

KORAK 5

UPITNIK KOJI POPUNJAVA FARMACEUT U RAZGOVORU SA PACIJENTOM

Nefarmakološke mere

Datum pružanja usluge: _____

Pitajte pacijenta i odgovore označite štikliranjem u kućici u produžetku

I Deo - UPITNIK

- | | | |
|--|-----------------------------|-----------------------------|
| 1. Da li imate pet obroka u toku dana? | <input type="checkbox"/> da | <input type="checkbox"/> ne |
| 2. Da li znate kolike su Vaše dnevne energetske potrebe? | <input type="checkbox"/> da | <input type="checkbox"/> ne |
| 3. Da li jedete voće i povrće svakog dana? | <input type="checkbox"/> da | <input type="checkbox"/> ne |
| 4. Da li imate fizičku aktivnost u toku dana u trajanju od 30 min? | <input type="checkbox"/> da | <input type="checkbox"/> ne |
| 5. Da li svakodnevno konzumirate alkohol? | <input type="checkbox"/> da | <input type="checkbox"/> ne |

II Deo – PODSETNIK ZA FARMACEUTA

Za sva pitanja na koja je odgovor u prvom delu bio ne, posavetujte pacijenta.

Objasnite pacijentu da je značajno da ima 5 obroka u toku dana (3 glavna, 2 - 3 sporedna obroka dnevno).

Preračunajte pacijentu dnevni kalorijski unos, na osnovu njegove telesne mase.

Objasnite pacijentu važnost poznavanja GI, koji deli hranu na osnovu brzine porasta šećera u krvi. Preporučite mu upotrebu namirnica sa GI ispod 55.

Objasnite pacijentu važnost kulinarske obrade hrane.

Objasnite pacijentu „šaka sistem merenja“ namirnica.

Posavetujte pacijenta o potrebnom ograničenju unosa alkohola i objasnite mu je kako alkohol utiče na nivo šećera u krvi tj. da pre jela dovodi do hipoglikemije, a posle jela do hiperglikemije.

Posavetujte pacijenta o neophodnosti fizičke aktivnosti i objasnite mu kako fizička aktivnost utiče na nivo šećera u krvi tj. da može da uvede u hipoglikemiju. Objasnite mu da je neophodna provera šećera pre i posle aktivnosti, kojih se pravila treba pridržavati u toku fizičke aktivnosti, kao i da je neophodno uvek imati neki izvor šećera sa sobom. Dajte pacijentu predlog fizičke aktivnosti.

Posavetujte pacijenta o neophodnosti prestanka pušenja i objasnite mu da pušenje ne utiče na nivo šećera, ali povećava rizik od komplikacija: infekcija, gangrena, ulceracija, amputacija...