης, θα μπορέσετε να προσφέρετε την υποστήριξή σας και να βοηθήσετε το αγαπημένο σας πρόσωπο με τον καλύτερο δυνατό τρόπο.

ΣΥΜΒΟΥΛΗ 3:



Να μαγειρεύετε μαζί - κάντε διασκεδαστική τη διαχείριση της διατροφής

Όλοι γνωρίζουν ότι μια ισορροπημένη διατροφή είναι πολύ σημαντική για τη διατήρηση της καλής υγείας των ατόμων με διαβήτη τύπου 2, όμως μερικές φορές η ιδέα ότι θα βγάλεις από τη διατροφή σου κάποια από τα πιο αγαπημένα σου τρόφιμα μπορεί να είναι πολύ δυσάρεστη, ιδιαίτερα όταν δεν έχεις την υποστήριξη των γύρω σου. Τι θα λέγατε να δείξετε τη δέσμευσή σας και να υιοθετήσετε μια ισορροπημένη διατροφή από κοινού με το αγαπημένο σας πρόσωπο; Η αλλαγή στη δίαιτα θα γίνει ευκολότερη αν προγραμματίζετε μαζί υγιεινά γεύματα και μαγειρεύετε καινούριες συνταγές, και επιπλέον τα μακροχρόνια οφέλη υγείας θα κάνουν καλό και στους δυο σας. Οι άνθρωποι που ζουν με διαβήτη τύπου 2 παροτρύνονται να αντικαθιστούν τα τρόφιμα που είναι πλούσια σε κορεσμένα λιπαρά με πιο υγιεινές επιλογές, π.χ. λαχανικά, φρούτα και δημητριακά ολικής άλεσης. Αυτά τα τρόφιμα μπορούν να συμβάλουν στον έλεγχο της ασθένειάς τους, καθώς και να μειώσουν τον κίνδυνο εμφάνισης σοβαρών επιπλοκών, όπως είναι οι καρδιοπάθειες και τα εγκεφαλικά επεισόδια. ^{2 3} Δεν είστε βέβαιοι πώς να κάνετε την αρχή; Ένας εξαιρετικός τρόπος για να ξεκινήσετε μια ισορροπημένη διατροφή είναι να ζητήσετε από έναν επαγγελματία υγείας να σας βοηθήσει δίνοντάς σας διατροφικές συμβουλές.

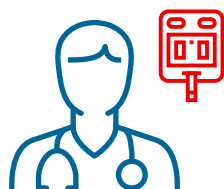
ΣΥΜΒΟΥΛΗ 4:



Βάλτε στόχους για άσκηση που να είναι ρεαλιστικοί και διασκεδαστικοί

Ο δραστήριος τρόπος ζωής είναι επωφελής για κάθε άτομο που ζει με διαβήτη, ιδιαίτερα σε συνδυασμό με μια υγιεινή διατροφή. Τα άτομα με διαβήτη τύπου 2 καλούνται να κάνουν τουλάχιστον 150 λεπτά αεροβικής σωματικής δραστηριότητας μέτριας έντασης κάθε εβδομάδα, προκειμένου να μειώσουν τον κίνδυνο της καρδιακής νόσου, του εγκεφαλικού επεισοδίου, της υπέρτασης και της αύξησης του βάρους.⁴ Αν η άσκηση δεν είναι κάτι που τους έρχεται αυθόρμητα, παρακινήστε τους να δραστηριοποιηθούν συμμετέχοντας και εσείς. Βάλτε ρεαλιστικούς και εφικτούς στόχους άσκησης. Κάντε μεγάλους περιπάτους στην εξοχή ή παρακολουθήστε ένα εβδομαδιαίο πρόγραμμα αεροβικής μαζί. Και δεν αναφερόμαστε μόνο σε άσκηση με την έννοια της γυμναστικής, αλλά σε κάθε μορφή σωματικής δραστηριότητας - ακόμα και η κηπουρική ή οι δουλειές του σπιτιού κάνουν καλό!

ΣΥΜΒΟΥΛΗ 5:



Ενθαρρύνετε την τακτική παρακολούθηση της υγείας και τους προληπτικούς ελέγχους

Οι άνθρωποι που ζουν με διαβήτη τύπου 2 πρέπει να παρακολουθούν τακτικά τα επίπεδα του σακχάρου τους. Όμως, ακόμα και όταν τα επίπεδα του σακχάρου στο αίμα βρίσκονται υπό έλεγχο, μπορεί να εμφανιστεί ένας μεγάλος αριθμός επιπλοκών στα όργανα και σε άλλα μέρη του σώματος, όπως καρδιαγγειακή νόσος, οφθαλμική νόσος, προβλήματα στοματικής υγείας, νευρική βλάβη, διαβητικό πόδι και νεφρική νόσος.² Ενθαρρύνετε τα αγαπημένα σας πρόσωπα να υποβάλλονται σε τακτικούς ελέγχους και βοηθήστε τα να αναγνωρίζουν από νωρίς τα προειδοποιητικά σημάδια. Αυτό μπορεί να σημαίνει να συζητάτε μαζί τους για τις ιατρικές εξετάσεις και για τους λόγους που πρέπει να τις κάνουν ή να τους συνοδεύετε όταν έχουν ραντεβού με τον γιατρό.

Οι μικρές αλλαγές στον τρόπο ζωής μπορούν να κάνουν τη διαφορά για κάποιον που ζει με τον διαβήτη τύπου 2. Με την κατάλληλη αντιμετώπιση, οι άνθρωποι που έχουν αυτή την ασθένεια μπορούν να έχουν καλή υγεία και να ζήσουν πολλά χρόνια.²

Η Boehringer Ingelheim διαθέτει εκτενή εμπειρογνωμοσύνη στον διαβήτη τύπου 2 και έχει αναλάβει μακροχρόνια δέσμευση για τη βελτίωση της ζωής των ανθρώπων που ζουν με τη νόσο.

Εάν έχετε απορίες σχετικά με τον διαβήτη τύπου 2, επικοινωνήστε με τον γιατρό σας ή τον επαγγελματία υγείας

Για περισσότερες πληροφορίες, επισκεφθείτε τον ιστότοπο
www.act4yourheart.com

Αναφορές:

1. National Caregivers Library. Care for the caregiver. Available at: www.caregiverslibrary.org/Caregivers-Resources/GRP-Caring-For-Yourself/Care-for-the-Caregiver-Article [Accessed June 2021]
2. International Diabetes Federation. IDF Diabetes Atlas. Ninth edition 2019.
3. American Heart Association. Saturated Fat. Available at: <https://www.heart.org/en/healthy-living/healthy-eating/eat-smart/fats/saturated-fats> [Accessed June 2021]
4. The WHO. WHO 2020 guidelines on physical activity and sedentary behaviour. Geneva: World Health Organization. Available at: <https://www.who.int/publications/i/item/9789240015128> [Accessed June 2021]

Αυτές οι πληροφορίες προορίζονται για γενική πληροφόρηση και ενημέρωση του κοινού και σε καμία περίπτωση δεν μπορούν να υποκαταστήσουν τη συμβουλή ιατρού ή άλλου επαγγελματία υγείας.