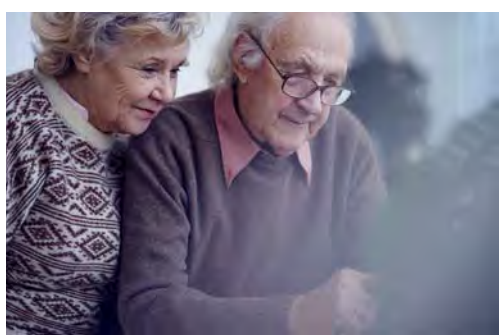




Tudnivalók a
dózismódosításhoz
szükséges
ismeretekről, rutinról
és magabiztosságról



A modul célja

A modul célja, hogy az Önt kezelő egészségügyi szakember javaslatának megfelelően segítsük Önt a Toujeo® inzulin dózisának módosításában.

A modul abban is segíteni fog Önnek, hogyan kezelje hatékonyabban a gyógyszeradagolásának módosítása közben felmerülő hipoglikémia-kockázatot.



A modul teljesítéséhez szükséges időtartam
15 perc

A tájékoztató anyag csak annak a betegnek adható át, akinek kezelőorvosa előzetesen Toujeo-t rendelt!



ToujeoCoach program

TUDNIVALÓK A DÓZISMÓDOSÍTÁSHOZ SZÜKSÉGES ISMERETEKRŐL, RUTINRÓL ÉS MAGABIZTOSSÁGRÓL

A modul fő célja, hogy Ön megértse az alábbiakat:

- kezelőorvosa vagy a diabétesz nővér miért kéri Önt az inzulindózis módosítására;
- milyen szerepe van a dózismódosításnak a kezelési célok elérésében;
- miért fontos, hogy magabiztos és rutinos legyen az inzulindózis módosításában a kezelőorvosa vagy a diabétesz nővér javaslatára.

A videó teljes leirata az A. függelékben olvasható

1

MIT KELL TUDNI A DÓZISMÓDOSÍTÁS-RÓL?

Bizonyára kezelőorvosa vagy a diabétesz nővér megbeszélte Önnel az Önnek legmegfelelőbb kezdő inzulinadagot, és azt, hogy idővel hogyan fog változni az adagolás.^[1] Az adagolás megváltoztatását dózismódosításnak nevezzük.

A kezdőadag a kezelőorvos által javasolt vércukorszint-célértéken (a diabétesz szövődményeinek megelőzéséhez szükséges szint) alapul, az adagolás beállítására pedig az Ön egészségi állapotától és életmódjától függően kerül sor.^[2]

Ha megtanulja, hogyan végezheti el önállóan a dózismódosítást, könnyebben tudja majd tartani a vércukorszint-célértéket.

2

A KEZELÉSI CÉL ELÉRÉSE

Ha tisztában van a kezelési céljával, könnyebben úrrá lehet cukorbetegségén.

Kezelési tervének részeként orvosa vagy a diabétesz nővér már elmagyarázta, illetve elmagyarázza Önnek, hogyan ellenőrizheti a vércukorszintjét, és miként módosíthatja a dózist önállóan, hogy a Toujeo® inzulinterápia a lehető legeredményesebb legyen.^[1]

Azért fontos, hogy időnként módosítsa az inzulindózist, mert így hatékonyabban szabályozhatja a vércukorszintjét (ez az ún. glikémiás kontroll), és megelőzheti a diabétesszel összefüggő szövődmények kialakulását.^[3,4]

3

MIÉRT FONTOS A VÉRCUKORSZINT KONTROLL?

A helyes vércukorszint kontroll elengedhetetlen a cukorbetegséggel összefüggő szövődmények kockázatának csökkentéséhez.

Ha a vércukorszintjét nem szabályozza megfelelően, nő a cukorbetegséggel járó szövődmények kialakulásának kockázata, például:

A hajszálerek károsodása, ami a szem, a vese, a lábszár vagy a lábfej betegségeihez vezethet. A nagy erek károsodása, ami szívrohamot, mellkasi fájdalmat (anginát) vagy stroke-ot okozhat.



A következő oldalon részletesebben olvashat arról, mi történik, ha a hajszál- és a nagyobb erek károsodnak.

Ne feledje: ha a dózismódosítással kordában tudja tartani a saját vércukorszintjét, e szövődmények kockázatát minimálisra csökkentheti.^[3]



A HAJSZÁLEREK KÁROSODÁSA A KÖVETKEZŐ SZÖVŐDMÉNYEKHEZ VEZETHET:

A szemfenék (retina) kis ereinek károsodása miatti elváltozás,^[3,5] az ún. diabéteszes retinopátia.

A vese szűrőrendszerének károsodása miatt kialakuló vesebetegség^[6], az ún. diabéteszes nefropátia.

A magas vércukorszint idegrostokra gyakorolt hatása miatt elsősorban a lábban és a lábfejben kialakuló idegkárosodás,^[3,7] az ún. diabéteszes neuropátia.

A NAGY EREK KÁROSODÁSA A KÖVETKEZŐ SZÖVŐDMÉNYEKHEZ VEZETHET:

Az erek beszűküléséből vagy elzáródásából eredő egészségügyi problémák, pl. szívroham, mellkasi fájdalom (angina) vagy stroke^[3,8], azaz szív és érrendszeri betegségek.

Az agyi vérellátás rendellenessége miatti egészségügyi problémák. Négy leggyakoribb fajtájuk a stroke (akút agyi érkatasztrófa vagy szélütés), a tranziens ischaemiás attack (az agyi vérellátás átmeneti zavara), a subarachnoidealis vérzés (vér szivárog az agy felületére) és a vascularis demencia (csökkent szellemi képesség),^[3,9] azaz az ún. cerebrovascularis betegségek.

Előfordulhat, hogy a fenti információk nehezen érthetők az Ön számára.
Szövődményekkel kapcsolatos további kérdések esetén forduljon kezelőorvosához!

4

HOGYAN ELŐZHETŐ MEG A HIPOGLIKÉMIA?

A hipoglikémia a rendellenesen alacsony vércukorszint (glükózszt) jele. Most tekintsük át, hogyan tartható fenn a helyes glikémiás kontroll, és miként előzhető meg hatékonyan a hipoglikémia.^[10]

Jelölje be az alábbi listában, Ön szerint hogyan előzhető meg hatékonyan a hipoglikémia (legalább két választ jelöljön meg).

- ☐ Egyetlen étkezést sem szabad kihagyni.
- ☐ Bizonyos étkezések kihagyhatók.
- ☐ Elegendő szénhidrátot kell fogyasztani.
- ☐ Kerülni kell a szénhidrátfogyasztást.
- ☐ Az átlagnál intenzívebb testmozgás esetén ügyelni kell a szénhidrát többletbevitelére.
- ☐ Kevesebb szénhidrátot kell fogyasztani.
- ☐ A kezelést az előírásoknak megfelelően kell folytatni (szedni a tablettát, illetve beadni az inzulininjekciót).
- ☐ El kell hagyni a kezelést (a tabletta szedését, illetve az inzulin injekció beadását).
- ☐ Korlátozni kell az alkoholfogyasztást, és tilos éhgyomorra alkoholt fogyasztani.
- ☐ Étkezés előtt alkoholt kell fogyasztani.



A helyes válaszokért lapozzon!

Az 1.4. pont helyes válaszai

- ☒ **Egyetlen étkezést sem szabad kihagyni.**
- ☐ Bizonyos étkezések kihagyhatók.
- ☒ **Elegendő szénhidrátot kell fogyasztani.**
- ☐ Kerülni kell a szénhidrátfogyasztást.
- ☒ **Az átlagnál intenzívebb testmozgás esetén ügyelni kell a szénhidrát többletbevitelére.**
- ☐ Kevesebb szénhidrátot kell fogyasztani.
- ☒ **A kezelést az előírásoknak megfelelően kell folytatni (szedni a tablettát, illetve beadni az inzulininjekciót).**
- ☐ El kell hagyni a kezelést (a tablettá szedését, illetve az inzulininjekció beadását).
- ☒ **Korlátozni kell az alkoholfogyasztást, és tilos éhgyomorra alkoholt fogyasztani.**
- ☐ Étkezés előtt alkoholt kell fogyasztani.

5

SZEMÉLYES INZULINKEZELÉSI TERV

Kezelőorvosa vagy a diabétesz nővér személyre szabott tervet készített vagy készít Önnek a Toujeo® inzulininterápiához, így Ön tudni fogja, mikor és mennyivel kell növelnie az inzulindózist.^[1]

Kezelőorvosától vagy a diabétesz nővértől kapott részletes útmutató alapján módosíthatja a dózist, önállóan végezheti a kezelést, és naponta figyelemmel kísérheti a saját állapotát. Ne feledje, hogy a dózismódosítás és az állapotfigyelés elválaszthatatlan egymástól! Napi inzulindózisát akkor tudja eredményesen módosítani, ha rendszeresen ellenőrzi a vércukorszintjét az inzulinbeadás előtt és naponta legalább egyszer étkezés után.

Ezzel és a személyre szabott lépésenkénti terv megvalósításával biztonságosan beállíthatja a vércukorszint célértékét, eredményesebben kezelheti a cukorbetegségét, és csökkentheti a diabéteszes szövődmények kockázatát.

6

NÉHÁNY EGYSZERŰ MÓDSZER

A diabétesszel élők gyakran nem elég magabiztosak vagy rutinosak ahhoz, hogy dózisukat önállóan módosítsák. Az alábbi kérdések megválaszolásával megtudhatja, mire van még szüksége ahhoz, hogy dózisát gyakorlattan és magabiztosan módosítsa.

Elég magabiztosnak érzi magát inzulinadagjának módosításához?

Nem    Igen

☐ ☐ ☐

 Tovább az 1.6.1. ponthoz.  Tovább az 1.6.1. ponthoz.  Tovább az 1.6.3. ponthoz.

Elég jártasnak érzi magát, hogy módosítsa a saját inzulinadagját?

Nem    Igen

☐ ☐ ☐

 Tovább az 1.6.2. ponthoz.  Tovább az 1.6.2. ponthoz.  Tovább az 1.6.3. ponthoz.

STRATÉGIÁK A DÓZIS MÓDOSÍTÁSHOZ SZÜKSÉGES MAGABIZTOSSÁG MEGSZERZÉSÉRE

Az előző kérdésre adott válaszai alapján úgy tűnik, hogy **Ön nem elég magabiztos** ahhoz, hogy dózisát önállóan módosítsa.

A következő stratégiákkal magabiztosabbá válhat:



Kérje meg egy közeli barátját vagy családtagját, hogy addig gyakorolja Önnel a **lépésenkénti** tervet, amíg nem tesz szert elég magabiztosságra ahhoz, hogy dózisát önállóan módosítsa.



Jegyzeteljen, vagy fogalmazza át az útmutatót úgy, hogy **megértse** a tartalmát, és emlékezzen a lépésekre.



Egy állandó rutin kialakítása sokat segíthet. Próbálja meg pl. minden nap ugyanakkor megmérni a vércukorszintjét, így az önellenőrzés és a dózismódosítás mindennapi rutinná válik.



Gondoljon azokra a korábbi nehézségekre, amelyekkel a **cukorbetegsége** kapcsán szembesülnie kellett, és arra, hogy ezeken hogyan sikerült felülkerekednie.

Ne feledje: ha kellő magabiztossággal tudja kezelni a dózismódosításokat, egy lépéssel közelebb kerül ahhoz, hogy uralja és eredményesebben kezelje a cukorbetegségét!

A DÓZISMÓDOSÍTÁSBAN SZERZETT RUTIN

Az előző kérdésre adott válaszai alapján úgy tűnik, hogy Ön nem érzi magát elég jártasnak ahhoz, hogy **dózisát önállóan módosítsa**. A következő stratégiákkal könnyebben tudja módosítani a dózist:



Az újabb nehézségek ijesztőek lehetnek, de ne feledje, hogy kezelőorvosa Önnel közösen dolgozta ki az Ön részletes kezelési tervét. Kezelőorvosával vagy a diabétesz nővérrel közösen tekintse át a tervet, és alaposan beszéljék át azokat a részeket, amelyekben bizonytalan.



Kérje meg kezelőorvosát vagy a diabétesz nővért, hogy vegye át Önnel a számolással kapcsolatos tudnivalókat, vagy kérje meg egy barátját/ családtagját, hogy ellenőrizze az Ön által mért napi vércukorértékeket.



Gondolja át az eredményes dózismódosításhoz és önellenőrzéshez nélkülözhetetlen lépéseket és teendőket. Például: milyen eszközökre van szüksége a vércukorszint ellenőrzéséhez? Van-e szükség külön időre a dózismódosításhoz vagy az önellenőrzéshez?

ÖN KELLŐEN RUTINOS ÉS MAGABIZTOS

Az előző kérdésre adott válaszai alapján Ön kellően rutinos és magabiztos ahhoz, hogy dózisát önállóan módosítsa.

Ha azonban szeretne elsajátítani néhány olyan stratégiát, amelyekkel rutinosabb és magabiztosabb lehet, lapozzon vissza.



1.6.1

Stratégiák a dózis módosításához szükséges magabiztosság megszerzésére



1.6.2

Segítség a dózismódosításhoz szükséges rutin megszerzéséhez

7

KÉRDÉSSOR

A következő kérdéssor megválaszolásával ellenőrizheti, hogy valóban megértette-e a modulban olvasott és elhangzott információkat. Nincsenek becsapós kérdések! A kérdésekre egyetlen egyértelmű válasz adható. Ha helytelenül válaszol, megadjuk, hol nézheti meg a helyes válaszokat.

1. Miért fontos, hogy időnként módosítsa az inzulindózist?
 - a) Hatékonyabban szabályozhatom a vércukorszintemet.
 - b) A célértéken belül teljesíthetek.
2. Mit jelent a hipoglikémia?
 - a) Alacsony glükózsztint (vércukorszint).
 - b) Magas glükózsztint (vércukorszint).
3. Milyen gyakran kell ellenőriznie a vércukorszintjét?
 - a) Naponta legalább egyszer.
 - b) Néhány naponta.
 - c) Heti egyszer.



ToujeoCoach program

GRATULÁLUNK!

Ön teljesítette a
dózismódosításhoz szükséges
rutin és magabiztosság
megszerzéséről szóló modult!

Ebben a modulban a következő témákat tekintettük át:

- Hogyan segíthet a dózismódosítás abban, hogy eredményes legyen az Ön Toujeo® inzulinterápiája;
- Miért kell követnie a kezelőorvosa által előírt, személyre szabott dózismódosítási tervet.
- Miért fontos, hogy magabiztosan és rutinosan módosítsa az inzulindózist a kezelőorvosa vagy a diabétesz nővér javaslatára.

Reméljük, hogy hasznosnak találta a modult!
Ne feledje: cukorbetegségével vagy Toujeo® inzulinterápiájával kapcsolatos kérdéseivel mindig forduljon kezelőorvosához vagy a diabétesz nővérhez.

A videó teljes leírata a B. függelékben olvasható

ToujeoCoach program

A DÓZISMÓDOSÍTÁSHOZ SZÜKSÉGES RUTIN ÉS MAGABIZTOSSÁG

A videó leirata

Üdvözlöm a ToujeoCoach betegtámogató programban!

XY vagyok, a ToujeoCoach program telefonos szaktanácsadója.

A feladatom, hogy végigkalauzoljam Önt a ToujeoCoach program modulján, amely segít, hogy kezelőorvosa vagy a diabétesz nővér javaslatával összhangban módosítsa a Toujeo® inzulin adagolását.

A modul fő célja, hogy Ön megértse az alábbiakat:

- kezelőorvosa vagy a diabétesz nővér miért kéri Önt az inzulindózis módosítására;
- milyen szerepe van a dózismódosításnak a kezelési célok elérésében;
- miért fontos, hogy magabiztosan és rutinosan módosítsa az inzulindózist a kezelőorvosa vagy a diabétesz nővér javaslatára.

Számjon elegendő időt a modul elolvasására és a modulban található feladatok elvégzésére.

ToujeoCoach program

GRATULÁLUNK!

Ön teljesítette a
dózismódosításhoz szükséges
tudnivalókról, rutinról és
magabiztosságról szóló modult!

A videó leirata

**Ebben a modulban a következő témákat
tekintettük át:**

- Hogyan segíthet a dózismódosítás abban, hogy eredményes legyen az Ön Toujeo® inzulinterápiája;
- Miért kell követnie a kezelőorvosa által előírt, személyre szabott dózismódosítási tervet.
- Miért fontos, hogy magabiztosan és rutinosan módosítsa az inzulin dózist a kezelőorvosa vagy a diabétesz nővér javaslatára.

Reméljük, hogy hasznosnak találta a modult!
Ne feledje: cukorbetegségével vagy Toujeo®
inzulinterápiájával kapcsolatos kérdéseivel
mindig forduljon kezelőorvosához vagy a
diabétesz nővérhez.

IRODALMI HIVATKOZÁSOK:

1. Sanofi-Aventis, TOUJEO Full Prescribing Information, Sanofi-Aventis, Editor. 2015, Sanofi-Aventis: Bridgewater, NJ 08807.
2. American Diabetes Association (2015). Tight Diabetes Control. A letöltés időpontja és helye: 2015. június 10., <http://www.diabetes.org/living-with-diabetes/treatment-and-care/blood-glucose-control/tight-diabetes-control.html>.
3. National Institute for Health and Clinical Excellence, Type 2 diabetes. 2009, National Institute for Health and Clinical Excellence.
4. RCN Diabetes Forum, N.D.N.C.G., Diabetes Inpatient Nurses Group and the Association of British Consultant Diabetologists, National Guidance on Titration of Diabetes Medication by Diabetes Specialist Nurses. 2012.
5. Mayo Clinic. Diabetic retinopathy. 2015. március 20. [hivatkozás ideje: 2015. március 30.]; letöltés helye: <http://www.mayoclinic.org/diseases-conditions/diabetic-retinopathy/basics/definition/con-20023311?p=1>.
6. Mayo Clinic. Diabetic nephropathy. 2014. március 28. [hivatkozás ideje: 2015. március 30.]; letöltés helye: <http://www.mayoclinic.org/diseases-conditions/diabetic-nephropathy/basics/definition/con-20035589?p=1>.
7. Mayo Clinic. Diabetic neuropathy. 2015. február 24. [hivatkozás ideje: 2015. március 30.]; letöltés helye: <http://www.mayoclinic.org/diseases-conditions/diabetic-neuropathy/basics/definition/con-20033336?p=1>.
8. Mayo Clinic. Heart Disease. 2014. július 29. [hivatkozás ideje: 2015. március 30.]; letöltés helye: <http://www.mayoclinic.org/diseases-conditions/heart-disease/basics/definition/con-20034056?p=1>.
9. NHS Choices. Cerebrovascular Disease. 2015. február 2. [hivatkozás ideje: 2015. március 30.]; letöltés helye: <http://www.nhs.uk/Conditions/Cerebrovascular-disease/Pages/Definition.aspx>.
10. Diabetes UK. Hypos and hypers. [hivatkozás ideje: 2015. április 8.]; letöltés helye <http://www.diabetes.org.uk/Guide-to-diabetes/complications/Hypos-Hypers/#prevent>.

Amennyiben feltételezett mellékhatást kíván bejelenteni, kérjük, hívja a Sanofi Gyógyszerinformációs Szolgálatát a +36 1 505 0055 telefonszámon!

SANOFI-AVENTIS Zrt. 1045 Budapest, Tó utca 1-5.
Telefon: (+36 1) 505 0050
Gyógyszerinformációs szolgálat: (+36 1) 505 0055
Web: www.sanofi.hu

Lezárás dátuma: 2016. július 20.

SAHU.TJO.16.04.0139a