



UVODNIK – februar 2019

Globoko v zimi smo, vendar se pomladni 8. DiaMind že bliža. Vabimo vas, da se v čim večjem številu udeležite naslednjega že 8.

DiaMind-a, ki bo 4. aprila 2019.

Tema sedaj ni več skrivnost, je odmevna in predvsem ZELO NAPREDNA, kot so bile še vse doslej: Govorili bomo o jeziku, ki ga uporabljamo v pogovoru z našimi ljudmi s sladkorno boleznijo (**MEDNARODNO ZELO VROČA TEMA - glejte najnovejšo izdajo Diabetic Medicine Online - Comment, kjer obe z našo gostjo Julie Wagner in kolegi komentirava, da ADA/EASD smernice NIKAKOR niso bile pisane v jeziku, po priporočilu 'LanguageMatters';**) Pri nas bomo stopili še korak naprej in raziskovali govorico telesa pri ljudeh s sladkorno

boleznijo in predvsem govorico našega lastnega telesa v terapevtskem odnosu! O tem še nismo govorili, kaj šele 'trenirali' kako odzive lastnega telesa konstruktivno uporabiti pri vsakodnevnem delu. Obenem bomo videli in skušali dognati, kaj se lahko (praktičnega!) naučimo od ljudi s sladkorno boleznijo in morda doslej na to nismo bili pozorni!

V svoji sredi bomo pozdravili dve strokovnjakini, ki ju na DiaMind-u še nismo srečali in ki sta vsaka na svojem področju vodilni strokovnjakini in profesorici psihiatrije oziroma klinične psihologije: to sta Maja Rus Makovec iz Univerze v Ljubljani in Julie Wagner iz University of Connecticut Health Center, ZDA.

PRIPRAVITE SE NA SVOJEVRSTNO DOŽIVETJE!
LEPO VABLJENI V ČIM VEČJEM ŠTEVILU!




Z lepimi pozdravi,
Karin z DiaMind timom

Sedaj pa še malo k teoriji in praksi naših srečanj z ljudmi s sladkorno boleznijo.

Nemalokrat nam v ordinaciji ljudje potožijo o stresu, kateremu so izpostavljeni in se sprašujejo, če je slabša urejenost sladkorne bolezni kakorkoli povezana s stresom. Vsak dan prinese svoje skrbi, sladkorna bolezen pa je kot še ena 'služba', ki vsak dan zahteva svojo pozornost, poleg vseh drugih. Za sladkorno bolezen ne moreš skrbeti na zalogo - to je, da bi nekaj časa dobro skrbel, nato pa bi jo za

mesece prepustil sami sebi. To je tako, kot če bi si mesece ne umival zob in bi mislil, da lahko zamujeno kadarkoli nadoknadiš ali pa, če bi se hotel 'na zalogo' naspati - za slednje nas kolegi nevrologi še posebej učijo, da spanje na zalogo res ni mogoče. Da, stresno je poleg vsega dnevno skrbeti še za dobro urejenost sladkorne bolezni. Pa se lahko zaradi stresa dvigne krvni sladkor? Enostaven odgovor je: DA. V stresu smo pripravljene za beg ali boj in telo poskrbi, da je v krvi (iz jeter) več glukoze, ki bo omogočila, da se uspešno borimo

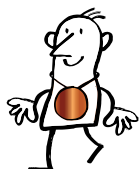
(BODY) LANGUAGE MATTERS! What can HCPs learn from People with Diabetes (PWD)? Programme April 4, 2019

- 7:30 Registration and 
- 8:30 Introduction
- 8:45 Let's talk about the unconscious (part of communication with PWD) (Maja Rus Makovec, SLO)
- 9:15 "Minds-on" Workshops – 1st round:
- Being a Person with Diabetes – How does it feel like? Challenges in interactions with HCPs (Julie Wagner, USA)
- Person with Diabetes – Teach me, how to be a better HCP! (Karin Kanc, SLO)
- 11:45 
- 12:30 PWD challenges – A live role-play (Julie Wagner, USA)
- PWD challenges – A live role-play (Karin Kanc, SLO)
- 14:30 
- 14:45 "Minds-on" Workshops – 2nd round
- 17:15 Discussion and Conclusions
- 17:30 End of Meeting

**Za prijavo na
DiaMind 8 pritisnite
na ta gumb!!!**

Srečanje je skladno z merili EthicalMedTech – Conference Vetting System

Pokrovitelji osmega DiaMind srečanja so:



ali pa pobegnemo, do neke mere je tudi zavrto izločanje insulina. Kaj pa, če se niti ne borimo in ne bežimo ampak samo nemočno gledamo v svoj merilnik za sladkor, ki nam kaže nezaželeno visoko vrednost? Pomembno se je opazovati in iskati, če gre tudi pri vsakem posamezniku za povezavo med stresnim dogodkom in povišano vrednostjo glukoze v krvi. Na to je v edukaciji potrebno ljudi opozoriti in jih spodbuditi, da s pogostim merjenjem glukoze v krvi čim bolj spremljajo okoliščine, ko se krvni sladkor dvigne, ne da bi to bilo povezano na primer s hrano. V ordinaciji jazindiabetes nenehno opozarjamo na stres v zvezi s sladkorno boleznijo in tudi na to, da je možna izgorelost v skrbi za svoj diabetes. **TODA POZOR** - stresu smo do neke mere izpostavljeni prav vsi, saj je del vsakdana. Pomembno je, kako se s stresom soočamo, kako odporni smo na stres, skratka, kako žilavi smo.

Kakšne so strategije proti stresu, o katerih lahko prav pri vsakem srečanju spregovorimo z našimi ljudmi s sladkorno boleznijo, ki jih dnevno srečujemo?

Pomembno je druženje s prijatelji - zanemarjanje družabnosti je

namreč recept za osamitev in malodušje, kar vodi v nadaljnjo osamo in zapiranje pred svetom. Ob druženju lahko podelimo marsikatero zadrego, kar vodi v debato in morda osvetlitev kakega novega vidika, ki prinese olajšanje - tu so nenadomestljiva tudi društva diabetikov ki jih imamo širom po Sloveniji. Kaj je še pomembno? Zagotovo gibanje, ko se možgani 'prevetrijjo' in tudi tu vsakodnevne težave sčasoma izgledajo manj pereče. Pomislite, kako blagodejen je sprehod s psom - to drago bitje nam zvesto sledi, obenem pa z drugimi lastniki psov spregovorimo kako prijazno besedo. Nedavno mi je ena od gospa v ambulanti dejala, da je sprehod s psom njen čudoviti (in edini) stik z ljudmi, kjer s kom tudi spregovori, saj domačih ni na spregled in je že dolgo vdova. Pomemben je čas samo zame, pa naj bo to sprehod kot že omenjeno ali pa sedenje v tišini, ko se čas ustavi in se tudi nenehno vrvenje misli po možganih, ustavi! Šele takrat lahko pridemo do novih idej in novih moči za spoprijemanje s stresom, ki nam bodo koristile pri dobrem vodenju sladkorne bolezni in predvsem pri tem, da bomo lahko rekli: Življenje je lepo!

(BODY) LANGUAGE MATTERS! What can HCPs learn from People with Diabetes (PWD)? Programme April 4, 2019

7:30 Registration and 

8:30 Introduction

8:45 Let's talk about the unconscious (part of communication with PWD) (Maja Rus Makovec, SLO)

9:15 "Minds-on" Workshops - 1st round:

Being a Person with Diabetes - How does it feel like?

Challenges in interactions with HCPs (Julie Wagner, USA)

Person with Diabetes - Teach me, how to be a better HCP! (Karin Kanc, SLO)

11:45 

12:30 PWD challenges - A live role-play (Julie Wagner, USA)

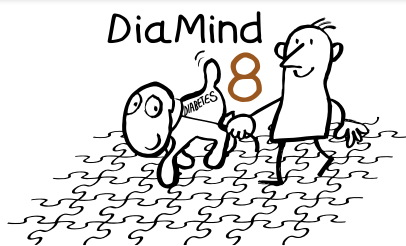
PWD challenges - A live role-play (Karin Kanc, SLO)

14:30 

14:45 "Minds-on" Workshops - 2nd round

17:15 Discussion and Conclusions

17:30 End of Meeting

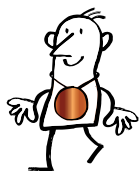


O TEM IN ŠE MNOGOČEM SE POGOVARJAMO, ODKRIVAMO IN SE UČIMO NA DIAMINDU, ZATO JE DIAMIND POSEBNO IN EDINSTVENO SREČANJE S TRADICIJO TER JE MED NAMI ŽE OSMO LETO ZAPOVRSTJO.

Za prijavo na
DiaMind 8 pritisnite
na ta gumb!!!

Srečanje je skladno z merili EthicalMedTech - Conference Vetting System

Pokrovitelji osmega DiaMind srečanja so:



Boehringer
Ingelheim



ACCU-CHEK®

