

DISCHARGE PLANNING PASIEN DIABETES MELLITUS

Apakah pasien memerlukan bantuan/perawatan dirumah ?
Aturan Diet : <ul style="list-style-type: none">- Dianjurkan :<ul style="list-style-type: none">✓ Ayam tanpa kulit, ikan, putih telur✓ Tempe, tahu, kacang hijau, kacang merah, kacang tanah, kacang kedelai✓ Sayur tinggi serat (kangkong, oyong, ketimun, tomat, labu air, kembang kol, lobak)- Dibatasi<ul style="list-style-type: none">✓ Sumber karbohidrat (nasi bubur, roti, kentang, singkong, ubi, sagu, gandum, pasta, jagung, talas, havermut, sereal, ketan dan macaroni)✓ Kornet, sosis, sarden, kuning telur✓ nanas, anggur, mangga, sirsak, pisang, alpukat, sawo, semangka✓ makanan yang digoreng- Dihindari<ul style="list-style-type: none">✓ buah-buahan yang manis dan diawetkan✓ alcohol, gula, makanan/minuman manis
Aktifitas dan istirahat <ul style="list-style-type: none">- monitor kadar gula secara berkala dengan cara rutin control gula darah 1 bulan 1x kemudian dicatat hasil gula darah untuk menjadi perbandingan saat melakukan tes gula darah yang akan datang- olahraga rutin dan memakai alas kaki yang nyaman dan tidak sempit- jika terdapat luka, luka dibersihkan setiap hari dengan prinsip steril, menggunakan air hangat, kemudian dikeringkan dan dibalut dengan perban (atau bisa ditambah dengan antibiotik)
REGIMEN THERAPY DIABETES <ul style="list-style-type: none">- Pola makan Konsumsi makanan yang sehat, seperti biji-bijian, daging tanpa lemak, sayuran, buah-buahan, kacang-kacangan, susu, dan ikan, Terapkan diet tinggi serat, Distribusikan kalori harian- Olahraga

Berolahraga secara rutin, Lakukan aktivitas fisik selama 30 menit dalam sehari, atau 150 menit dalam seminggu.

- Pengobatan

Konsumsi obat-obatan sesuai anjuran dokter, beberapa jenis obat diabetes yang dapat diperoleh dengan resep dokter adalah; metformin, glibenklamid, glimepiride, pioglitazone, vildagliptin, dan dapagliflozin.

obat – obatan yang masih diminum, dosis, warna dan efek samping :

Perawat