sanofi

Emocionální a sociální aspekty diabetu 1. typu (T1D)

Trvalá pozornost, kterou vyžaduje T1D, si může vybrat daň na duševním zdraví a může mít významný dopad na sociální život dané osoby.

Emocionální a duševní zdraví

T1D Vám neposkytne žádné prázdniny ani přestávky, takže je důležité pečovat o své duševní zdraví a vyvarovat se „vyhoření při diabetu". Zde je několik věcí, které můžete vyzkoušet:

- Porozumět tomu, že je v pořádku nebýt „dokonalý". Krevní cukr nebude vždy ve správném rozmezí, i když se budete sebevíc snažit.
- Spíše než, abyste se hněval/a nebo byl/a nešťastný/á, že máte vysokou nebo nízkou hladinu krevního cukru, zkuste zjistit, jak Vaše tělo reaguje, abyste příště mohl/a plánovat dopředu a změnit to.
- Odměňte se za věci, které děláte správně.
- K dosažení svých cílů postupujte malými kroky.
- Ponechejte si čas na dělání toho, co Vás baví.
- Spojte se s týmem, který léčí Váš diabetes, týmem klinického hodnocení, podpůrnými skupinami u onemocnění T1D, nebo odborníkem na duševní zdraví. Nejste sám/sama!

Sociální život

Život s T1D je náročný pro osoby jakéhokoli věku, ale starší dospívající a mladí dospělí s T1D mohou čelit zvláštnímu souboru sociálních výzev.

Může být těžké začít s odstěhováním se z domova, ať už na kolej nebo do svého vlastního bydlení. Osoba s T1D se musí také naučit, jak při způsobu vedení léčby T1D, návštěvách lékaře, sledování zásob a vybíráním si zdravého jídla udržovat vyváženou nezávislost.

Zvažte, že blízkým osobám (přátelům, spolubydlícím, učitelům, spolupracovníkům) řeknete o Vašem T1D, aby v naléhavém případě dokázali rozpoznat příznaky nízké hladiny krevního cukru.

Sociální život a randění typicky zahrnuje chození ven na jídlo a pití. Můžete cítit rozpaky, když si budete vybírat zdravé jídlo, nebo se rozhodnete nepít alkohol. Je na Vás, jestli někomu řeknete, že máte T1D, ale můžete díky tomu být klidnější a umožní Vám to soustředit se na daný okamžik.

Pamatujte si, že i když je důležité, aby lidé kolem Vás porozuměli Vašemu onemocnění T1D, T1D neurčuje to, kým jste!

Pokud chcete získat více informací o klinickém hodnocení FABULINUS, zeptejte se zkoušejícího lékaře.

Děkujeme Vám za Vaše přispění ke klinickému hodnocení FABULINUS!

Sanofi - FABULINUS - Newsletter 6 -27-Apr-2023 - Czech (Czech Republic) - V1.0