

**IMAM ŠEĆER.  
ŠTA ĆU SAD  
?**

**INFORMACIJA** ●

**SAVIJET** ●

**PODRŠKA** ●

---

Diagnoza je tu: imam šećer.  
Ali, šta to obuhvaća? Šta mogu ja uraditi  
i kako mogu pomoć dobiti?

Ova mala knjižica je tu da vam da nekoliko  
osnovnih informacija koje vam trebaju na  
trenutak kad saznate da imate šećer, a i isto da  
vas prati u prve korake vašeg života sa  
ovom hroničnom bolešću.

diabètevaud

---

# IMATI ŠEĆER, ŠTA TO ZNAČI?

Biti šećeraš znači da tijelo ne može više da koristi šećer unijet sa hranom i sa pićem. Razlog toga je da insulin, hormon koji pankreas pravi i koji može da pretvori šećer u energiju za tijelo, nije više dosta pravljen ili nije više dosta efikasan. To provocira viška šećera u krvi (hiperglikemija). Postoji dva glavna tipa šećera:

## TIP 1 ŠEĆERA

Karakterisan je sa velikim manjkom lučenje insulina, sa imunološkim uzrokom; pojavi se najčešće od djetinstva ili kod mlade osobe i utica od prilike jednog šećeraša od 10.

## TIP 2 ŠEĆERA

To je najčešći šećer (od prilike 90% slučaja). Karakterisan je sa relativnim manjkom i/ili efikasnost insulina i povaljuje se kasnije, često poslije 40. godine. Jako je svezan sa stil života, pogotovo sa previsokom težinom i sa neaktivnosti, ali isto ima i genetski sastav.

Simptomi mogu biti skriveni godinama, zato je važno testirati svoj rizik ([www.diabetevaud.ch/testez-votre-risque/](http://www.diabetevaud.ch/testez-votre-risque/)) i po potrebi, ići se testirati.

## TRUDNIČKI ŠEĆER

Pojavljuje se u toku trudnoće (kod 10 do 15% trudnih žena) i nestaje poslije porođaja; ali ipak, u tom slučaju, predstavlja veći rizik da se kasnije razvije šećer tipa 2.

## SIMPTOMI JEDNOG DEKOMPENZOVANOM ŠEĆERA



Potreba za često izmokranje



Smršanje



Velika žeđ



Manjka energije

---

## ZAŠTO LI JE VAŽNO LIJEĆITI MOJ ŠEĆER OD SADA?

Imati previsok šećer u krvi neda tijeli da dobro radi i može, sa vremenom, da ošteti arterije, što će da mnogo uvrijedi raznih organa (srce, mozak, oči, bubrege). Zato je važno da postanete aktivni u vaše zdravlje od sada, jer te komplikacije nisu fatalnost!

Dobar balans vaše glikemije (količina šećera u krvi)

- Poboljšaje dnevni život sa tom bolešću: simptomi od potečka šećera ponižavaju se, to znači umor, žeđ, potreba za često izmokranje, ponovljene ili uporne infekcije, ispravljanje mutnog vida.
  - Puno ponižuje rizik komplikacija vezane sa šećerom: rizik imati infrakt, moždani, gubljenje vida, amputaciju, štete bubrega.
-

# ČESTA PITANJA U TRENUTKU DIAGNOZE

## Da li se mogu odliječiti?

Ne, to je hronična bolest. U sadašnja vremena ne može se na žalost odliječiti od tipa 1 i tipa 2 šećera. Međutim, za tipa 2 šećera promijena stila života (fizička aktivnost, uravnotežena dijeta, prestanje pušenja) može da vam smanji, čak i da vam prestane potrebu da uzimate lijekove.

## Da li mogu da živim dugo sa šećerom?

Da, moguće je živiti vrlo dugo sa šećerom. Međutim, kad se poredi sa osobom bez šećera, šećer je dodatni faktor rizika komplikacija koje dodiruju vitalne organe kao srce, mozak i bubrege. Radi toga je važno imat redovno pratenje i promijene stila života da bi mogli maksimalno da smanjite te rizike.

## Šta mogu da jedem?

Prva preporuka je nastaviti da jedete svačega u razumne količine, da ne preskočite obroke, da smanjite masnoće naročito životinjske mast, i pogotovo da smanjite slatku hranu i da zamijenite sokove sa vodom. Dijetetičari su tu da vas pomognu posebno.

## Kako dobro živiti sa šećerom?

Možemo vrlo dobro živiti sa šećerom i da izbjegnemo komplikacije ako je liječen kako treba od početka. Tretman je u velikoj mjeri u vašim rukama. To traži dobro znanje bolest, svoje individualne reakcije, načina za kontrolu i adaptacija u dnevnom životu. Generaliste i specialiste u diabetologiju, sestrice specijalizovane u diabetologiju, dijetetičari su tu da vam nauče sve te aspekte i da vas prate u tim promijenama.

## Da li ću trebati da radim injekcije insulina?

Za šećera tipa 1, jedini lijekarski tretman je insulin. Za šećera tipa 2, insulin nije uvijek potreban, ali u nekim slučajeva treba se koristiti. Insulin je najprirodniji tretman šećera jer normalno ga pankreas pravi. Moramo dati insulin u injekcijama, jer da bi se proguto, bio bi uništen sa kiselinom stomaka u toku digestije. Međutim, aktuelan materijal daje mogućnost za lahku i skoro bez bola injekciju.

## NAKNADA PRESTACIJA (OSIGURANJE)

Medikalno preuzimavanje šećera u Švicarskoj je vrlo dobrog kvaliteta. Većina prestacija su uračunate u bazično zdravstveno osiguranje i pare će vam se vratiti, znači:

**Sastanke** kod generaliste ili specijaliste, sestrice u diabetologiju, dijetetičare.

**Osim:** njega nogu kod podologa su sad za sad jedino preuzete kod nekih komplementarnih osiguranja. Međutim, specijalizovane sestrice mogu izvršiti bilanse i bazične njege preuzete kod LAMal. Profesionalci od Diabètevaud mogu vam ponuditi te prestacije.

**Lijekove i materijal:** lijekove, a i sav materijal za kontrolu i injekciju su preuzeti kod bazičnog osiguranja.

Međutim, dobro je napomenuti da naš sistem zdravstvenog osiguranja traže direktno da pacijente plate neki dio medikalne troškove (fransiza), to važi i za hronične bolesnike što su šećeraši.

## DOBITE POMOĆ NA KOJU IMATE PRAVO

Šta najviše košta, sa ljudske strane a i za novčanika, su komplikacije. Dobro kontrolisati svoj šećer je dobro ulaganje, ali ipak košta novca! Tako da nije rijetko da dolazak šećera dođe sa **finansijskim problemima**.

Imati posao sa platom ne znači da nemožete dobiti finansisku pomoć kad plata nije više dosta!

**Popričajte o tome** sa vašim doktorom ili sa njegovim asistentom koji će da vas orijentiše kod odgovarajuće posluge vaše regije. Možete dobiti informacije i pomoć kod socijalnog centra vaše regije (ili Socijalni servis od Lozane, u Lozani): [www.vd.ch/themes/social/prestations-assurances-et-soutien/revenu-dinsertion/a-qui-sadresser/](http://www.vd.ch/themes/social/prestations-assurances-et-soutien/revenu-dinsertion/a-qui-sadresser/)

Naćete isto informacije u vezi prestacija na koje imate pravo u **Praktičnim informacijama (Guide pratique)** koje su na internetu:

[www.diabetevaud.ch/prestation-des-assurances-sociales/](http://www.diabetevaud.ch/prestation-des-assurances-sociales/)

**diabètevaud** rado odgovara na vaša pitanja u vezi odgovora osiguranja i može da vas orijentiše za bilo koje pitanje u tu temu.

---

## ŠEĆER NA INTERNETU

U sadašnjim danima 90% švicarskih porodica imaju konekciju interneta i vjerovatno ste mnogi koji tražite informacije u vezi vaše bolesti na internetu.

Webstranica od Diabètevaud ima informacije koje su pouzdane i aktuelne, koje doktori i drugi profesionalci zdravlja provjeravaju. Sadrži isto puno korisnih linkova da bi razumili šećer i da bi našli prestacije koje bi vam trebale u kantonu Vaud [www.diabetevaud.ch](http://www.diabetevaud.ch)

Da bi mogli šećeraši iz kantone Vaud da se upoznaju i da razgovaraju na internetu, Diabètevaud ponudi isto jednu stranicu na Facebook. Lajkovati je vam da priliku da budete prvi informisani u vezi aktualiteta šećera u kantonu (predavanja, događaje, nove prestacije) a i u vezi života asocijacije.

 [www.facebook.com/diabete.vaud](http://www.facebook.com/diabete.vaud)

---

## GLIKEMIJA I GLIKIRAN HEMOGLOBIN, KOJA RAZLIKA?

**Glikemija** je proporcija šećera koja se nalazi u krvi u trenutku kad je izmijerena. Kapilarna glikemija je ona koju vi mjerite kada ubodete vaš prst. Ona se mjeri se u milimole od šećera po litra krvi (mm/L).

**Glikiran hemoglobin (HbA1c)** je procenat hemoglobina (pigmenat crvene krvne ćelije) na kojem se zakaćio šećer. Mijeren je sa krvnim nalazom koji je analiziran u laboratoriji. Povezan je sa prosijekom vaših glikemija u ovih zadnjih 3 mjeseca. Da vam ideju u vezi kontrole vašeg šećera na 3 mjeseca.

## ● SAVIJETE

---

# KAKO DA LIJEĆIM SVOJ ŠEĆER?

Šećer se ne lijeći kao gripa, za to treba dugo upravljanje koje trebate da ubacite u vašem životu. I ako ste vi glavna osoba za njegu u svakom danu, ne brinete se, niste sami sa vašim šećerom i puno sredstva postoje da vam pomognu!

---

## PRIVILEGUJTE RELACIJE I DIALOG SA DOKTOROM

- Vidijeti često vašeg doktora
- Pripremiti sastanak čitajući pitanje
- Smijeti pitati doktora u vezi svega o čemu se ja brinem

## U VEZI ČEGA SAM JA ODGOVORAN/ODGOVORNA

- **Naučiti da poznajem svoju bolest:** šta trebam da kontrolišem (glikemija, noge, itd), kad da to uradim, koji su signali koje mi moje tijelo šalje, kako da reagujem, itd.
- **Privilegujte hranu koja je zdrava i izbalansirana:** i ako to traži adaptaciju na početku, jesti zdravo i paziti šećer i masti koje konzumiramo ne znači zabraniti sve. Naprotiv, važno je jesti svačega i sadržiti zadovoljstvo u jelo.
- **Često se pokretati:** jednostavna promijanja svojih navika (penjati spratove sa stepenicama, hodati u mjesto uzeti avtobus, itd) ili se baviti sa intencivnijim sportom, sam/sama ili u grupi (specijalni časovi, itd.), postoji puno načina da se više i češće krećete.
- **Pratiti lijekove kako su prepisane.**



# PRESTACIJE KOJE MORAM DOBITI

## KOD MOGA DOKTORA

Sastanke 2 do 4 puta godišnje (ili više po potrebi) da se provjeri kako ste, da porazgovarate u vezi kontrole vaše bolesti i da promijenite po potrebi vaš tretman. To daje priliku da planirate koristne kontrole:

- 2 do 4 puta godišnje vaše prosječne glikemije sa **doziranjem vašeg glikiranog hemoglobina**.
- Makar jednom godišnje: **jedna kompletna kontrola** za minimum vaših nogu, oči, bubrega, pritiska, holesterol u krvi. Moguće je da izvršite češće kontrole prema ozbiljnost vašeg šećera ili prisutnost drugih faktora rizika ili vaskularnih problema.

## KOD DRUGIH PROFESIONALCA ZDRAVLJA

Da bi vam pomogli da postanete aktivni u vašem životu sa šećerom, vaš doktor može vam propisati (ili možete mu pitati da vam prepíše) pomoć kod specijalizovanih profesionalca:

- **Naučiti da poznajete bolest:** pojedinačni sastanci sa sestricom u dijabetologiji ili grupni čas.
- **Dobro kontrolisati svoju hranu:** sastanke sa dijetetičarima.
- **Redovno biti u pokretu:** na primjer kurs DIAfit za šećernicima tipa 2 [www.diafit.ch](http://www.diafit.ch)
- **Naučiti da bolje živite sa hroničnom bolešću:** kurs EVIVO [www.evivo.ch](http://www.evivo.ch)

## DOBRO JE ZNATI

Da bi izbjegli komplikacije, važno je imati izbalansiran šećer. U glavnom, šećer je dobro izbalansiran kad glikiran hemoglobin (HbA1c) u krvi je 7% ili malo manje (u nekim slučajevima, granica je oko 8%). Ako taj procenat je višoj, a pogotovo ako je to češće puta, moguće je da tretman nije više adaptiran na sadašnju situaciju i da treba da se popravi.

# PREPORUČENO: ŠEĆER PASOŠ

Šećer Pasoš (Passeport Diabète) je knjižica u kojoj su napisani medikalni podatci od pacijenta sa šećerom. Pomogne da se bolje organizuju tretmani i njege koje vam trebaju kao šećeraši, a i da se prati evolucija vašeg zdravlja. Zahvaljujući Šećer Pasošu, imate isto sve informacije koje vam trebaju za vaše sastanke kod doktora, a i takođe u slučaju da treba hitni tretman, na primjer kad ste u inostranstvo.

Možete naručiti džabe vaš Šećer Pasoš kod diabètevaud:  
021 657 19 20 ili [info@diabetevaud.ch](mailto:info@diabetevaud.ch)



.....

## ŠEĆER U KANTONU VAUD

Broj šećeraša u kantonu Vaud je oko 6% populacije starije od 15 godina, znači 40'000 osoba, to bi bio broj stanovnika 2. grada kantona ispred Yverdona. Ta šifra se redonvo diže radi promijena stila života (ne kreće se više dosta, hrana nije izbalansirana), a i radi starenja populacije. Oko 4'000 osoba su dijagnosticirani sa šećerom svake godine u kantonu Vaud. Niste sami!

.....

# DIABÈTEVAUD: ASOSIJACIJA PACIJENATA SA ŠEĆEROM U KANTONU VAUD

Postati član u Diabètevaud je dobar način da ostanete informisani, da dobijete korisne prestacije, i da popričate sa drugim šećerašima.

Isto je način da bi se mogli izraziti kao pacijenat i da bi bili priznati kao centralni u zrdavstvenom sistemu.

## KOJI SU KORISTI BITI ČLAN?

- Godišnja bezplatna konsultacija sa specializovanom sestricom (osim njege nogu)
- Bezplatni pravni savijet
- Kurseve i konferencije (hrana, terapeutske edukacije, aktueliteti...)
- Grupe za diskucju, psihološka podrška, pacijenti-eksperti
- Sportski aktiviteti sa drugim šećerašima (dijeca i odrasli)
- Odbrana i reprezentacija interesa šećeraša
- Informacija i prevencija
- d-novine (d-journal), revue suisse romande du diabète (novine 5x/godišnje)
- Internet stranica i Facebook

## KAKO DA POSTANETE ČLAN DIABÈTEVAUD

(preplata: 70 francs/an)

Upišete se direktno na web stranicu [www.diabetevaud.ch](http://www.diabetevaud.ch) ili popunite i vratite nam list koji je u ovom dokumentu.



# POSTANITE ČLAN DIABÈTEVAUD

Samo trebate popuniti list i poslati preko pošte na ovoj adresi:

**diabètevaud**

Av. de Provence 12 – 1007 Lausanne

Možete isto se upisati na internet [www.diabetevaud.ch](http://www.diabetevaud.ch) rubrika «membre (član)» pa na rubriku «devenir membre (postati članar)»

# DEMANDE D'ADHÉSION (APLIKACIJA ČLANARSTVA)

Titre (Mlle / Mme / M.) / Naslov (Gospođica / Gospođa / Gospodin)

---

Nom / Prezime

---

Prénom / Ime

---

Date de naissance (jj.mm.aaaa) / Datum rođenja (dd.mm.gggg)

---

Rue / Ulica

---

Numéro postal, localité / Poštanski broj, grad

---

Adresse e-mail / Email adresa

---

Téléphone / Broj telefona

---

Diabète type 1     Diabète type 2     Diabète gestationnel  
(Šećer tipa 1)                      (Šećer tipa 2)                      (Trudnički šećer)

**Par quel biais avez-vous reçu l'information sur Diabètevaud ?**  
**(Kako ste dobili informaciju u vezi Diabètevaud?)**

---

Lieu / Mijesto

Date / Datum

---

Signature / Potpis

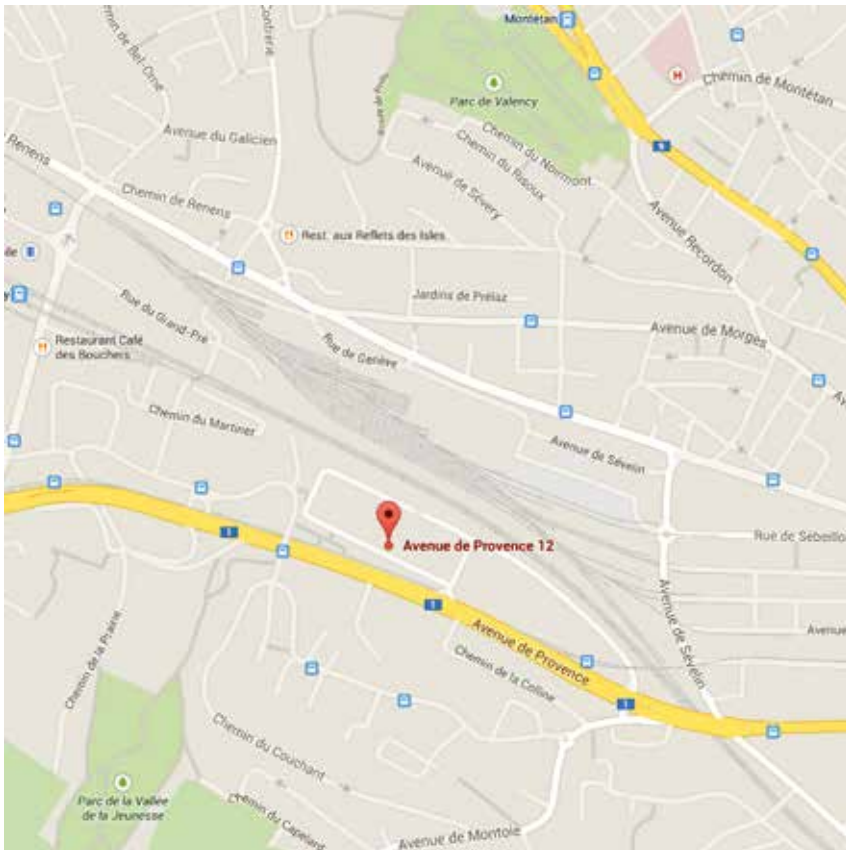
---



**diabètevaud**

# KAKO NAS NAĆI KARTA

Avenue de Provence 12  
1007 Lausanne



Parkinzi su ispred naših birova, napisani «AVD privé»

Métro M1, stanica «Provence»

# TREBAJU LI VAM INFORMACIJA, SAVIJETA ILI PODRŠKA? MI SMO TU ZA VAS.

Avenue de Provence 12  
1007 Lausanne  
Tél. 021 657 19 20  
info@diabetevaud.ch  
[www.diabetevaud.ch](http://www.diabetevaud.ch)  
[www.facebook.com/diabete.vaud](https://www.facebook.com/diabete.vaud)

Donacije: CCP 10-20353-9



Prijevod od M.E.T.I.S. (Studentski pokret koji radi protiv nejednakog pristupa zdravstvenoj zaštiti) kao dio projekta Interpreter.

Uz podršku:



**Ville de Lausanne**

Avec le soutien du fonds  
lausannois d'intégration

Knjižica napisana sa Porodičnim  
doktorima Vaud (Médecins de famille Vaud)

© diabètevaud 2019, tous droits réservés

