

„vakság” szót használni, úgy, hogy a vakság megelőzése legyen hangsúlyozva, nem annak ténye.

### Információ a diabetes kezeléséről

A terápiás edukáció képessé teszi a beteget megérteni állapotát, motiválni, hogy megfelelő változtatásokat tegyen jó egészsége érdekében. Arra kell buzdítani, inkább kis lépésekkel haladjon előre, mint számtalan célt kitűzve egy időben. E beteg számára hangsúlyozni kell:

- a vércukorszint normalizálásának jelentőségét, speciális tanácsokkal együtt, amelyek segítenek e cél elérésében (pl. diétás tanácsadás a súlycsökkentés elősegítésére, vagy a szénhidrátbevitel elosztása a hipotézis hyperglykaemiás roszullétek megelőzése céljából);
- a dohányzás felfüggesztésének fontosságát;
- a hypertonia eredményes kezelését és a vérnyomás rendszeres ellenőrzését.

### A lézerkezelés

A lézerkezelést igénylő személyek gyakran szoronganak, ezért szükségük van szóbeli és írásos információra, melyben kifejtjük:

- Ez a kezelés nem javítja a látóélességet.
- Pontosán milyen folyamatot jelent (a kezelés időtartama, milyen fájdalommal jár).
- Mi várható a kezelés után (érzékenység erős fény hatására).
- Szoros kapcsolatra van szükség a szemészeti osztállyal, hogy elősegítsük a gondozás folyamatosságát, és elkerüljük az információk ütközését.

### Gyakorlati tanácsok

- Tünetmentes retinopathia esetén is hasznos, ha a beteg napszemüveget visel.

## „Éljen 140/90 alatt!”

2005 tavaszán a Magyar Hypertonia Társaság „Éljen 140/90 alatt!” címmel átfogó oktató és beteg-együttműködést segítő, orvosoknak szóló szakmai programot indított. Az Éljen 140/90 alatt programba több mint 1000 kezelőorvos (házi- illetve belgyógyász szakorvos) regisztrált, 25 600 hypertonia regiszter adatlapot töltöttek ki, melyek jelenleg feldolgozás alatt vannak.

A tavasszal meghirdetett országos edukációs programban 867 orvos vett részt. 2005 őszén is folytatódik a tudományos továbbképzés.

• Kerülje a nagyon erős fényt: vízparton, havas hegyekben vagy olyan helyeken, ahol éles kontraszt van a világos és sötét között.

• Előzze meg a székrekedést helyes folyadék- és rostbevitellel, hashajtókkal, ha szükséges.

• Óvakodjon a köhögéstől: kérjen orvosi segítséget a légutak fertőzések, jelentse orvosának köhögését, amely az ACE-inhibitoros kezelés mellékhatása is lehet.

• Súlyos retinopathia esetén a bevérzés megelőzése céljából bizonyos sportok kerülését javasoljuk (ökölvívás, súlyemelés).

• Az állami és társadalmi szervezetek számtalan gyakorlati segítséget adnak, hogy a látásukban korlátozott személyek napi életét könnyítsék.

### Pszichés támogatás

Az egészségügyi ellátást biztosító az alábbi módszereket alkalmazva nyújtsanak pszichés támogatást, hogy a páciens elfogadja és tudjon alkalmazkodni a diabetes e szövődményéhez:

- megismerve a beteg lelki reakcióit, pl. tagadás, depresszió;
- folytatva a kapcsolattartást ugyanazzal a szakemberrel;
- biztatva a beteget, tűzzön ki életcélokat (tanuljon meg úszni, írjon történeteket stb.);
- csoportos megbeszélésekkel;
- baráti csoportok szervezésével;
- betegoktató csoportok létrehozásával.

Pszichés támogatás feltétlenül szükséges a kritikus időszakokban:

1. A retinopathia diagnózisakor.
2. Új tünetek megjelenésekor, ha a beteg megemlítette, hogy retinopathiája romlott.
3. Lézerkezelés szükségessége esetén.
4. Ha vezetői engedélyét bevonják.
5. Vakság regisztrálása esetén.

Ha a retinopathiát diagnosztizálták, az orvosi és edukációs intervenció alapvető célja: megállítani a progressziót. A folyamat kimenetelének követése a beteg és az egészségügyi személyzet számára retinavizsgálattal (fundus-fotográfiával) és a látóélesség vizsgálatával lehetséges. Különösen fontos megtalálni és hangsúlyozni a pozitív aspektusokat (a retina érintettségének stabilizálódását), valamint felkészülni kiegészítő támogatásra az esetleges romlás esetén.

### Vakság

A diabeteses retinopathia jelentős látásvesztést okoz néhány betegben. A bármely világtalan személlyel kapcsolatban felmerülő nehézségek mellett retinopathia esetén a diabetes kezelésével összefüggésben az alábbiakkal számolni kell:

- inzulininjekció,
- vércukor-önellenőrzés,
- lábápolás,
- diéta és főzés.

### Mit tegyünk?

- Biztosítsunk segítséget a diabetes kezeléséhez: PEN típusú injekciós készüléket, „beszélő” vércukormérő készüléket.
- Biztosítsunk más eszközöket a napi élethez: nagyítót, evő-, ivókészletet, számítógépes olvasókészüléket, „beszélő könyvet”.
- Szervezzük meg a séta oktatását bot használatával.
- Vonjuk be a beteg hozzátartozóit.
- Vegyük fel a kapcsolatot a Vakok és Gyengénlátók Országos Szövetsége helyi szervezetével.

Eredetileg megjelent az EASD keretében működő Diabetes Education Study Group (DESG) Teaching Letter Nr. 16. – Diabetic retinopathy and therapeutic patient education című kiadványaként. ©EASD 44 DIABETOLOGIA HUNGARICA

A program kommunikációs kampánya társadalmi célú, küldetése, hogy az érintettekben, de elsősorban a már diagnosztizált és kezelés alatt álló hipertóniás betegekben tudatosítsa, hogy a 140/90 Hgmm alatti vérnyomásérték elérésével akár felére is csökkenhet a szövődmények és a halálozás kockázata.

A programmal kapcsolatban további információkhoz juthatnak az ingyenesen hívható 06-80/203-523-as információs vonalon, vagy a [www.vernyomasnaplo.hu](http://www.vernyomasnaplo.hu) honlapon.