14 listopada 2026

Światowy Dzień Cukrzycy – jak wspierać osobę chorującą na cukrzycę?

14 listopada obchodzimy Światowy Dzień Cukrzycy. To okazja, aby zwiększyć świadomość na temat jednej z najczęściej występujących chorób przewlekłych, przypomnieć o znaczeniu profilaktyki i regularnych badań, a także zwrócić uwagę na codzienne wyzwania, z jakimi mierzą się osoby chorujące na cukrzycę oraz ich bliscy.

Cukrzyca wymaga systematycznej kontroli i odpowiedniego postępowania, a w przypadku osób starszych lub niesamodzielnych szczególnie ważna jest również pomoc ze strony opiekunów. Ich uważność, wiedza i codzienne wsparcie mogą mieć duże znaczenie dla bezpieczeństwa, samodzielności i jakości życia podopiecznych.



Miejskie Centrum Opieki dla Osób Starszych, Przewlekle Niepełnosprawnych oraz Niesamodzielnych w Krakowie
ul. Wielicka 267, 30-663 Kraków
samodzielny publiczny zakład opieki zdrowotnej
tel 12 44-67-500 fax 12 44-67-501
www.mco.krakow.pl mco@mco.krakow.pl

Fundusze Europejskie dla Małopolski | Rzeczpospolita Polska | Dofinansowane przez Unię Europejską | MAŁOPOLSKA

Projekt pn. „Centrum wsparcia opiekunów nieformalnych i opieki nad osobami niesamodzielnymi w Miejskim Centrum Opieki w Krakowie" dofinansowany przez Unię Europejską z Programu Fundusze Europejskie dla Małopolski na lata 2021-2027, w ramach Priorytetu 6. Fundusze Europejskie dla rynku pracy, edukacji i włączenia społecznego, Działania 6.33 Wsparcie usług społecznych w regionie – ZIT

Czym jest cukrzyca i dlaczego nie należy jej lekceważyć?

Cukrzyca to przewlekła choroba metaboliczna, w której dochodzi do podwyższonego stężenia glukozy (cukru) we krwi. Jest związana z zaburzeniami wydzielania insuliny przez trzustkę lub nieprawidłowym działaniem tego hormonu.

Wyróżniamy kilka typów cukrzycy, z których najczęściej występują cukrzyca typu 1 i typu 2. Szczególnie często cukrzyca typu 2 dotyczy osób dorosłych i starszych. Ryzyko jej rozwoju zwiększają między innymi nadwaga, otyłość, mała aktywność fizyczna oraz predyspozycje rodzinne.

Nieleczona lub niewłaściwie kontrolowana cukrzyca może prowadzić do poważnych powikłań, takich jak choroby układu krążenia, uszkodzenie nerek, pogorszenie wzroku, uszkodzenie nerwów czy trudno gojące się rany stóp. Dlatego tak istotne są wczesne rozpoznanie choroby, regularne badania i przestrzeganie zaleceń lekarskich.

Objawy cukrzycy – na co powinien zwrócić uwagę opiekun?

U osób starszych objawy cukrzycy mogą być mniej charakterystyczne i łatwo pomylić je z naturalnymi konsekwencjami starzenia się lub innymi dolegliwościami. Warto zachować czujność, szczególnie gdy u podopiecznego pojawiają się:

- wzmożone pragnienie i częste oddawanie moczu,
- przewlekłe zmęczenie, osłabienie i senność,
- niewyjaśniona utrata masy ciała,
- pogorszenie ostrości widzenia,
- nawracające infekcje,
- trudno gojące się rany,
- zwiększona podatność na zakażenia skóry.

Zaobserwowanie takich symptomów powinno skłonić do konsultacji z lekarzem podstawowej opieki zdrowotnej. Cukrzycę można rozpoznać na podstawie odpowiednich badań laboratoryjnych, przede wszystkim oznaczenia poziomu glukozy we krwi.

Warto pamiętać, że u niektórych osób choroba przez długi czas może nie dawać wyraźnych objawów. Dlatego tak ważne są badania profilaktyczne, nawet jeśli podopieczny nie zgłasza żadnych dolegliwości.

Codzienna opieka nad osobą chorującą na cukrzycę – 6 ważnych zasad

Opieka nad osobą z cukrzycą nie musi oznaczać całkowitej zmiany dotychczasowego życia. Ważne

Miejskie Centrum Opieki dla Osób Starszych, Przewlekle Niepełnosprawnych oraz Niesamodzielnych w Krakowie
ul. Wielicka 267, 30-663 Kraków
samodzielny publiczny zakład opieki zdrowotnej
tel 12 44-67-500 fax 12 44-67-501
www.mco.krakow.pl mco@mco.krakow.pl

Projekt pn. „Centrum wsparcia opiekunów nieformalnych i opieki nad osobami niesamodzielnymi w Miejskim Centrum Opieki w Krakowie" dofinansowany przez Unię Europejską z Programu Fundusze Europejskie dla Małopolski na lata 2021-2027, w ramach Priorytetu 6. Fundusze Europejskie dla rynku pracy, edukacji i włączenia społecznego, Działania 6.33 Wsparcie usług społecznych w regionie – ZIT

jest jednak wprowadzenie kilku nawyków, które pomagają ograniczać ryzyko powikłań i wspierają codzienne funkcjonowanie.

1. **Pomagaj w regularnym monitorowaniu poziomu cukru we krwi**

Jeżeli lekarz zalecił pomiary glikemii, warto zadbać o ich wykonywanie zgodnie z ustalonym harmonogramem. Pomóż podopiecznemu w obsłudze glukometru lub innego urządzenia monitorującego poziom glukozy. Zapisuj wyniki, aby można było omówić je podczas wizyty lekarskiej.

2. **Zadbaj o odpowiednie odżywianie**

Dieta osoby chorującej na cukrzycę powinna być zbilansowana i dostosowana do jej stanu zdrowia, potrzeb oraz zaleceń specjalisty. W codziennym jadłospisie warto uwzględniać warzywa, produkty pełnoziarniste, odpowiednie źródła białka i zdrowe tłuszcze. Należy ograniczać słodzone napoje, nadmiar słodyczy oraz wysoko przetworzoną żywność.

W przypadku seniorów szczególnie ważne jest, aby dieta dostarczała odpowiedniej ilości energii i składników odżywczych. Nie należy samodzielnie wprowadzać restrykcyjnych diet ani pomijać posiłków.

3. **Zachęcaj do bezpiecznej aktywności fizycznej**

Ruch wspiera kontrolę poziomu glukozy, poprawia kondycję i korzystnie wpływa na samopoczucie. Aktywność należy jednak dostosować do możliwości podopiecznego. Może to być krótki spacer, proste ćwiczenia wykonywane na siedząco lub gimnastyka zalecona przez fizjoterapeutę.

Nawet niewielka, ale regularna aktywność może przynieść korzyści.

4. **Dopilnuj regularnego przyjmowania leków**

Osoba chorująca na cukrzycę powinna przyjmować leki lub insulinę zgodnie z zaleceniami lekarza. Opiekun może pomóc w przygotowaniu leków, przypominaniu o porach ich przyjmowania i organizacji wizyt kontrolnych.

Nie wolno samodzielnie zmieniać dawek, odstawiać leków ani modyfikować sposobu leczenia.

5. **Zwracaj szczególną uwagę na pielęgnację stóp**

U osób z cukrzycą mogą występować zaburzenia czucia i krążenia, które zwiększają ryzyko

powstawania ran oraz zakażeń. Dlatego warto codziennie oglądać stopy podopiecznego, zwracając uwagę na zaczerwienienia, otarcia, pęcherze, obrzęki i uszkodzenia skóry.

Należy dbać o higienę i dokładne osuszanie stóp, stosować wygodne obuwie oraz unikać chodzenia boso. Każda niepokojąca zmiana powinna zostać skonsultowana z personelem medycznym.

6. **Nie zapominaj o regularnych wizytach lekarskich**

Kontrola cukrzycy to nie tylko pomiar poziomu glukozy. Ważne są również regularne badania i ocena ewentualnych powikłań, między innymi dotyczących wzroku, nerek, serca i stóp. Pomoc w umawianiu wizyt oraz przygotowaniu informacji o samopoczuciu i wynikach badań może znacznie ułatwić podopiecznemu korzystanie z opieki zdrowotnej.

Hipoglikemia i hiperglikemia – sytuacje, które opiekun powinien znać

Jednym z ważnych zadań opiekuna jest umiejętność rozpoznawania objawów zbyt niskiego lub zbyt wysokiego poziomu cukru we krwi.

Hipoglikemia – zbyt niski poziom glukozy

Może objawiać się:

- drżeniem rąk i nadmierną potliwością,
- nagłym osłabieniem i uczuciem głodu,
- kołataniem serca,
- zawrotami głowy,
- zaburzeniami koncentracji i dezorientacją,
- w ciężkich przypadkach utratą przytomności lub drgawkami.

Jeżeli osoba jest przytomna i może bezpiecznie połykać, należy postępować zgodnie z jej indywidualnym planem postępowania w hipoglikemii. Zwykle oznacza to podanie szybko przyswajalnych węglowodanów, np. glukozy, i ponowną kontrolę glikemii po około 15 minutach.

Ważne: osobie nieprzytomnej lub mającej zaburzenia połykania nie wolno podawać jedzenia ani napojów. Należy wezwać pomoc medyczną pod numerem 112. Jeśli osoba ma glukagon i opiekun został przeszkolony w jego podawaniu, należy postępować zgodnie z indywidualnym planem ratunkowym.

Hiperglikemia – zbyt wysoki poziom glukozy

Do niepokojących objawów należą:

- wzmożone pragnienie,
- częste oddawanie moczu,
- suchość w ustach,
- zmęczenie i senność,
- niewyraźne widzenie.

W przypadku znacznego pogorszenia samopoczucia, wymiotów, bólu brzucha, głębokiego lub przyspieszonego oddechu, zaburzeń świadomości należy pilnie wezwać pomoc medyczną. Mogą to być objawy poważnego stanu wymagającego natychmiastowej interwencji.

Uważność opiekuna

Światowy Dzień Cukrzycy przypomina, że wczesne wykrycie choroby, odpowiednie leczenie i codzienna profilaktyka mogą realnie wpłynąć na jakość życia. W przypadku osób starszych i niesamodzielnych ogromną rolę odgrywa także uważna, pełna zrozumienia obecność bliskich.

Nie chodzi o to, aby opiekun przejął pełną kontrolę nad życiem podopiecznego, ale aby wspierał go w miarę możliwości w zachowaniu samodzielności, podejmowaniu świadomych decyzji i dbaniu o zdrowie.

Wiedza o cukrzycy pomaga lepiej opiekować się bliskimi, a troska o zdrowie zaczyna się od codziennych, nawet niewielkich działań.

Źródła:

Polskie Towarzystwo Diabetologiczne

WHO – Diabetes

World Diabetes Day – IDF

Miejskie Centrum Opieki dla Osób Starszych, Przewlekle Niepełnosprawnych oraz Niesamodzielnych w Krakowie
ul. Wielicka 267, 30-663 Kraków
samodzielny publiczny zakład opieki zdrowotnej
tel 12 44-67-500 fax 12 44-67-501
www.mco.krakow.pl mco@mco.krakow.pl

Fundusze Europejskie dla Małopolski | Rzeczpospolita Polska | Dofinansowane przez Unię Europejską | MAŁOPOLSKA

Projekt pn. „Centrum wsparcia opiekunów nieformalnych i opieki nad osobami niesamodzielnymi w Miejskim Centrum Opieki w Krakowie" dofinansowany przez Unię Europejską z Programu Fundusze Europejskie dla Małopolski na lata 2021-2027, w ramach Priorytetu 6. Fundusze Europejskie dla rynku pracy, edukacji i włączenia społecznego, Działania 6.33 Wsparcie usług społecznych w regionie – ZIT