



**SVITAVSKÁ
NEMOCNICE**
akciová společnost

Týden prevence diabetu ve Svitavské nemocnici

se koná od 10. do 14. listopadu 2014
v prostorách Lékárny Na Poliklinice

PROGRAM

Pondělí 10. 11.

Proč při diabetu přemýšlíme o jídle a pohybu?

8–10 hodin: Přijďte si zkontrolovat hladinu glykémie a hodnoty krevního tlaku

10–12 hodin: Proč při diabetu přemýšlíme o jídle a pohybu?

- Fyzioterapeut Vám poradí nevhodnější pohybové aktivity, budete mít možnost vyzkoušet si krokoměr a uvědomit si, že i chůze může pro Vás mít nový rozměr. Severská chůze – Nordic Walking – je dynamická chůze se speciálními holemi s cílem zlepšení kondice. Můžete si vyzkoušet ergometr – rotoped.
- Nutriční terapeutka Vám poradí, jak se „poprat“ s dietním režimem. Dostanete rady, jak dodržovat pitný režim a jak zacházet s alkoholickými nápoji.
- V průběhu celého dne, se můžete v lékárně seznámit s širokou nabídkou potravinových a jiných doplňků, vhodných umělých sladidel a čajů, které si budete moci za příznivé ceny zakoupit a poradit se o jejich účincích s odborníky.

Úterý 11. 11.

Diabetes nám leží u nohou

8–10 hodin: Přijďte si zkontrolovat hladinu glykémie a hodnoty krevního tlaku

9–16 hodin: Pomůcky pro diabetiky

- Obdržíte důležité informace o tom, jaké nároky má splňovat správná obuv pro diabetiky (dámská, pánská, letní, podzimní a zimní), jak vybrat vhodné ponožky a seznámíte se s tím, jakou péči potřebují Vaše dolní končetiny, aby byly zdravé. K prevenci syndromu diabetické nohy Vám poskytneme mnoho praktických rad a názorných edukačních materiálů.

12–16 hodin: Konzultace s pedikérkou

14–16 hodin: Proč při diabetu přemýšlíme o jídle a pohybu (program viz pondělí 10. 11.)

- V průběhu celého dne, se můžete v lékárně seznámit s nabídkou vhodné kosmetiky a kosmetických balíčků pro péči o dolní končetiny nebo prostředky k ošetření drobných poranění na dolních končetinách, která jsou pro diabetiky velmi riziková.

Středa 12. 11.

Prevence akutních komplikací diabetu

8–10 hodin: Přijďte si zkontrolovat hladinu glykémie a hodnoty krevního tlaku

10–12 hodin: Proč při diabetu přemýšlíme o jídle a pohybu?
(program viz pondělí 10. 11.)

8–17 hodin: Kde udělal Karel chybu?

- Cukrovka je jedním z onemocnění, při kterém závisí úspěšnost léčby na změně stravování, změně životního stylu a ochotě každého nemocného dokonale poznat svou nemoc. Při této „cestě“ se nemocní dopouští mnohých chyb, některých vědomě a jiných nevědomě.
- Hlavním tématem dne je onemocnění cukrovkou a všechny jeho komplikace a prevence těchto komplikací. Poradíme Vám, jak si správně provádět tzv. selfmonitoring, neboli kontrolu hladiny glykémie v krvi, co je to postprandiální glykémie, jak si správně aplikovat inzulín v závislosti na jídle nebo na fyzické a jiné zátěži.
- V průběhu celého dne, se můžete v lékárně seznámit s širokou nabídkou potravinových a jiných doplňků, vhodných umělých sladidel a čajů. V nabídce budeme mít také krokoměry.

Čtvrtek 13. 11.

Diabetes mellitus – moderní přístup a léčba

Konference v kině Vesmír pro odbornou veřejnost. Hlavním přednášejícím bude prof. MUDr. Martin Haluzík, DrSc., vedoucí lékař Centra diabetologie, endokrinologie a obezitologie III. interní kliniky I. LF a VFN v Praze.

Pátek 14. 11.

Dětský diabetes

8–10 hodin: Přijďte si zkontrolovat hladinu glykémie a hodnoty krevního tlaku

10–12 hodin: Proč při diabetu přemýšlíme o jídle a pohybu?

13–15 hodin: Dětský diabetes mellitus

- Seznámíte se se specifiky onemocnění cukrovkou v dětském věku a nároky v léčbě, které nemoc klade na děti a jejich rodiče. Názorně Vám ukážeme moderní možnosti léčby pomocí inzulínové pumpy a máme pro Vás připraveny edukační a informační materiály.
- V průběhu celého dne se můžete v lékárně seznámit s širokou nabídkou potravinových a jiných doplňků stejně, jako ve středu.

Těšíme se na Vás.

Tým pod vedením Markéty Nemšovské: nemsovka@nemsy.cz

Naše péče o diabetiky ve Svitavské nemocnici

Cukrovka neboli

Onemocněním cukrovkou trpí stále častěji nejen lidé ve vyšším věku, ale i lidé středního věku a dokonce i děti. Z 90 procent toto onemocnění závisí na životním stylu člověka, na jeho stravovacích návycích, na obezitě a teprve na posledním místě je dědičnost. Proto je kromě tabletek (antidiabetik) nezbytnou součástí léčby také změna životního stylu. V České republice roste počet nemocných cukrovkou doslova raketově. Ročně je diagnostikováno až deset tisíc nových pacientů, a to je v přepočtu na množství obyvatel jedno z nejvyšších čísel v Evropě.

Svitavská nemocnice pro Vás připravila akci s názvem Týden prevence diabetu, a to od 10. do 14. listopadu. Její program najdete na druhé straně tohoto vloženého listu.

Pomáháme diabetikům

Cukrovka dokáže připravit člověka o zdraví a přitom ho vůbec nevarovat, proto se zaměřujeme na dietu a vysvětlováním pomáháme pacientům předejít nehojícím se defektům na dolních končetinách.

Společně s týmem edukačních sester a nutričních terapeutů si uvědomujeme, že vysvětlit pacientům, že musí podstatně změnit životní a stravovací zvyklosti, je náročné. Obtížnější je přesvědčování o tom, že pacientům mnohdy viditelně nic není, a proto uvěřit radě odborníka je někdy dlouhý proces.



Dieta je základ léčby

Naši nutriční terapeuté informují klienty o dietě a stravování, protože dieta je základ léčby. Při hospitalizaci pacienta zjišťujeme jeho dietní zvyklosti. Pacienty učíme pracovat s glykemickým indexem



a energetickou hodnotou potravin, které jsou běžně dostupné na trhu. Názorně pacient vidí vhodné a nevhodné potraviny a učí se pracovat s tím, jakou skladbu jídelníčku by měl dodržovat a co všechno znamenají údaje na obalech potravin.

Práci s pacientem v nemocnici také doplňuje deníček, do kterého pacient zapisuje svůj jídelníček tak, aby se dalo v edukaci vycházet ze skutečného příjmu potravin. Pacienta podporujeme v dodržování dietních opatření, která jsou pro něj schůdná a přijatelná.

Linka výživy

K dispozici všem pacientům a dalším zájemcům je naše **Linka výživy**, tel.: 461 569 305, a to od pondělí do pátku, od 8:00–10:00 hodin, kde se můžete informovat na problematiku diety při cukrovce a jiné dotazy.

Markéta Nemšovská

Diabetologická ambulance dětská

Vedoucí lékař: MUDr. Jan Malý **Sestra:** Iveta Procházková

Kontaktní informace: LEVÝ venkovní vchod poliklinika, přízemí, telefon: 461 569 270

Ordinační hodiny: Pondělí: 7:30–11:00

Objednávací doba: Akutní případy ihned, ostatní do 1 měsíce

Diabetologická ambulance

Lékař: MUDr. Jitka Marečková **Sestra:** I. Tylemanová

V ambulanci jsou ošetřováni pacienti s diagnózou diabetes mellitus (cukrovka) a jejími komplikacemi, kteří již musejí být pravidelně kontrolováni diabetologem. Do našich interních ambulančí se prosím objednávejte na jednotném čísle 461 569 263.

Kontaktní informace: Budova Polikliniky, přízemí, telefon 461 569 263

Ordinační hodiny: Pondělí: 8–13 14–15 MUDr. Vyskočilová

Středa: 8–13 MUDr. Marečková

Čtvrtek: 8–13 14–15 MUDr. Vyskočilová

Pátek: 8–12 MUDr. Marečková

Věnujeme se dětem s diabetem

Ambulance pro děti s cukrovkou pracuje v naší nemocnici již od roku 1984 a celkem jsme se postarali již o 110 dětí. Pečujeme o děti od narození do 19 let, v současné době máme v péči 40 dětí.

V dětském věku se téměř vždy jedná o cukrovku 1. typu, která se léčí inzulínem a dietou. Jen vzácněji se, hlavně u dospívajících, jedná o cukrovku 2. typu, která je nejčastější formou nemoci u dospělých a léčí se dietou, tabletami, někdy i inzulínem.

V péči máme ale i děti s málo častou dědičnou formou cukrovky.

Vybavení dětí inzulíny a pomůckami k léčbě patří k tomu nejlepšímu, co se dá ve světě poskytnout. V posledních letech se v diabetologii uplatňují nové technologie – kromě podávání inzulínu pumpou také používáme senzory na kontinuální (trvalé) měření glykémie (krevního cukru) po dobu 1–2 týdnů. Jsou to možnosti jak dále zlepšit léčbu a průběh nemoci. U dětí se u cukrovky, bohužel, také často objevují další nemoci, které mají obdobnou příčinu vzniku, jsou to například onemocnění štítné žlázy nebo coeliakie. Jejich včasným odhalením a léčbou se snažíme dále zlepšit kompenzaci diabetu a tím zabránit nebo oddálit vznik pozdních následků cukrovky.

V diabetologii dále probíhá výzkum s cílem vyvinout „umělou slinivku“ (propojením pumpy a senzoru aby došlo k automatickému dávkování inzulínu podle potřeb organismu).

Věříme, že se to jednou podaří a malým i velkým pacientům se tak výrazně zpříjemní a usnadní život.

MUDr. Jan Malý, dětské oddělení

Co je „diabetická noha“

Syndrom diabetické nohy je vážná komplikace, která postihuje nemocné s cukrovkou. Praskliny, puchýře, odřenyiny máme někdy každý a nepříkládáme jim velkou váhu. Jinak by měl k této problematice přistupovat diabetik. Například drobný otlak z nepadnoucí obuvi působí zpočátku nenápadně. Při zanedbání léčby se však v terénu poškození nervů a cév cukrovkou defekty hojí velmi obtížně a časem může dojít k jejich rozšíření. Často se přidává infekce, která dále zhoršuje stav končetiny. Léčba diabetické nohy se však neomezuje jen na vlastní ránu, ale musí být cílena i na její příčiny. Léčbou a prevencí se zabývají odborníci v naší diabetologické ambulanci a kontrole vašich chodidel věnují pozornost spolu s Vámi. Při vzájemné spolupráci se nám daří této komplikaci předcházet. **-nem-**