



ADCES7 Self-Care Behaviors™

PAGLUTAS NG PROBLEMA

Ang paglutas ng problema ay kapag bumubuo ka ng mga paraan para malutas ang isang problema, pagkatapos ay sinusubukan at tinitingnan kung gumagana ito. Kapag mayroon kang diabetes, maaari mong sundin ang iyong plano sa paggamot, suriin nang madalas ang iyong blood glucose (asukal), at makitang hindi mo pa rin palaging nakukuha ang mga resultang gusto mo. Nagbabago ang diabetes sa paglipas ng panahon kaya maaaring kailanganin mo ng mga bagong paraan para pamahalaan ito. Makakatulong ang paggamit ng mga technique sa paglutas ng problema.

Ang mga problema ay maaaring malaki o maliit, bago o luma, panandalian o pangmatagalan, at kinakaharap ito ng lahat ng may diabetes sa ilang pagkakataon. Maaari kang magpatuloy at magplano para sa ilan pero hindi para sa iba. May 3 hakbang na bumubuo sa recipe para malaman ang pinagmumulan ng problema at makatulong sa iyo na maayos na mamuhay nang may diabetes:

HAKBANG 1 - TUKUYIN ANG PROBLEMA

■ Ano ang nagbago?

Mga bagong gamot? Ibang pagkain? Bagong trabaho? Bagong iskedyul ng trabaho? Pagbabago sa sitwasyon ng pamilya? Bagong plano ng insurance?

■ Ano ang magbabago?

Paglalakbay? Pagsisimula sa pag-eehersisyo? Naiskedyul ang mahabang pagpupulong? Pagdiriwang ng holiday?

Maaari kang bumuo ng plano para maiwasan ang mga problema sa pamamagitan ng pag-alam sa kung ano ang magbabago. Kung minsan, nagkakaroon ng mga hindi inaasahang problema na nakakaapekto sa iyong diabetes. Sa ganoong sitwasyon, dapat mong tukuyin ang dahilan at subukan itong lutasin. Maaaring hindi palaging malinaw kung ano ang gagana. Maaari kang gabayan at suportahan dito ng isang espesyalista sa pangangalaga at pag-aaral sa diabetes. Dadalhin ka nito sa hakbang 2.

HAKBANG 2 - MAGHANAP NG MGA SOLUSYON

- Mag-isip ng mga paraan para itama ang problema batay sa iyong karanasan, mga tool, at sa suportang available para sa iyo.
- Magtanong sa iyong espesyalista sa pangangalaga at pag-aaral sa diabetes at provider ng pangangalagang pangkalusugan para malaman kung may anumang bagay kang hindi naunawaan tungkol sa iyong plano sa paggamot.

Narito ang ilang karaniwang sitwasyon kung saan maaaring kailanganin ang paglutas ng problema:

Sitwasyon 1: Trangkaso

Nagkaroon ka ng trangkaso at napansin mong mas mataas sa normal ang iyong mga antas ng blood glucose. Ano ang gagawin mo?

Sitwasyon 2: Bakasyon

Habang nasa bakasyon, wala kang madaling access sa isang gym o oras para mag-ehersisyo. Paano mo ito haharapin?

Sitwasyon 3: Mga Tradisyunal na Pagkain

Nagkakaproblema ka sa paghahanap ng masusustansyang pagkain na naaayon sa kultura o mga kagustuhan ng iyong pamilya. Ano ang mga hakbang na maaari mong gawin?

- Ipaalam sa kanila kung nagbago ang sitwasyon ng iyong buhay. Makipagtulungan sa kanila para makapagpasya ka kung ano ang pinakanaaangkop na plano para sa iyo.
- Ibahagi ang anumang isyung nararanasan mo, tulad ng kawalan ng kakayahang mabili ang lahat ng iyong supply o gamot para sa diabetes.
- Magtanong sa kanila ng mga ideya tungkol sa mga bagong tool na makakatulong.
- Makakatulong ang pagkakaroon ng tamang impormasyon para makabuo ng tamang solusyon para sa iyong problema. Pagkatapos ay magpatuloy sa hakbang 3.

MGA TIP SA PAGSUBAYBAY SA GLUCOSE:

- Piliin kung paano lulutasin ang problema kapag may mga opsyon ka na.
- Magtakda ng makatotohanang plano ng pagkilos.
- Pumili ng solusyon na makakaya mo; humingi ng tulong kung kailangan.
- Suriin para matiyak na gumagana ang iyong napiling solusyon.
- Sumubok ng ibang bagay kung hindi makakatulong ang isang solusyon.

Kapag lumulutas ng problema, maging mapagpasensya sa iyong sarili. Mag-follow up sa iyong espesyalista sa pangangalaga at pag-aaral sa diabetes para matalakay kung kumusta ang mga bagay. Tinutulungan nila ang ibang taong katulad mo araw-araw na malutas ang mga problema sa pag-inom ng mga gamot, pagsubaybay, masustansyang pagkain, pagiging aktibo, at pagbawas ng mga panganib. Hilingin sa iyong provider na i-refer ka. Nararapat ito para sa iyo!"



Pahusayin ang Iyong Mga Kakayahan sa Paglutas ng Problema

Kapag nagtagumpay ka sa paglutas ng mga problemang natukoy mo, magkakaroon ka ng kumpiyansa. Mas mahusay mong mahaharap ang mahihirap na sitwasyon sa hinaharap. Dahil nagbabago ang mga bagay sa paglipas ng panahon, kakailanganin mo palaging maglutas ng problema para patuloy na umusad. Lubos na pinahuhusay ng pagkatuto sa iyong mga nakaraang pagpapasya at pagkatapos ay pagbabago ng iyong mga plano batay sa impormasyong iyon ang iyong kakayahan para sa matagumpay na pangangalaga ng sarili.