

5 vinkkiä tyypin 2 diabetesta sairastavan henkilön tukemiseen

Kun saa kuulla sairastavansa tyypin 2 diabetesta, tilanne voi aluksi tuntua ylivoimaiselta. Moni kuitenkin onnistuu tekemään elämässään muutoksia, joiden avulla sairaus pysyy hyvässä hoitotasapainossa. Tässä auttaa erityisesti läheisten tuki.

Tässä on viisi vinkkiä tyypin 2 diabetesta sairastavan henkilön tukemiseen:

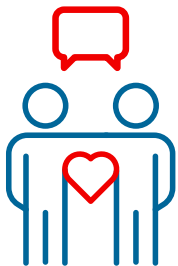
VINKKI 1:



Pidä huolta itsestäsi

Kroonisen sairauden kanssa elävän henkilön tukeminen voi olla raskasta ja vaatii usein pitkäjänteisyyttä. ¹ Varaa itsellesi riittävästi omaa aikaa ja kiinnitä huomiota omaan fyysiseen ja henkiseen hyvinvointiisi. Tukeksi ja ymmärrykseksi ovat usein korvaamattomia, mutta voit auttaa vain, jos pysyt itse terveenä.

VINKKI 2:



Hanki tietoa diabeteksestä ja siihen liittyvistä pitkän aikavälin terveysriskeistä

Joskus ystävistä ja perheenjäsenistä tuntuu, ettei heillä ole tarvittavaa osaamista tyypin 2 diabetesta sairastavan henkilön hoitamiseen ja tukemiseen. Jos sinusta tuntuu tältä, et ole yksin. Hanki mahdollisimman paljon tietoa sairaudesta ja siihen liittyvistä komplikaatioista. Tämä voi auttaa sinua ymmärtämään, mitä läheisesi elämässä tapahtuu ja miltä hänestä tuntuu. Tyypin 2 diabeteksen kanssa on haastavaa elää, mutta sairaus on mahdollista pitää hallinnassa. ² Kun opit itse ymmärtämään sairautta paremmin, pystyt tukemaan läheistäsi parhaalla mahdollisella tavalla.

VINKKI 3:



Laittakaa yhdessä ruokaa - tehkää ruokavalion noudattamisesta hauskaa

Ei ole mikään salaisuus, että tasapainoinen ruokavalio on avainasemassa tyypin 2 diabeetikon terveyden kannalta. Joskus ajatus lempiruoista luopumisesta voi kuitenkin tuntua ylivoimaiselta, varsinkin jos siihen ei saa tukea ympärillä olevilta ihmisiltä. Entä jos osoittaisit sitoutumisesi ryhtymällä noudattamaan tasapainoista ruokavaliota yhdessä läheisesi kanssa? Terveellisten aterioiden suunnitteleminen yhdessä ja uusien reseptien kokeileminen helpottaa ruokavalion muuttamista, ja lisäksi hyödytte molemmat pitkän aikavälin terveyshyödyistä. Tyypin 2 diabeetikoille suositellaan paljon tyydyttyneitä rasvoja sisältävien ruokien korvaamista terveellisemmällä vaihtoehdoilla, kuten vihanneksilla, hedelmillä ja täysjyväviljoilla. Nämä ruoat voivat auttaa pitämään sairauden hallinnassa ja pienentämään vakavien komplikaatioiden, kuten sydänsairauksien ja aivohalvauksen, riskiä. ² ³ Tarvitsetko apua päästäksesi alkuun? Erinomainen tapa saada ruokavalio tasapainoon on pyytää ravitsemukseen liittyviä neuvoja terveydenhuollon ammattilaiselta.

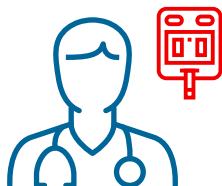
VINKKI 4:



Aseta realistisia ja miellyttäviä tavoitteita

Aktiivinen elämäntapa on hyväksi diabeetikolle, erityisesti yhdistettynä terveelliseen ruokavalioon. Tyypin 2 diabetesta sairastaville henkilöille suositellaan vähintään 150:tä minuuttia kohtalaisen intensiivistä aerobista liikuntaa viikossa sydänsairauksien, aivohalvauksen, kohonneen verenpaineen ja painonnousun ehkäisemiseksi.⁴ Jos läheisesi ei ole luonnostaan liikunnallinen, yritä kannustaa häntä liikkumaan lähtemällä itse mukaan. Asettakaa liikunnalle realistisia ja käytännöllisiä tavoitteita. Tehkää pitkiä kävelylenkkejä luonnossa tai käykää yhdessä aerobic-tunnilla kerran viikossa. Aina ei tarvitse harrastaa hikiliikuntaa: kaikesta fyysisestä aktiivisuudesta voi olla hyötyä, myös puutarhanhoidosta tai kotitöistä.

VINKKI 5:



Kannusta säännölliseen terveyden seurantaan ja lääkärintarkastuksiin

Tyypin 2 diabetesta sairastavien on seurattava verensokeriarvojaan säännöllisesti. Sisäelimiin ja muualle elimistöön kohdistuvia komplikaatioita voi kuitenkin kehittyä, vaikka verensokeriarvot olisivat hyvässä hoitotasapainossa. Tällaisia ovat esimerkiksi sydän- ja verisuonisairaudet, silmänsairaudet, suunterveyden ongelmat, hermovauriot, diabetekseen liittyvät jalkavaivat ja munuaissairaus.² Kannusta läheistäsi käymään säännöllisesti lääkärintarkastuksessa, jotta mahdolliset varoitusmerkit huomataan ajoissa. Voit esimerkiksi keskustella läheisesi kanssa hoitoon liittyvistä tutkimuksista ja siitä, miksi ne ovat tarpeellisia, tai mennä hänen mukaansa lääkärikäynnille.

Pienillä elämäntapamuutoksilla voi olla suuri merkitys tyypin 2 diabetesta sairastavalle. Hyvä hoito mahdollistaa pitkän ja terveen elämän sairaudesta huolimatta.²

Boehringer Ingelheimilla on laaja kokemus tyypin 2 diabeteksen hoidosta, ja olemme pitkäkestoisesti sitoutuneita parantamaan sairauden kanssa elävien ihmisten elämänlaatua.

Ota yhteyttä lääkäriin tai muuhun terveydenhuollon ammattilaiseen, jos sinulla on kysyttävää tyypin 2 diabeteksestä.

Lisätietoa saat osoitteesta
www.act4yourheart.com

Viitteet:

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]