**DIVA**

1. **feladat**

**Név:**

**Lakcím:**

**Telefon szám:**

**e-mail cím:**

**Nézze meg az alábbi** [**videót**](https://www.youtube.com/watch?v=hAbaSqE_br8)**, melyben megtalálja a helyes válaszokat!**

1. **Melyik állítás igaz a HbA1C értékre vonatkozóan?** **(többszörös választás)**
2. A hemoglobin A1c érték utal az elmúlt 6-8 hónap vércukor számtani átlagára.
3. A HbA1c alapján következtethetünk arra, hogy megfelelő volt-e a kezelés, valamint mutatja a magas vércukorszintből adódó szervi szövődmények valószínűségét is.
4. Közel normális HbA1c azt mutatja, hogy a cukorbetegség jól kezelt és ez a jó anyagcsere helyzet a szövődmények kialakulásának esélyét minimálisra csökkenti.
5. **Mely állítások hamisak? (többszörös választás)**
6. Ha már megismerte saját jellemző napszaki „vércukorgörbéjét”, akkor később már nem szükséges mérni a vércukrot.
7. A vércukormérésből megtapasztalhatja, hogy mekkora hatása van a mozgást, étrendet vagy inzulin dózist érintő változásoknak a saját vércukorértékeire.
8. A vizelet keton meghatározás is segíthet az inzulin adagjának megállapításakor olyannyira, hogy jelenléte esetén a vércukormérést már nem is szükséges elvégezni.
9. **Mikor mérjük a vércukrot inzulinkezelt betegben?** **(többszörös választás)**

1. Mindig étkezés előtt
2. Heti 4 alkalommal éjszaka is meg kell mérni
3. Étkezés előtt+után :1,5 óránál méréspárokban
4. Sportolás előtt csak akkor, ha rosszul vagyunk
5. Autóvezetés előtt.
6. **Mi számít megfelelően beállított vércukornak? (többszörös választás)**
7. Különböző betegeknél más és más tartomány a megfelelő.
8. A HbA1C -t 6% alatt kell tartani, akkor jó a beállítás.
9. Nőknél az éhomi vércukor valamivel alacsonyabb kell, hogy legyen.
10. A cél idős emberekben, hogy az éhgyomri érték 7 mmol/l alatt , étkezés után 9 mmol/l alatt legyen, lehetőleg hipoglikémia nélkül.
11. Fiatal betegben 7% alatti hemoglobin A1C értékre kell törekedni.
12. **Milyen módon lehet követni a vércukorhelyzetet? (többszörös választás)**
13. Vércukornapló vezetésével.
14. Legjobb a bevizsgált laborban végzett vérvétel éhgyomorra.
15. Folyamatos vércukormonitorozással.
16. Hemoglobin A1C érték követésével 3 évente.
17. Vizelet cukorméréssel.
18. **Miért kell mérni a vércukrot?** **(többszörös választás)**
19. Mert a vércukor eltérés nem feltétlenül okoz tünetet.
20. Mert főleg hosszabb betegségtartam után a hipoglikémiát már nem ismeri fel a cukorbeteg, nincsenek figyelmeztető tünetek.
21. Mert az orvos csak akkor ír fel gyógyszert, ha egy héten legalább egy mérés van.
22. Mert a diétánk megfelelőségét az étkezés kapcsán tapasztalt vércukorváltozás mutatja legjobban.
23. Mert aki mér, az biztosan elkerüli, hogy inzulint kelljen alkalmazni nála.

Számitógéppel töltse ki személyes adatait és a megfelelő választ húzza alá!

Küldje ezt a feladatlapot a diva.vanderlich@gmail.com e-mail címre!

A 3. feladat helyes megfejtői között egy **személyes vizitet**, vagy **távvizitet** a Vanderlich Egészségcentrum Diabetes Központjában, kettő, a **Diabetes újság** egy éves előfizetését és egy **Dcont vércukormérőt** sorsolunk ki.

**Beküldési határidő**: 2020.07. 19. 18.00

Köszönjük, hogy megtisztelte megfejtésével a DIVA programot!

****