

ZAŁACZNIK NR 1

ZALECENIA PIELEGNIARSKIE DLA PACJENTÓW Z CUKRZYCĄ ORAZ ICH RODZIN I OPIEKUNÓW

1. Nosić na ręce identyfikator informujący o cukrzycy.
2. Przyjmować zalecone przez lekarza leki/insulinę.
3. Prowadzić samokontrolę
 - pomiar glikemii
 - pomiar ciśnienia tętniczego
 - kontrola glikemii i acetonu w moczu
4. Utrzymywanie prawidłowej wagi ciała.
5. Pielęgnacja stóp
 - stosowanie łagodnych preparatów myjących o pH 5,5
 - kąpiel stóp krótka 2-3 min. pod bieżącą wodą
 - dokładne osuszanie stóp
 - obserwacja stóp pod kątem otarć, skaleczeń
6. Rozpoznawanie objawów hipoglikemii (pocenie się, drżenie rąk, mrowienie wokół ust, kołatanie serca, uczucie głodu , zaburzenia koncentracji, zachowania)
7. W przypadku hipoglikemii spożyć węglowodany proste (np. 1 łyżka dżemu, banan ,sok owocowy)
8. Dieta
 - spożywać posiłki często w regularnych odstępach
 - unikać spożywania napojów alkoholowych
9. Uprawianie sportu (pływanie, nordic walking, spacery)
 - w trakcie ćwiczeń pić wodę
 - czas wykonywanych ćwiczeń zwiększać stopniowo, na początku wystarczy 5-10 min. (najlepiej ćwicz 5 razy w tygodniu po 30 min.)
 - po ćwiczeniach sprawdź stopy pod kątem ewentualnych urazów i otarć
 - nigdy nie podejmuj wysiłku fizycznego, gdy wartość glikemii jest poniżej 80 mg% lub powyżej 250 mg%

