

# DiaMindki

Št. 2 in 3  
dvojna  
Novoletna številka

## UVODNIK DRUGIČ!

Pozdravljeni!

Upamo, da so bili prvi DiaMindki uporabni. Še več, morda se za udeležbo na DiaMindu odločate tudi tisti, ki ga še niste obiskali in vas lahko pričakujemo že 13.3.2014.

Na letošnjem EASD-ju so objavili razveseljivo vest, da je pričakovana življenjska doba ljudi s sladkorno boleznijo tipa 1 že zelo blizu vrstnikom, ki nimajo te bolezni. Ugotavljajo pa, da je še vedno približno tretjina ljudi s sladkorno boleznijo tipa 1, ki nimajo dovolj dobre urejenosti, kar se odraža v zgodnejši umrljivosti. Možna rešitev?

*Citat (Medscape Int.), dr. Helen Colhoun, EASD 2013: One of the difficulties, however, is that it is »often difficult to get good sugar control without the risk of hypoglycemia,« she said, stressing that »much greater emphasis needs to be put on psychological care« to encourage and enable self-care by people with type 1 diabetes. »There are quite a lot of data to show that this impacts positively, empowering people with type 1 diabetes.*

Torej, kljub modernim (tehnološkim) načinom zdravljenja še nismo dosegli vseh ljudi, ki bi lahko bili uspešno zdravljeni. In ravno tu postane pomembno, da raziščemo psihološke razloge za slabo urejenost bolezni in k ljudem pristopimo po principu

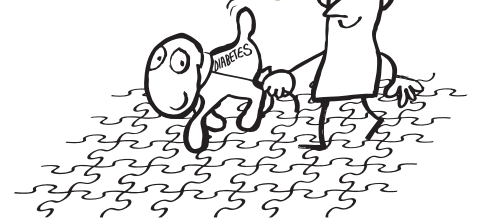
opolnomočenja! Vesela sem, da gremo v pravo smer, kar se nam vedno znova potrjuje. Tudi zato smo se odločili, da bomo nadaljevali z DiaMindki v upanju, da vam bodo v praksi koristili: Vzeti 1 do 2 DiaMindka na tešče :-)

Še do konca februarja 2014 bomo s pomočjo DiaMindkov skupaj prebrali knjigo o opolnomočenju, avtorja Boba Andersona s soavtorico Martho M. Funnell, ki ju boste na 3. srečanju DiaMind 13.3.2014 tudi v živo spoznali. Oglejte si potrjeni program za 3. DiaMind v letu 2014 na [www.drzni.si/diamind](http://www.drzni.si/diamind) ali na drugi strani teh DiaMindkov. Spodbujamo tudi k sodelovanju na natečaju (glejte desno). Opogumite se in nam pišete! Želimo si, da bi bili klinični primeri življenjski in predvsem VAŠI.

Z lepimi pozdravi,  
Karin z DiaMind timom



## DiaMind 3



13. marec 2014

## NATEČAJ

Kot ste verjetno opazili v programu 3. DiaMind srečanja (na drugi strani teh DiaMindkov), ki bo 13. 3. 2014, bosta Prof. Bob Anderson in Prof. Martha M. Funnell v živo prikazala pristop k ljudem s sladkorno boleznijo po principu opolnomočenja. Ta dogodek smo si zamislili tako, da bosta Martha in Bob izmenoma »igrala« bolnika oz. zdravstvenega delavca/terapevta. Nič nenavadnega, boste rekli... vendar bo stvar za njiju veliko bolj zapletena, kot se zdi na prvi pogled: ko bo eden ali drugi v vlogi zdravstvenega delavca NE BOSTA VEDELA, na kakšen primer bolnika bosta naletela. Ali z drugimi besedami: do 15. februarja 2013 nam na [info@drzni.si](mailto:info@drzni.si) pošljite zanimive klinične primere ali take, ki za vas predstavljajo še poseben izziv. Kolegica jih bo šifrirala, mi ostali pa jih bomo, ne vedoč za avtorja, prevedli in jih izmenoma pošiljali Bobu in Marthi. Vsak od njiju si bo slednjič izbral po tri primere in na dan srečanja se bosta odločila, s katerim bosta »izzvala« drug drugega. Avtorji šestih primerov, ki bodo prišli v končni izbor bodo dobili nagrado, avtorja primerov predstavljenih na srečanju 13. 3. pa še prav posebno nagrado, ki bo slovesno podeljena na samem srečanju. In kako poslati primer? Na približno pol A4 strani čim bolj natančno opišite problem, s katerim je bolnik prišel k vam. Lahko omenite tudi posebne dileme, s katerimi ste se ob tem primeru srečali. Podpišite se z imenom in priimkom, kje delate, dodajte svojo šifro in ga pošljite na naslov [info@drzni.si](mailto:info@drzni.si). Tako bo DiaMind srečanje še bolj VAŠE, kot je doslej bilo ... Hvala! Veselimo se sodelovanja z vami.

## DiaMindki ZA PRAKSO

### Nekaj za človeka s sladkorno boleznijo

»Sem čebelar in zelo rad jem med – še posebej mi prija, ko si dam 1-2 žlički medu v čaj. Kaj menite vi o tem?«

Kateri je tisti »čudežni« odgovor edukatorja/zdravnika/sestre, ki bo človeka spodbudil, da sam najde odgovor ?

»Gospod, z meritvijo krvnega sladkorja pred in po uživanju medu raziščite, kaj med pomeni za vaše telo! Na osnovi meritev bo odločitev enostavnejša – predvsem pa Vaša!«

### Nekaj zame

Kot zdravstveni delavec sem sklenil/sklenila, da želim delati na način, da je bolnik v središču dogajanja/zdravljenja. Kakšne so tehnike, da bi mi to uspelo in se ne bom spet počutil/a neučinkovitega/o?

Čarobnega in enoznačnega odgovora ni; ena od tehnik, ki bi utegnila biti uporabna, je:

– »tehnika nepopisanega lista«: skušajte pristopiti k bolniku brez predhodnega načrta in dopustite, da se sproti izkaže, v katero smer bo šel pogovor oz. celotna komunikacija

»Tehnika nepopisanega lista« je predvsem pomembna če že imate kako neprijetno izkušnjo s tem bolnikom – skušajte z njim/njo začeti »na novo«.

Sponzorji drugega DiaMind srečanja:



# DiaMindki

Št. 2 in 3  
dvojna  
Novoletna številka

## PORTRET:

### MARTHA M. FUNNELL

Martha M. Funnell, predavateljica na tretjem DiaMindu, je medicinska sestra, doktorica znanosti. Je višja znanstvena sodelavka/raziskovalka na oddelku za Medicinsko edukacijo na Univerzi v Michiganu, obenem pa je namestnica direktorja Oddelka za Raziskave s področja Vedenja, kliničnih in zdravstvenih sistemov na taisti univerzi ter v povezavi s Fakulteto za zdravstveno nego. Bila je predsednica delovne skupine Zdravstveni sistemi in Edukacija

pri Ameriškem združenju za diabetes (ADA). Do nedavnega je bila tudi predsedujoča Nacionalnega Programa za Edukacijo v Diabetesu v ZDA. Je dobitnica številnih nagrad. Ima 30 let izkušenj kot edukatorica v diabetesu z več kot stopetdeset publikacijami in s prek dvestotimi prezentacijami.



# SREČNO 2014!

## PROGRAM

- 8:00 Registracija in jutranja
- 9:00 Uvodni nagovor  

- 9:30 Izkustveni delavnici – prvič:  
Kognitivno vedenjska terapija v diabetesu - tema HRANA (Arie Nouwen, VB)  
ČUJEŠčnost - stari/novi pristop k hranjenju (Karin Kanc, Slovenija)
- 12:00 
- 13:30 Izkustveni delavnici – drugič  

- 16:00 Prikaz kliničnih primerov z igro vlog (Bob Anderson, ZDA in Martha M. Funnell, ZDA)
- 17:30 Vrstniška pomoč pri samovodenju sladkorne bolezni (Martha Funnell, ZDA)
- 18:00 Depresija in diabetes – uvod (Arie Nouwen, VB)
- 18:30 Razprava in zaključek srečanja

## DiaMindki ZA PRAKSO

### Nekaj za človeka s sladkorno boleznijo

»Slišala sem, da se je pri sladkorni bolezni potrebno redno gibati. Kakšno gibanje mi svetujete?«  
Kateri je tisti »čudežni« odgovor edukatorja/zdravnika/sestre, ki bo človeka spodbudil, da sam najde odgovor?  
Kaj radi počnete? Imate kak hobi? Je tudi kakšna vrsta gibanja ki jo imate radi ali ste jo imeli radi npr. v mladosti?

#### Komentar:

– človek s sladkorno boleznijo ima že vse odgovore, ki jih potrebuje le izvabite jih iz njega/nje in ga/jo napeljte na OPRIJEMLJIVI CILJ

Še nekaj »čudežnih« tehnik ko bolnik npr. reče, da rad okopava vrt:

– aha, slišim da radi okopavate vrt, zveni naporno ... kako pa to poteka, mi lahko opišete kako to počnete (s tem, ko se aktivno zanimam za NJEGOVO dejavnost, ga spodbudim, da POVE VEČ, da tudi SLIŠI SAM SEBE in na ta način že NA GLAS podrobneje NAČRTUJE svojo dejavnost)

### Nekaj zame

Kot zdravstveni delavec sem sklenil/sklenila, da želim delati na način, da je bolnik v središču dogajanja/zdravljenja. Kakšne so tehnike, da bi mi to uspelo in se ne bom spet počutil/a neučinkovitega/o?

Čarobnega in enoznačnega odgovora ni; ena od tehnik, ki bi utegnila biti uporabna, je:

- izvabljeni iz bolnika opis situacij, v katerih se dnevno nahaja,
- poslušati zgodbe o tem, kar se mu dogaja,
- izvedeti o ljudeh, ki so mu v življenju blizu,
- razumeti vzgibe, ki ga privedejo do ne- koristnega vedenja (prenajedanje, pomanjkanje gibanja, stres...)
- razumeti vzgibe, ki ga privedejo do koristnega vedenja (pozitivni življenjski slog,...)

Z iskrenim zanimanjem za človeka v njegovem odnosu do sebe, bližnjih in okolja pridemo do dragocenega t.i. »skupnega znanja« (co-created knowledge), ki daje povsem nov uvid v bolnikov svet ter razblini dolgoletno frustracijo terapevta.

Sponzorji drugega DiaMind srečanja:

