

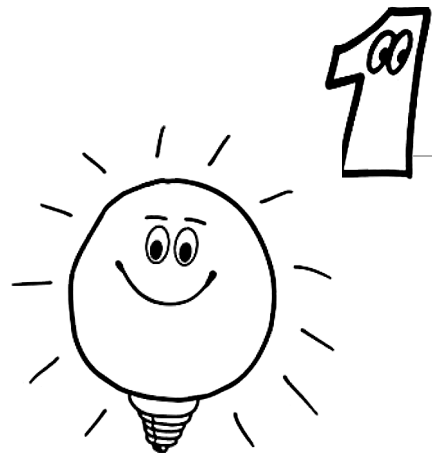
Въведение

“Ако искаш нещо да бъде направено добре, направи си го сам.” Това е стара мъдрост, а за вас е много важно да знаете как да я последвате. Ако имате диабет, то трябва да научите много внимателно всичко за това състояние и начините за лечение. Всеки човек, живеещ с диабет, знае, че диабетът е редом с него 24 часа в денонощието, всеки ден.

Традиционно, особено в близкото минало, докторите решават каква доза инсулин и по кое време да се поставя. Пациентите си инжектират инсулин, както им е предписано, нито повече, нито по-малко. Но ето, че от 20 години в нашата клиника в



Основната тема на тази книга е следната: „Ако искаш нещо да бъде направено добре, направи си го сам.“ Вие трябва да можете да разчитате само на себе си 24 часа на ден и след известно време ще съумеете да управлявате своя диабет. Да се научите да живеете с диабет в началото, подобно на всяко друго обучение, преминава през период на проба и грешка. Вие неизбежно ще направите грешки по време на този процес, но ще можете да се учите от всяка една, защото от собствените си грешки се учим по-добре отколкото от грешките на другите хора.



Диабетичната клиника често функционира като информационен център, където предаваме добрите идеи от едно семейство на друго.

Швеция ние действаме по-различно от това. Започваме с обучението на нашите млади пациенти как да управляват сами своя диабет. Стъпка по стъпка им възлагаме все по-големи отговорности за ежедневното управление на диабета от самите тях и там, където е необходимо, от родителите или други членове на семейството.

Обикновено е необходима около година, за да се изпробват почти всички житейски ситуации, при които трябва да се съобразяваме с диабета. Към тях спадат ваканциите, рождени дни, партита, интензивни физически упражнения и болести. Ставайки по-уверени, вие ще започнете да въвеждате в ред своя собствен опит и да научавате онези особености на своето състояние, които и за нас в диабетната клиника също ще е полезно да знаем. Такъв свободен обмен на информация ще ни позволи най-добре да ви помагаме. Ето как клиниката започва да работи като информационен център, предавайки опит и знания от едно семейство на друго.

С времето знанията се променят. Това, което съветваха преди 5 или 10 години, не е задължително днес. Преди време, съобщавайки на семействата за някои нови открития и подходи, някои от тях ми казваха: “Ние това си го правим отдавна, но

не смятахме за нужно да го обсъждаме”. Днес, напротив - споделяме своите знания и се учим един от друг.

Тази книга разглежда въпросите свързани с диабет тип 1 при децата, юношите и младите хора. Тя не е насочена към лечението на диабет 2 тип, с изключение на някои кратки разяснения. Книгата описва тези методи на лечение на диабет, които са общоприети в повечето страни на Европа, а също в Канада, САЩ и по целия свят. Независимо от това, използваните методи варират между различните центрове. Основната цел е да се намери ефективен начин за лечение на диабета. И може да има не един, а няколко начина за постигане на тази цел.

Не се опитвайте да четете тази книга от кора до кора, за да я запомните. Вместо това я използвайте като справочник. Книгата съдържа някои медицински термини на латински, но тяхното значение трябва да е ясно от контекста, така че не е нужно да ги заучавате, освен ако не искате. Ако някои части на книгата са трудни за вас, особено на първо четене, моля не се оставяйте това да ви обезсърчи. Когато прочетете текста за втори път и когато имате повече опит в

живота с диабет, всичко ще започне да се изяснява. По-подробна информация, предназначена за онези, които желаят да научат малко повече, може да бъде намерена в каренцата в текста.

Не забравяйте, че можете да научите нещата по различни начини. Обикновено организираме курсове по някоя от темите за диабета на среща с цялото семейство. Освен това, обаче, можете да научите много от нормален, неформален разговор с медицинската ви сестра. Интонацията на сестрата, жестовете и дори изражението на лицето могат да ви дадат толкова много информация, колкото и изговорените думи. Така че, докато получавате официална информация по време на уроците с вашия лекар, можете също така да изслушате гледната точка и да се поучите от опита на други медицински работници, на родители и приятели. Бъдете особено внимателни към мимиките и езика на тялото, към това, което хората казват и как го казват, а може би, дори още по-важно, което не казват. Този вид информация може да бъде получена при всяка среща с лекаря ви. Езикът на жестовете понякога има по-голямо



„Време е да заменим старите грешки с по-модерни.“
Уикли Гронопинг (шведско комично списание)

„Способността да мислиш днес различно от вчера, разграничава мъдрите от упоритите.“
Джон Стайнбек

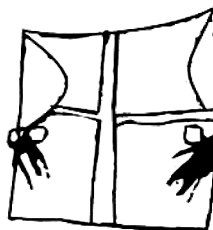
Не трябва да сме твърде самоуверени. Това, което виждаме днес като последната истина, може да се окаже съвсем различно утре.

значение от думите. Много хора вярват, че когато трябва да избират между запомняне на официални или неформални материали, обикновено им е по-лесно да запомнят неформалната информация.

Ако някой от вашето семейство вече е запознат с диабета (може би заради роднина или колега), може би вече има някаква представа за това какво е диабетът. Важно е да запомните, че този опит не е същият, когато вие или в собственото ви семейство има диабет. Освен това е по-вероятно режимът на лечение да бъде съвсем различен за човек, който току-що е заболял, в сравнение с човек, който е страдал от диабет в продължение на няколко години.

Много хора са затормозени с мисли за бъдещето и за трудностите, които ги очакват. Вашият диабетичен екип ще ви предостави пълна информация за усложненията, които могат да се развият и как, доколкото е възможно, да се забави появата им или дори да се избегнат. Нашата политика е да кажем всичко, което трябва да се каже, без да се оставя никаква информация зад борда. Понякога няма директен отговор на някои въпроси, но ще ви кажем всичко, което знаем.

През първите няколко седмици ще трябва да се запознаете със себе си наново. Вашите родители също ще трябва да пренастроят връзката си с вас. Сега знаете, че имате диабет. От самото начало, необходимостта



CECILIA

8 год

да приемете този факт може да ви изплаши с това, как диабетът ще засегне различните страни на вашия живот. Може да почувствате безпокойство и несигурност, защото все още не знаете как ще се справите с различните ситуации, които животът ви поднася ежедневно. Обаче скоро ще проучите себе си или детето си в тази нова ситуация и постепенно ще започнете да се чувствате по-уверени в разбирането на собствения си живот.



Ако нямате диабет, тялото ви автоматично работи така, както трябва. Преди да развиете диабет, панкреасът ви е произвеждал инсулин без усилия от ваша страна. Но сега вие сами трябва да слушате сигналите на тялото си и да въвеждате инсулина, така че дозата му да е подходяща за различни ситуации, с които се сблъсквате в живота.