

Aplikacje mobilne pomagają chorym na cukrzycę

Cukrzyca to choroba, która nie pozwala o sobie zapomnieć – wpływa na każdy aspekt życia chorego. Wiele zmagających się z nią osób zmęczonych reżimem codziennych, wielokrotnych i niekiedy bolesnych pomiarów poziomu glikemii czy koniecznością planowania czasu i jakości posiłków, odpowiedniej aktywności fizycznej i przyjmowania leków nie przestrzega zaleceń prawidłowego leczenia. Niesie to ze sobą poważne konsekwencje dla zdrowia, a nawet życia. Wobec tych zagrożeń i rosnącej liczby zachorowań na cukrzycę naukowcy opracowują nowe rozwiązania, które mają pomóc chorym i uczynić z nich aktywnych uczestników procesu terapeutycznego. Jednym z takich rozwiązań są aplikacje mobilne. Chory może daną aplikację zainstalować na telefonie – urządzeniu, z którym współczesny człowiek się nie rozstaje, a tym samym - mieć cukrzycę zawsze pod kontrolą.

Dlaczego życie z cukrzycą jest tak trudne dla chorego?

Cukrzyca stawia przed chorym liczne ograniczenia, które wynikają z konieczności zaplanowania porządku dnia i jego konsekwentne przestrzeganie. Widać to choćby na przykładzie diety osób chorych na cukrzycę, które muszą pamiętać o spożywaniu regularnych posiłków, codziennie o określonych porach. Zmniejsza to ryzyko hipoglikemii, czyli gwałtownych spadków poziomu cukru we krwi czy otyłości. Chorzy muszą walczyć z chęcią zjedzenia nieplanowanych wcześniej przekąsek lub czegoś słodkiego, żeby uniknąć hiperglikemii (przecukrzenia). Podporządkowanie dnia posiłkom jest problematyczne – gdziekolwiek chory jest, musi kontrolować czas, zadbać o przestrzeń, żeby zjeść – to może być ciężkie do zrealizowania, np. gdy w czasie przeznaczonym na posiłek wypadnie dłuższe spotkanie z klientem, trwają zajęcia itp.

Niemniej rygorystyczne niż dieta jest dla chorych na cukrzycę codzienne badanie poziomu glikemii. Ilość takich badań uzgadniana jest z lekarzem, ale najczęściej jest to czynność, od której chorzy na cukrzycę muszą zacząć dzień, a później powtarzać ją - szczególnie przed posiłkami. Dlaczego samo badanie jest dla chorych trudne? Po pierwsze – wymaga dużego samozaparcia, by wykonywać je regularnie, po drugie – często bywa bolesne. Pomiar polega na nakłuciu opuszka palca i przeniesieniu kropli krwi na test paskowy, dzięki temu osoba chora na cukrzycę wie, czy potrzebne jest wstrzyknięcie substancji obniżającej cukier. Pokłute palce bolą, przeszkadzają w normalnym funkcjonowaniu. Szczególnie dotkliwie jest to dla dzieci, które obawiają się bólu. - *Każdy z nas jest inny, więc i każdej osoby chorej na cukrzycę dzień wygląda inaczej. Ale to co łączy chorych, to szeroko rozumiana samokontrola i ciągłe poszukiwanie zależności pomiędzy wynikiem pomiaru glukozy a tym, jakie czynności i zachowania towarzyszą w każdej minucie. Cukrzyca wymaga zaangażowania, nie ma od niej urlopu.* – mówi Beata Stepanow, Dyrektor Centrum Edukacji i Specjalistycznej Opieki Medycznej oraz Prezes Stowarzyszenia Edukacji Diabetologicznej.

Przeciwdziałać bólowi i dyskomfortowi

Nowoczesne leczenie cukrzycy zależy nie tylko od lekarzy, ale również samych chorych. Jak budować świadomość diabetyków, że sami odpowiadają za dobre wyniki, podczas gdy badania oznaczają dla nich ból i dyskomfort? Odpowiedzią są nowe urządzenia do skanowania poziomu glikemii i związane z nimi aplikacje mobilne, które umożliwiają sprawdzenie wyniku za pomocą smartfona – urządzenia, z którym współczesny człowiek się nie rozstaje. Badanie przeprowadzone wśród osób chorych na cukrzycę wykazało, że 76% z nich uważa, że aplikacje mobilne pełnią ważną rolę w dbaniu o zdrowie - *Rozwój technologii informacyjno-komunikacyjnych sprawił, że pojawiły się nowe rozwiązania wspierające pacjentów w monitorowaniu stanu zdrowia oraz samokontroli. Należą do nich m. in. różnorodne aplikacje mobilne. Metaanaliza wykazała, że wykorzystywanie danych gromadzonych i udostępnianych za pośrednictwem aplikacji, w połączeniu ze stałym wsparciem ze strony personelu medycznego, umożliwia lepszą poprawę glikemii i zmniejsza częstość hospitalizacji. Dla osób chorych na cukrzycę oraz ich bliskich wraz z postępem technologicznym metody monitorowania stężenia glukozy i innych parametrów metabolicznych stały się prostsze i wygodniejsze – mówi Beata Stepanow.*

W Polsce jest już dostępna aplikacja FreeStyle LibreLink – to krok na przód dla chorych na cukrzycę korzystających z systemu FreeStyle Libre, którzy do tej pory musieli używać do monitorowania glikemii czytnika. Teraz chory nie musi nosić ze sobą dodatkowego urządzenia – wystarczy sam smartfon. Pomiar poziomu glukozy dzięki wykorzystaniu urządzenia do skanowania glikemii i aplikacji jest dyskretny, ale co najważniejsze – eliminuje konieczność każdorazowego nakłuwania opuszka palca. - *Moja córka zachorowała na cukrzycę, gdy miała 3 latka. Przez pierwsze pół roku do pomiaru używaliśmy glukometru. Córka często narzekała na nakłuwanie palców, a ja jako matka miałam wyrzuty sumienia, że kłuję ją drugi raz w ciągu godziny i że to ją boli – mówi Pani Magda - Obecnie córka ma 7 lat i od 2,5 korzystamy z systemu Libre. Z aplikacją mierzenie poziomu cukru jest znacznie łatwiejsze! Wcześniej korzystałyśmy z czytnika, ale trzeba było pamiętać, żeby go zawsze ze sobą zabrać. Tymczasem telefon zawsze mamy przy sobie, więc jest to duża wygoda, a co ważniejsze – aplikacja tworzy przejrzyste raporty, do których zawsze mam dostęp. Na początku, jak pomiar odbywał się za pomocą czytnika, jadąc do lekarza musiałam brać ze sobą laptop, kabel, czytnik. Obecnie, jadę tylko z telefonem i pokazuję lekarzowi wyniki. Z resztą sama córka przekonała się także do tej metody i czasem sama przybiega, kiedy gorzej się poczuje, żeby zmierzyć jej poziom cukru. Cieszę się, bo wyrabia sobie pozytywny nawyk samokontroli poziomu glukozy. Z kolei Ania, która choruje na cukrzycę typu 1 dodaje: - Dla młodych ludzi aplikacje i nowe technologie to część codzienności ułatwiającej życie. Dla pacjentów z cukrzycą nowa aplikacja, która w prosty sposób pozwala monitorować poziom glikemii w czasie, to wielkie ułatwienie. Chcemy mieć cukrzycę pod kontrolą w każdy momencie, sprawdzić poziom cukru szybko i dyskretnie w każdej chwili, w której poczujemy potrzebę - a taka aplikacja jak FreeStyle LibreLink nam to umożliwia. Z aplikacji mogą skorzystać również osoby niedowidzące lub niewidome – w aplikacji jest funkcja przetwarzania tekstu na mowę. Dodatkową funkcją, która ma chorego odciążyć z ciągłego kontrolowania czasu, jest możliwość dodania powiadomień, które zaalarmują użytkownika o konieczności wykonania badania, zjedzenia posiłku, stosowania insuliny, leków czy ćwiczeń.*

Jak to działa?

Użytkownicy systemu do skanowania poziomu glikemii FreeStyle posiadający smartfony mogą pobrać bezpłatnie aplikację FreeStyle LibreLink na swój telefon. Przytrzymując go blisko sensora będą mogli uzyskać odczyt bezpośrednio na swoim smartfonie w czasie rzeczywistym. Urządzenie przechowuje odczyt stężenia glukozy, dzięki czemu chorzy mogą odczytać tendencje, jakie wskazuje ich poziom glikemii. Dodatkowo w momencie pomiaru chory może dodać uwagi, np. co jadł, co robił. Takie obserwacje pozwalają być bardziej świadomym uczestnikiem procesu terapeutycznego – mieć świadomość, które zachowania obniżają lub podwyższają poziom cukru we krwi i umieć odpowiednio w takich sytuacjach postępować.



Kolejną istotną funkcją jest możliwość udostępnienia swoich wyników poziomu glikemii lekarzowi, pielęgniarce, opiekunowi lub bliskiemu. Dla tych ostatnich powstała aplikacja LibreLinkUp, która umożliwia zdalne monitorowanie odczytów stężenia glukozy.

Gdzie pobrać?

Darmowa aplikacja FreeStyle LibreLink jest dostępna dla użytkowników FreeStyle Libre na smartfony działające na systemie Android oraz dla telefonów iPhone. Użytkownicy Androidów mogą pobrać aplikację ze sklepu Google Play, a iPhone'ów – ze sklepu Apple App Store.