

UVODNIK – POLETJE 2014!

13.3. ste se v velikem številu udeležili 3. srečanja Dia.Mind (Diabetes&Mind). Letos smo se posvetili čujEŠčnosti (Mindful eating), kognitivno vedenjski terapiji in možnostim uporabe le-te v vsakdanjih stikih z bolniki, pristopu bolniku po principih opolnomočenja 'v živo' ter kako vrstniško izobraževanje izvajajo v ZDA. Med drugim je bila novost izrazito zdravo kosilo in prigrizki ob kavi/čaju (tudi v sklopu vaje iz čujEŠčnosti), kar so udeleženci še posebej pohvalili.

Tisti, ki ste se opogumili in sami sebi pisali pismo, ste ga upam že prejeli in tudi to vas je spomnilo na nove osebne izkušnje, odločitve in vtise, na katere ste sami sebe želeli spomniti kak mesec po Dia.Mind-u. Upam, da vam je bil tak pristop všeč – tudi v bodoče ga bomo spodbujali ... tudi zato, ker dandanes skoraj nihče več ne dobi nič

lepega/spodbudnega po navadni pošti – le še račune in kako neprijetnost z raznih uradov ...

Večina udeležencev vas je izpolnila tudi vprašalnike o tem, kako vam je bil Dia.Mind všeč. Prav temu se bomo danes posvetili in v nadaljevanju Diamindka vam posredujemo rezultate ankete ter komentarje, ki smo jih prejeli. Nekaj komentarjev smo že upoštevali – na primer, da smo olajšali pristop do naše spletne strani ... Kar vtipkajte v brskalnik: <http://www.diamind.si>

in prišli boste na našo stran, kjer si lahko ogledate tudi vse fotografije s tega (in prejšnjih) srečanja.



Bili ste zelo izvirni (mapa z izročki, hrana). Všeč mi je pristop, pogled na diabetes tudi s psihološke strani, česar v Sloveniji zelo malo počnemo.

Dobra organizacija in dobra hrana!

Super ste, edino Dia.Mind na internetu (skoraj) ni mogoče najti naj bo najdljivo na Googlu. Super delate, zares ustvarjalno in uporabno gradivo.



Ocenjevalna anketa (1 = nezadostno, 5 = odlično)

	povprečje
kakovost delavnic	4,6
kakovost predavanj	4,7
uporabnost izkušnje/sporočil srečanja za vsakdanjo prakso	4,4
izvirnost tematike	4,7
organizacija	4,9
Ali bi udeležbo na tem srečanju priporočil kolegu?	DA (100 %)
Bi se DiaMind-a udeležil tudi naslednje leto?	DA (97 %)

Sponsorji tretjega Dia.Mind srečanja so bili:





rabimo delavnice veliko več (vsaj 2 x več)



Popolnoma nove teme (originalne) vsaj za naš (slovenski) prostor ...Lansko leto sem se popolnoma znebila krivde in odgovornosti za pacientove uspehe in neuspehe in začela ponovno uživati v svojem delu.



DR. Karin -> nisem navajena takega načina, vendar sem si rekla Zakaj pa ne malo drugače -> mislim da paše ... Tudi Sladkolo: dobra izkušnja. Martha F. seveda, dobra predavateljica naravna in z ravno dovolj informacijami.

Dia.Mindek za prakso

Tokrat za vas osebno, ki delate v zdravstvu, z ljudmi ki imajo sladkorno bolezen in tudi z drugimi bolniki ... Izračunali so, da vsak človek s sladkorno boleznijo, ki se zaveza za dobro vodenje svoje bolezni, dnevno za izpolnjevanje priporočil/zahtev potrebuje 2-3 ure. V ta čas je vključena priprava zdrave hrane, športna aktivnost, merjenje krvnega sladkorja, ukrepanje ob hipo/hiperglikemiji, skrb za noge, načrtovanje terapije glede na dnevne aktivnosti, sprostitvev in podobno ... Naši bolniki niso samo upokojenci, veliko je tudi takih, ki so polno aktivni, imajo zahtevne službe, otroke, vnuke, živali, vrtove in podobno. Ste kdaj pomislili, da je v urnik aktivnega človeka kar težko 'spraviti' dodatne 2-3 ure za sladkorno bolezen oz. za skrb le zase? Morda na to niste pomislili in ste le dejali – pa saj gre za njihovo zdravje in dobro počutje – sladkorna bolezen vendar mora biti na prvem mestu! Kot vajo priporočam, da tudi vsi mi, ki nimamo sladkorne bolezni, dnevno SAMO ZASE najdemo 2-3 ure ! Prehud izziv ? V svoj čas skušajmo vključiti tudi sprostitvev. Kot darilo vam na spletni strani podajam zvočni zapis '3-stopenjsko dihanje' ki ga poznate že z lanskega in letošnjega Dia.Mind-a, ko smo to vajo delali skupaj. Ko ga boste nekajkrat uporabili, vam bo prešel v kri in samega zvočnega zapisa ne boste več potrebovali. Ta vaja bo pomagala, da boste dnevno zmogli kakovostno komunicirati s številnimi različnimi bolniki in se pri tem na koncu dneva ne boste počutili povsem brez energije. To vajo lahko naredite kolikorkrat želite, po izkušnji pa res koristi če jo izvedete vsaj 5x na dan – kar skupno traja približno 25 minut. Pa lepo poletje želim in jeseni nasvidenje !



Sponzorji tretjega Dia.Mind srečanja so bili:

