

Diabetologia heziketaren edukiak

OROKORTASUNAK

Zer da diabetesa?
Zerikusia duten arrisku-faktoreak
Tratamendu-motak
Zer kontrolatu
Elikadura, pisua, ariketa fisikoa eta kontrolaren arteko erlazioa

ELIKADURA

Onurak
KH (karbohidratoak) gomendatuak, murriztuak eta saihestu beharrekoak
Elikadura orekatua
Otordu-kopurua eta ordutegia
KHak kuantifikatzeko neurriak
Baliokidetasunen taula
Alkohola eta beste edari batzuk
Postreak eta edulkoratzaileak
KH anoakako elikadura
Elikadura gaixotasun interkurrentean

TABAKOA

Arriskua
Erretzeari uzteko aholkua

ARIKETA

Ariketa egokia
Iraupena eta ordutegia
Oinetako egokiak
Hipogluzemiak prebenitzea
Nola jokatu hipogluzemietan
Arreta eta neurriak hartzea

OINAK

Oinak zaintzeko arrazoiak
Higienea eta eguneroko zainketak
Azazkalak zaintzea
Oinetako eta galtzerdi egokiak
Arreta eta neurriak hartzea
Konsultatu edozein aldaketa gertatuz gero

AHOZKO FARMAKOAK

Izen komertziala eta dosia
Hartualdien ordutegia
Ekintza-mekanismoa
Hipogluzemietan nola jokatu
Betetzearen garrantzia

HIPOGLUZEMIAK

Alerta-sintomak
Kausak
Autotratamendua
Hipogluzemiak prebenitzea
Hipogluzemia eta bere kausa erregistratzea
Familiarrei informazioa ematea
Glukagoiaren erabilpena

AUTOKONTROLA

Pisuaren kontrola
Oinen auto-azterketa
Autoanalisisa
- Alde onak, autoanalisi-motak
- Erabili beharreko materiala
- Maiztasuna, ordutegia
- Autoanalisiaren teknika
- Autokontrolaren libreta
Noiz praktikatu zetonuriak

INTSULINA

Motak, jarraibideak, dosia eta ordutegia
Hartzeko teknikak
Injektatzeko zonak eta errotazioa
Injekzioa eta ingestaren arteko tartea
Intsulina kontserbatzea
Materiala berriz erabiltzea
Hipogluzemietan nola jokatu
Betetzearen garrantzia
Ekintza-mekanismoa
Dosiaren automodifikazioa

ARAZOAK

Prebenitzeko neurriak

Miaketen erabilgarritasuna
maiztasuna

Kontsultatu kasu hauetan:

- Ikusmen-trastornoak
- Oinetan lesioak edo aldaketak
- Gernu-molestiak
- Desoreka metabolikoa
- Bularreko mina
- Etsitzea

EGOERA BEREZIAK

Bidaiak

eta - Orduategia eta tratamendua bete

- Eraman KH gehigarriak

- Intsulina garraiatzea

- Diabetikoa identifikatzea

Gaixotasun interkurrenteak

- KHren ingesta ziurtatu

- Tratamendua mantendu

- Autoanalisiak areagotu

- Alarma-seinaleak

Ospakizunak