

Adherencja w cukrzycy

– klucz do zdrowia!



POLSKIE
STOWARZYSZENIE
DIABETYKÓW

Co to jest adherencja?

Adherencja w medycynie lub farmacji oznacza **stopień, w jakim pacjent stosuje się do zaleceń lekarza**. Osoba chorująca na cukrzycę wykazuje się dobrą adherencją, jeśli przyjmuje leki zgodnie z wytycznymi lekarza, kontroluje stężenie cukru we krwi, zdrowo się odżywia, jest aktywna fizycznie w stopniu dostosowanym do swojego wieku i możliwości oraz wykonuje regularnie badania, monitorując jej stan zdrowia.



Dlaczego adherencja jest ważna dla zdrowia diabetyka?

- ✓ Pomaga utrzymać prawidłowe stężenie cukru we krwi.
- ✓ Chroni przed hipoglikemią i hiperglikemią.
- ✓ Zmniejsza ryzyko powikłań takich jak m.in. nefropatia, retinopatia, stopa cukrzycowa, choroby sercowo-naczyniowe.
- ✓ Poprawia samopoczucie i jakość życia.
- ✓ Zapobiega hospitalizacjom i poważnym problemom zdrowotnym.



Co utrudnia nam stosowanie się do zaleceń lekarza?



Zmęczenie chorobą przewlekłą.



Mnogość obowiązków, jakie wynikają z leczenia cukrzycy.



Nieprawidłowe nawyki żywieniowe i brak wiedzy, jak je zmienić.



Brak wsparcia lub motywacji.



Brak wiedzy o zdrowym odżywianiu czy zasadach optymalnej terapii.



Obawy przed skutkami ubocznymi leków.



Skomplikowany schemat leczenia.



Zaawansowany wiek, problemy z pamięcią.

Jak możesz poprawić adherencję?



Ustal **stałe pory** przyjmowania leków.



Ustaw w telefonie **przypomnienia o dawkach leków** oraz datach wizyt kontrolnych. Prowadź dzienniczek samokontroli (elektroniczny lub papierowy).



Edukuj się w temacie cukrzycy, pamiętaj, że wiedza o tej chorobie zmienia się, więc i pacjenci potrzebują często reedukacji.



Rozmawiaj szczerze z lekarzem, jeśli masz trudności ze stosowaniem się do jego zaleceń. Być może zmieni terapię, na bardziej dostosowaną do Ciebie.



Poproś bliskie Ci osoby o **pomoc** przy tych wymagach choroby, które są dla Ciebie najtrudniejsze np. o towarzystwo podczas spacerów czy wspólne przygotowywanie zdrowych posiłków.



Szukaj wsparcia w grupach pacjentów takich jak **Polskie Stowarzyszenie Diabetyków**.



Bądź partnerem lekarza - szczerze rozmawiaj o wyzwaniach swojej terapii.

Pamiętaj!

W leczeniu cukrzycy **najwięcej zależy od Ciebie**. Nawet najbardziej nowoczesne leki nie będą skuteczne, jeśli nie przestrzegasz ogółu zaleceń dotyczących postępowania przy cukrzycy. Im lepiej stosujesz się do zasad swojej terapii tym masz większą szansę na dobre samopoczucie, sprawność fizyczną oraz długie życie bez powikłań.

