

Возьмите на себя ответственность за свой диабет

SAN FRANCISCO
HEALTH PLAN



Here for you

Что такое диабет?

Диабет — это заболевание, которое приводит к чрезмерному повышению уровня глюкозы (или сахара) в крови.

- Основную часть съедаемой вами пищи организм превращает в сахар (глюкозу). Ваш организм вырабатывает инсулин, который помогает сахару (глюкозе) попасть в клетки тела.
- При диабете организм либо производит недостаточное количество инсулина, либо не может эффективно использовать вырабатываемый им инсулин.



Существуют три типа диабета

- **Диабет 1 типа.** Организм вырабатывает недостаточное количество инсулина.
- **Диабет 2 типа.** Организм вырабатывает мало инсулина и использует его неправильно.
- **Гестационный диабет.** Данный тип диабета может развиваться во второй половине беременности. Если у вас был гестационный диабет, риск развития диабета после беременности повышается.

Диабет существенно образом влияет на ваше здоровье

При диабете уровень сахара в крови повышен. Со временем высокий уровень сахара в крови может спровоцировать значительные проблемы с сердцем, нервами, почками, глазами и кровеносными сосудами. Диабет также может стать причиной более частых инфекционных заболеваний. Две из самых серьезных проблем, которые провоцирует диабет, это инфаркт и инсульт. Вы можете обратиться к своему основному поставщику медицинских услуг* (PCP) для профилактики этих заболеваний (см. раздел **Ответственное отношение к диабету** на стр. 2).

** Основной поставщик медицинских услуг — это врач, практикующая медсестра, ассистент врача, которые несут ответственность за ваше медицинское обслуживание.*



Наиболее распространенным симптомом диабета является отсутствие симптомов, особенно на ранней стадии заболевания. Если у вас диабет, высокий уровень сахара в крови может стать причиной одного или нескольких из следующих симптомов:

- снижение веса без усилий в этом направлении,
- чувство усталости,
- частое мочеиспускание,
- затуманенное зрение
- раздражительность,
- частое чувство голода,
- онемение или покалывание в руках или ступнях.

Позвоните вашему PCP, если у вас есть эти симптомы. Это может быть следствием недостаточно эффективного контроля уровня сахара в крови.

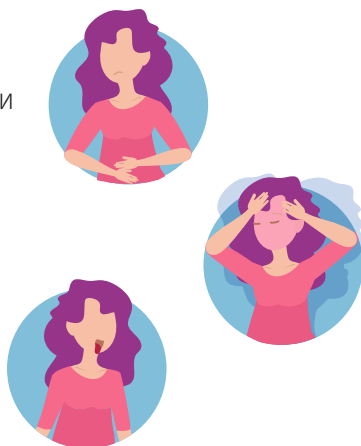
Будьте готовы. Если у вас диабет, вы должны носить специальный медицинский браслет, который смогут обнаружить сотрудники скорой помощи. При себе всегда следует иметь источник сахара, например, глюкозу в таблетках или фруктовый сок. Это поможет вам в случае снижения уровня сахара в крови на фоне приема лекарств или по иным причинам.

Признаки и симптомы экстренной ситуации при диабете

Тяжелая гипергликемия (очень высокий уровень сахара в крови)

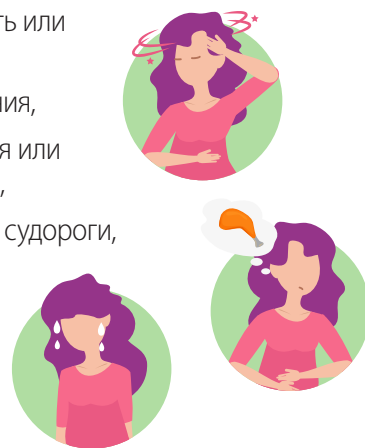
При очень высоком уровне сахара в крови человек может потерять сознание и впасть в состояние комы. В течение нескольких дней могут появиться следующие симптомы:

- покраснение лица,
- сухость кожных покровов и полости рта,
- тошнота и рвота,
- боль в животе,
- глубокое и учащенное дыхание,
- фруктовый запах изо рта,
- темно-желтый или коричневый цвет мочи.



Тяжелая гипогликемия (очень низкий уровень сахара в крови)

- неспособность ходить или чувство слабости,
- затуманенность зрения,
- спутанность сознания или необычные действия,
- потеря сознания или судороги,
- тремор (дрожание),
- потливость,
- головная боль,
- голод.



Обратитесь в **CDC**, чтобы узнать, как компенсировать пониженный уровень сахара в крови.

Если вы считаете, что у вас появились симптомы очень высокого или очень низкого уровня сахара в крови, позвоните на Сестринскую консультативную линию SFHP по телефону **1(877) 977-3397** или обратитесь в ближайший пункт оказания экстренной помощи.

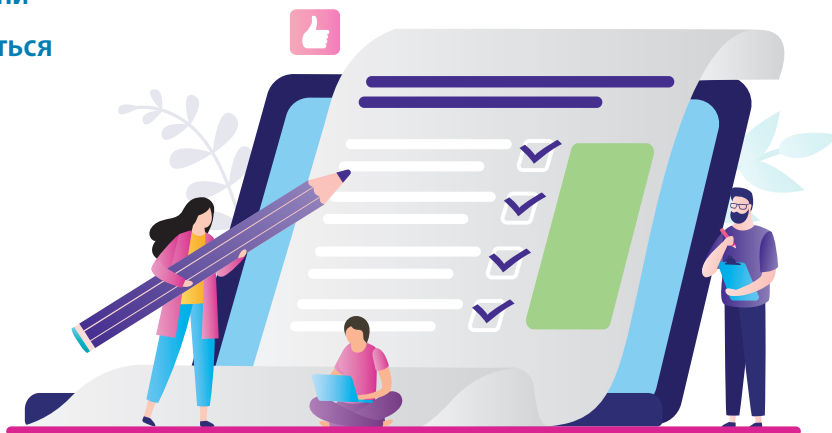
Ответственное отношение к диабету

Диабет — это неизлечимое состояние. Но, принимая необходимые меры, можно вести здоровый образ жизни и предотвратить развитие осложнений диабета.

Лучший способ позаботиться о себе при диабете — сотрудничать с вашей лечащей группой, чтобы поддерживать в норме артериальное давление, а также уровень сахара и холестерина в крови. (См. **Шаг 5. Проходите плановые скрининги** на стр. 5 для получения дополнительной информации об этих тестах.)

Очень важно изменить образ жизни. Даже небольшие перемены могут сыграть важную роль и помочь контролировать уровень сахара в крови, поддерживать здоровье и предотвратить развитие осложнений диабета. Вот 8 шагов, которые можно предпринять в рамках ответственного отношения к диабету:

1. Вести более физически активный образ жизни
2. Поддерживать здоровый вес и придерживаться здоровой диеты
3. Отказаться от курения и вейпинга
4. Соблюдать правила приема противодиабетических препаратов
5. Проходить плановые скрининги
6. Заботиться о своем психическом здоровье
7. Соблюдать график вакцинации
8. Составить план действий



Шаг 1. Ведите более физически активный образ жизни

Движение может существенным образом отразиться на вашем здоровье. Физические упражнения помогут вам:

- Снизить уровень сахара в крови и артериальное давление;
- Снизить риск развития болезней сердца и инсульта;
- Укрепить сердце и кости;
- Снизить вес;
- Зарядить энергией;
- Снизить уровень стресса;
- Снизить уровень вредного холестерина (LDL) и поднять уровень хорошего холестерина (HDL).

Для большинства людей оптимальной целью будет 30 минут физической активности в день, хотя бы 5 дней в неделю. Кроме того, можно разделить нагрузку в течение дня, например, совершать 10-минутные пешие прогулки быстрым шагом. Узнайте больше в информационном бюллетене «Будьте активны, чтобы оставаться здоровым» на сайте **SFHP в разделе Здоровье и здоровый образ жизни**.



Найдите подходящие для вас варианты физической активности. Вот несколько вариантов:

- Стойте, а не сидите, когда говорите по телефону;
- Не пользуйтесь лифтом, а поднимайтесь по лестницам пешком;
- Прогуляйтесь с другом быстрым шагом;
- Выйдите из автобуса или метро на остановку раньше и прогуляйтесь пешком;
- Танцуйте дома или посещайте уроки танца;
- Займитесь гимнастикой тайцзи или йогой;
- Прокатитесь на велосипеде или воспользуйтесь велотренажером;
- Поднимайте небольшой груз во время просмотра телевизора.



Шаг 2. Поддерживайте здоровый вес и придерживайтесь здоровой диеты

Избыточный вес или ожирение при диабете повышают риск развития проблем со здоровьем. Чтобы начать увидеть результаты, достаточно даже небольшого снижения веса. Снижение веса всего на 5 фунтов способствует, может способствовать улучшению самочувствия и укреплению здоровья. Обсудите с вашей лечащей группой подходящий для вас план действий. Здоровая диета для человека с диабетом, в основном, не отличается от диеты для человека без диабета.



Узнайте о правильном питании с помощью информационного бюллетеня «Здоровое питание» на сайте **SFHP в разделе Здоровье и здоровый образ жизни**.

Здоровое питание способствует:

- Поддержанию уровня сахара в крови в рамках целевого диапазона;
- Ежедневному хорошему самочувствию;
- Снижению веса (при необходимости);
- Снижению риска развития заболеваний сердца, инсульта и прочих проблем на фоне диабета.

Как можно чаще пользуйтесь «методом тарелки».

- **Овощи без содержания крахмала:** половина тарелки (шпинат, бок чой, брокколи, зеленая фасоль, салат);
- **Цельнозерновые крупы и продукты с содержанием крахмала:** четверть тарелки (коричневый рис, овсяные, кукурузные лепешки, цельнозерновой хлеб);
- **Постный протеин:** четверть тарелки (морепродукты, курица, яйца, бобы, тофу);
- **Фрукты:** 2 порции в день, например, ягоды или киви, вместо бананов;
- **Молочные продукты: молоко с пониженным содержанием жира** (1—2 %) или обезжиренное, йогурт или 2 унции сыра;
- **Полезные для здоровья жиры** (оливковое или рапсовое масло, авокадо, орехи);
- **Контролируйте размер порций** с помощью небольшой тарелки.



Посетите сайт **myplate.gov**, чтобы ознакомиться с полезными советами и бюджетными идеями о продуктах питания.



Шаг 2. Поддерживайте здоровый вес и придерживайтесь здоровой диеты

Можно есть и пить иногда, в небольших количествах:

- Куриная кожа, красное мясо, переработанное мясо (например, ветчина, бекон и колбаса);
- Сливочное масло, цельное молоко и сливки;
- Пирожные, печенье и другая выпечка;
- Кофе и чай с кофеином;
- Спиртные напитки.



Не следует употреблять:

- Сладкие напитки (газированная вода, сладкий чай, сок, боба);
- Продукты глубокой переработки (чипсы, лапша быстрого приготовления, фастфуд, упакованные сладости);
- Жареная пища (картофель фри, куриные наггетсы, хрустящие тако).

Еще советы по здоровому питанию:

- **Старайтесь не есть слишком часто** и не перекусывать много в течение дня. Это может стать причиной повышенного уровня сахара в крови.
- **Вода — лучший напиток.** Она вкуснее в сочетании со свежими фруктами, мятой или огуречными дольками. Старайтесь выпивать стакан перед едой и делать по глотку после каждого укуса.
- Если вы продолжаете испытывать голод после еды, **съешьте еще овощей без содержания крахмала.** Такие продукты, как спаржа, морковь или помидоры, не поднимают уровень сахара в крови.
- **Ешьте, не спеша,** пока не насытитесь на 80 %. Для того чтобы ваш организм ощутил сытость, требуется время. Подождите несколько минут, прежде чем приниматься за новую порцию. Вы можете обнаружить, что больше не хотите есть.
- **Сделайте вашу тарелку разноцветной.** Старайтесь не есть белые продукты и при каждом приеме пищи используйте зеленый, красный, фиолетовый, оранжевый и желтый цвет. Эти продукты богаты важными питательными веществами и помогают поддерживать правильный уровень сахара в крови.

Шаг 3. Откажитесь от курения и вейпинга

Курение и употребление других табачных изделий повышают риски для людей с диабетом. Курение повышает уровень сахара, холестерина в крови и артериальное давление. Если вы бросите курить, то сможете снизить риск инфаркта, инсульта, неврологических заболеваний, почечной недостаточности и заболеваний ротовой полости.



Если вы решите отказаться от курения, существует много способов повысить шансы не возвращаться к этой привычке. Узнайте о том, как отказаться от курения и вейпинга с помощью информационного бюллетеня «Табакоткурение и электронное курение» на сайте **SFHP в разделе Здоровье и здоровый образ жизни**. Вот несколько советов:

- Проконсультируйтесь со своим PCP о том, как бросить курить. Ваша лечащая группа может предоставить вам ресурсы, например, занятия и группы поддержки.
- Ваш PCP может назначить вам средства никотинозаместительной терапии (NRT), которые можно получить в аптеке. В рамках страховки по программе Medi-Cal средства NRT предоставляются бесплатно. Форма выпуска препаратов для NRT может быть разной: жевательная резинка, пластырь, пастилки, спрей, ингалятор.
- Позвоните в Kick It California по номеру **1(800) 300-8086**, чтобы воспользоваться бесплатной помощью в отказе от курения. Инструктора программы — это специалисты, которые помогают людям в прохождении этого процесса. Можно воспользоваться услугами инструктора, который разговаривает на вашем языке. Посетите сайт **kickitca.org** чтобы узнать больше.
- Обращайтесь за помощью круглосуточно без выходных с помощью приложений для смартфона QuitGuide или quitSTART. Они предоставляют помощь с учетом ваших привычек в курении, настроения, мотивации бросить курить и целей. Ознакомьтесь с дополнительной информацией на сайте **smokefree.gov**.
- Расскажите своим близким о том, что вы планируете бросить курить. Попросите их о помощи и поддержке. Предложите другу или партнеру отказаться от курения вместе с вами.
- Воспользуйтесь вашим устройством Amazon Alexa, чтобы легче бросить курить. Скажите: “Alexa, open Stop Smoking/ Stop Vaping.” Данная программа, реализуемая под руководством Медицинского факультета UC San Diego, обеспечит вас навыком использования функции «Инструктор по отказу от вейпинга» (“Stop Vaping Coach”) с помощью Alexa. Можно получить советы по отказу от вейпинга и подписаться на консультацию Kick It California Quit Coach.
- Отправьте текстовое сообщение QUIT SMOKING или QUIT VAPING на номер **66819** чтобы получать советы и поддержку круглосуточно без выходных. Для подростков в возрасте 13—17 лет в рамках программы SmokeFreeTXT предлагается ежедневная поддержка в отказе от курения. Отправьте текстовое сообщение QUIT на номер **47848**.

Шаг 4. Соблюдайте правила приема противодиабетических препаратов

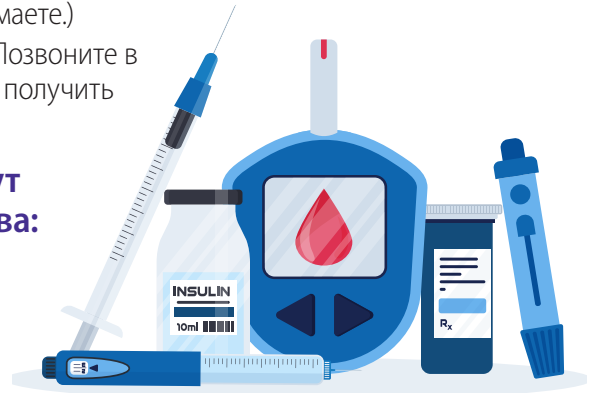
Людам с диабетом 1-го типа необходимо принимать инсулин. Некоторые люди с диабетом 2-го типа могут управлять этим состоянием посредством здорового питания и физических упражнений. Многие люди принимают таблетки и / или инсулин, чтобы уровень сахара в крови не выходил за границы целевого диапазона. Проконсультируйтесь со своим РСР о том, какой противодиабетический препарат вам подходит.

Что нужно помнить о противодиабетических препаратах:

- Принимайте препарат точно в соответствии с назначением РСР.
- Контролируйте все препараты, которые принимаете. (На стр. 10 предложена таблица, где можно перечислить все препараты, которые вы принимаете.)
- Следите за тем, чтобы запаса препарата хватало на каждый месяц. Позвоните в свою аптеку или РСР, чтобы уточнить, сможете ли вы своевременно получить пополнение запаса препарата, чтобы не остаться без лекарства.

Ниже предложено несколько советов, которые помогут вам не забывать о необходимости принимать лекарства:

- Установите таймер или будильник на телефоне.
- Пользуйтесь коробкой-органайзером для таблеток.
- Разместите напоминание в таком месте, на которое ежедневно обращаете внимание (например, рядом с зубной щеткой).



Шаг 5. Проходите плановые скрининги

Если у вас диабет, важно регулярно проходить обследования и скрининги. Анализ результатов ваших исследований обеспечивает лечащую группу информацией, которая поможет держать диабет под контролем. Далее перечислены наиболее распространенные исследования, которые могут вам потребоваться:



A1c: Анализ на A1c (гемоглобин A1c или HbA1c) — это анализ крови, выполняемый вашим РСР как минимум два раза в год. Это поможет вашему РСР узнать, каким у вас был уровень сахара в крови за последние три месяца. Большинство людей с диабетом должны стремиться к показателю A1c ниже 7 %. Для некоторых больных диабетом целевой показатель A1c может быть ниже или выше. Проконсультируйтесь со своим РСР о том, какой уровень оптимален для вас.



Уровень сахара в крови. Проверка уровня сахара (глюкозы) в крови, часто является основным инструментом, который помогает понять, под контролем ли ваш диабет. Проконсультируйтесь со своим РСР о предоставлении вам бесплатного глюкометра в рамках страховки по программе Medi-Cal. Он поможет вам контролировать уровень сахара в крови дома. Ведите дневник уровня сахара в крови и покажите его вашему РСР на следующем приеме.



Артериальное давление. Артериальное давление — это сила, с которой кровь давит на артерии во время сокращения и расслабления сердца. Высокое артериальное давление при диабете может привести к проблемам с сердцем, глазами и почками. Большинство людей должны стремиться к артериальному давлению на уровне не выше 120/80 мм рт. ст. Проверяйте артериальное давление на каждом приеме у РСР. При повышенном артериальном давлении вы можете вместе со своим РСР постараться изменить образ жизни и / или начать принимать препараты для снижения давления. Вы также можете бесплатно получить тонометр для домашнего использования в рамках страховки по программе Medi-Cal.



Узнайте о нормальном артериальном давлении с помощью информационного бюллетеня «Высокое артериальное давление (гипертензия)» на сайте **SFHP в разделе Здоровье и здоровый образ жизни.**

Шаг 5. Проходите плановые скрининги (продолжение)



Здоровье глаз. Диабет является основной причиной слепоты у взрослых американцев в возрасте 18 лет и старше. Каждый второй больной диабетом не проходит ежегодное обследование глаз. Часто люди не получают своевременного лечения. Ежегодное обследование глаз снижает риск потери зрения на 95%. Поговорите со своим РСР, если вы заметили следующие изменения зрения:

- потеря четкости,
- темные пятна или пробелы в поле зрения.

Обязательно ежегодно проходите полный осмотр у офтальмолога. Полное обследование глаз включает расширение зрачка. В рамках такого исследования врач закапывает вам в глаза капли, чтобы на непродолжительное время расширить зрачок. Это помогает врачу увидеть внутренние структуры глаза и



выявить возможные изменения. Часто на ранних стадиях проблемы со зрением не имеют симптомов. Найдите поставщика офтальмологических услуг на сайте [vsp.com](https://www.vsp.com) или по телефону **1(800) 866-7195**.



Здоровье стоп. При диабете у вас может быть повышен риск инфекционных заболеваний и проблем со стопами. Ухаживайте за своими стопами следующим образом:

- Ежедневно мойте стопы;
- Ежедневно проверяйте стопы на наличие ран или инфекции;
- Носите подходящую для стоп обувь, например, обувь достаточной полноты или с супинатором;
- Перед надеванием обуви проверяйте, чтобы на носках не было складок;
- Не ходите босиком.



Холестерин. Холестерин — это мягкое, похожее на воск вещество в крови и в клетках организма. Повышенное содержание LDL (липопротеин низкой плотности, часто известный как «плохой холестерин») может приводить к закупориванию кровеносных сосудов. Он также может повышать риск инфаркта или инсульта. Для большинства людей целевой показатель не должен превышать 100 мг/дл. Проконсультируйтесь со своим РСР, чтобы узнать, нужно ли вам принимать лекарственные препараты для снижения риска инфаркта. Шаги, которые стоит предпринять для обеспечения здорового образа жизни, могут помочь снизить уровень холестерина.

Шаг 6. Заботьтесь о своем психическом здоровье

Забота об эмоциональном и психическом здоровье не менее важна, чем забота о теле. Часто бывает полезно обсудить с профессиональным консультантом происходящие в вашей жизни эмоциональные взлеты и спады, в особенности, если они приобретают все более тяжелые формы и негативно отражаются на вас.

Опыт диабета у каждого человека является уникальным, но есть чувства, с которыми время от времени сталкиваются многие люди.



Страх и переживания
о будущем, о здоровье

Утрата контроля

«Нет, я не смогу взять это под свой контроль»

Отрицание

«Этого не может быть, я не болею»

Гнев

«Это несправедливо, мой организм восстает против меня»

Вина

«Это мне все за мой проступок»

Стыд

«Что подумают другие?»



Шаг 6. Заботьтесь о своем психическом здоровье (продолжение)

Найдите способы управления стрессом в своей жизни

Стресс является частью повседневной жизни. Однако стресс может оказывать существенное влияние на диабет. Гормоны стресса могут повышать уровень сахара в крови. При стрессе вы можете больше есть, употреблять больше алкоголя или меньше заниматься физическими упражнениями.

- Старайтесь по возможности избегать **ситуаций, провоцирующих у вас стресс**.
- **Практикуйте благодарность**, каждое утро отмечая или записывая то, за что вы благодарны. Содержание и образ ваших мыслей, ваши ожидания и то, что вы говорите себе, часто определяет то, насколько эффективно вы контролируете рост уровня стресса.
- **Поговорите с кем-нибудь** о ваших проблемах. Обращайтесь за поддержкой к друзьям и родственникам.
- Если вам нужна дополнительная поддержка, может оказаться полезным разговор с **лицензированным экспертом в области охраны психического здоровья**. Вы можете бесплатно связаться со специалистом по охране психического здоровья в рамках SFHP.



Проявляйте активность в заботе о себе

Полезные для здоровья изменения образа жизни могут помочь улучшить ваше состояние при диабете.

- **Выполняйте физические упражнения** и двигайтесь большую часть дней в неделю! Отличные способы избавиться от последствий стресса: ходьба, танцы, йога и растяжка.
- **Высыпайтесь**. Это помогает укреплять иммунную систему и поддерживать настроение, чтобы чувствовать себя счастливее и меньше поддаваться стрессу. Большинству людей необходимо 7—8 часов ночного сна. Старайтесь ложиться спать и просыпаться примерно в одно и то же время каждый день, даже в выходные дни.
- **Старайтесь как можно чаще есть здоровую пищу**. (См. советы по здоровому питанию на стр. 3—4.)

Освойте и практикуйте упражнения на расслабление

Упражнения на расслабление просты в выполнении и сочетают глубокое дыхание, снятие мышечного напряжения и освобождение от негативных мыслей. Можно попробовать:

- **Повторение фраз** — повторяйте фразу, которая стимулирует физический расслабление, например: «Расслабься и отпусти»;
- **Зрительные образы** — воспользуйтесь своей фантазией, чтобы представить человека, место или время, которые вызывают у вас чувство расслабления, спокойствия и счастья.



Бесплатные ресурсы для участников плана SFHP

Специалисты готовы помочь вам справиться с такого рода проблемами в жизни. Можно легко найти бесплатные местные службы, чтобы помочь себе привести жизнь в норму.

Участникам программы Medi-Cal

следует звонить в Celeron Behavioral Health по номеру **1(855) 371-8117**.

Участникам Healthy Workers HMO

следует звонить в San Francisco Behavioral Health Services (SFBHS) по номеру **1(888) 246-3333**.

Шаг 7. Соблюдайте график вакцинации

Диабет затрудняет борьбу с инфекциями для вашей иммунной системы. Вы можете быть подвержены риску течения заболевания в более тяжелой форме, чем люди без диабета. Вакцины — один из наиболее безопасных способов защиты здоровья.



Необходимые прививки

- **Грипп** — ежегодная прививка для защиты от тяжелого заболевания, вызываемого вирусом гриппа (респираторный вирус).
- **Пневмококк (PCV)** — профилактика пневмонии (инфекция легких) и менингита (инфекцию головного мозга).
- **Дифтерия (DTaP)** — профилактика проблем с дыханием, мышечных спазмов, коклюша.
- **Гепатит В (HepB)** — профилактика болезней печени и онкологических заболеваний, вызываемых вирусом гепатита В.
- **Опоясывающий лишай** — профилактика опоясывающего лишая.
- **COVID-19** — профилактика коронавирусной инфекции.



Узнайте у своего PCP, не пропустили ли вы какую-то из обязательных прививок. Сверьтесь с материалами **CDC**, чтобы узнать, какие прививки вам следует сделать.

Шаг 8. Составьте план действий

Сотрудничайте с вашей лечащей группой. Вместе вы можете контролировать диабет.

- **Найдите поставщика медицинских услуг**, с которым вам комфортно.
- **Не пропускайте приемы у врача** — таким образом вы сможете получить максимально качественное медицинское обслуживание.
- **Задавайте вопросы о вашем лечении.** Составьте список вопросов перед визитом к врачу. На следующей странице выделено место, куда можно записать свои вопросы. Возьмите с собой на следующий прием доверенного друга или члена семьи, если вам потребуется помощь, чтобы задать вопросы.
- **Составьте план действий.** Выберите что-то, что вам важно. Подумайте о том, что является для вас реально достижимым. Поставьте цель и разбейте ее на небольшие шаги, чтобы добиться успеха!



Вы МОЖЕТЕ это сделать!

Во-первых, обведите область(-и), над которую(-ыми) вы хотите поработать:

1. Вести более физически активный образ жизни;
2. Поддерживать здоровый вес и придерживаться здоровой диеты;
3. Отказаться от курения и вейпинга;
4. Принимать правильные лекарства от диабета;
5. Проходить плановые скрининги;
6. Заботиться о своем психическом здоровье;
7. Соблюдать график вакцинации;
8. Составить план действий.

Теперь, когда вы знаете, что нужно сделать, составьте план действий на следующей странице. Имейте в виду, что на изменения требуется время. Когда вы выберете цель, спланируйте шаги, которые вы будете предпринимать на этой неделе, чтобы достичь поставленной цели. Будьте терпеливы к себе и двигайтесь к цели постепенно.

Шаг 8. Составьте план действий (продолжение)

Составьте план действий

Заполните форму далее и возьмите ее с собой на следующий прием у своего PCP.

Цель: что вы хотите сделать?

Когда вы будете делать это (день недели / время дня)?

Как долго вы будете это делать (минуты или количество раз)?

Где вы будете это делать?

Насколько вы уверены в себе? Оцените по шкале от 0 до 10 (0 = совершенно не уверен(-а), 10 = полностью уверен(-а))?

Если ваша оценка ниже 7, возможно, вы захотите что-то изменить в своем плане, чтобы достичь до 7 и добиться успеха!

1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
---	---	---	---	---	---	---	---	---	----

Оцените свое здоровье!

Вопросы о жизни с диабетом

Заполните форму далее и возьмите ее с собой на следующий прием у своего PCP.

Знаете ли вы, как управлять диабетом?

Да ☐	Нет ☐	Иногда ☐	Не знаю ☐
--------------------------------	---------------------------------	------------------------------------	-------------------------------------

Вы регулярно посещаете своего поставщика медицинских услуг в рамках его помощи в контроле за диабетом?

Да ☐	Нет ☐	Иногда ☐	Не знаю ☐
--------------------------------	---------------------------------	------------------------------------	-------------------------------------

Вы принимаете лекарства точно в соответствии с назначением вашего врача? Если нет, что вам мешает? Вписать объяснение:

Да ☐	Нет ☐	Иногда ☐	Не знаю ☐
--------------------------------	---------------------------------	------------------------------------	-------------------------------------

Есть ли у вас родственники или друзья, которые могли бы помочь вам контролировать свое здоровье?

Да ☐	Нет ☐	Иногда ☐	Не знаю ☐
--------------------------------	---------------------------------	------------------------------------	-------------------------------------

Есть ли у вас культурные или религиозные ценности, которые влияют на ваше медицинское обслуживание?

Да ☐	Нет ☐	Иногда ☐	Не знаю ☐
--------------------------------	---------------------------------	------------------------------------	-------------------------------------

Испытываете ли в трудности с тем, чтобы регулярно посещать своего PCP? Если да, что вам мешает? Впишите объяснение:

Да ☐	Нет ☐	Иногда ☐	Не знаю ☐
--------------------------------	---------------------------------	------------------------------------	-------------------------------------

Есть ли у вас машина, возможность пользоваться MUNI/BART или другими видами транспортировки?

Да ☐	Нет ☐	Иногда ☐	Не знаю ☐
--------------------------------	---------------------------------	------------------------------------	-------------------------------------

Оцените свое здоровье! (продолжение)

Вопросы о жизни с диабетом (продолжение)

Вы хотели бы посещать занятия, которые помогут вам лучше справиться с диабетом?

Да
☐

Нет
☐

Иногда
☐

Не знаю
☐

Что вас больше всего беспокоит в связи с диабетом?

Возможно, если вы измените что-то в жизни, это укрепит ваше здоровье. Как бы вы оценили свою готовность к таким изменениям по шкале от 1 до 5? (1 — даже не думаю об этом, а 5 — уже делаю)

1

2

3

4

5

Как вы себя чувствуете?

Как часто в течение последних двух недель вы испытывали какие-нибудь из перечисленных ниже чувств?	Нисколько	Несколько дней	Больше половины дней*	Почти каждый день*
Снижение интереса или удовольствия от обычных дел	☐	☐	☐	☐
Ощущение грусти, подавленности или безысходности	☐	☐	☐	☐

*Если ваш ответ «Более половины дней» или «Почти каждый день» на какой-либо из вопросов, сразу позвоните в Carelon Behavioral Health по номеру **1(855) 371-8117**. Вы сможете обсудить ваше самочувствие с представителем службы.

Контролируйте принимаемые препараты

Составьте перечень всех рецептурных и нерецептурных препаратов, которые вы принимаете в настоящее время. Возьмите его с собой на следующий прием у РСР и покажите им свой список.

Мои лекарства:

1	
2	
3	
4	
5	
6	
7	
8	
9	
10	
11	

Вопросы, которые можно задать РСР

1

2

3

4

5

6

7

Ваши льготы

Транспортные услуги

Если вам нужна помощь с транспортировкой на прием к врачу, вы можете доехать на такси бесплатно. Для получения дополнительной информации позвоните в Отдел обслуживания участников плана SFHP по телефону **1(415) 547-7800**.



Кетоновые полоски

Вы можете получить кетоновые полоски для тестирования мочи в рамках страховки Medi-Cal бесплатно. Эти полоски позволяют оценить уровень кетонов в моче. Это поможет контролировать уровень сахара в крови и не допустить его критического повышения.

Ресурсы



American Diabetes Association
1(800) 342-2383
diabetes.org



MedlinePlus
National Institutes of Health
medlineplus.gov/diabetes.html



American Heart Association
Oakland office **1(510) 903-4050**
heart.org/diabetes



MyPlate
U.S. Department of Agriculture
myplate.gov



Association of Diabetes Care
& Education Specialists
diabeteseducator.org



National Institute of Diabetes and
Digestive and Kidney Diseases
niddk.nih.gov/health-information/diabetes



Centers for Disease Control and Prevention
1(800) 232-4636
cdc.gov/diabetes



Отдел обслуживания участников San Francisco Health Plan
1(415) 547-7800
Образовательные материалы по диабету SFHP
sfhp.org/wellness

Чтобы получить подробную информацию, звоните в Отдел обслуживания участников по номеру **1(415) 547-7800**, или заходите на сайт sfhp.org/ru/health-ed
Телефонная служба сестринской поддержки **1(877) 977-3397** | Побеседовать с врачом sfhp.org/ru/teladoc