

DiaMindki

številka 4
januar 2014

UVODNIK – PRVIČ V LETU 2014!

Upamo, da so bili prvi trije DiaMindki uporabni in da se bralci DiaMindkov prav sedaj odločate za udeležbo na 3. DiaMindu, obenem pa želite pritegniti tudi tiste svoje kolege, ki jih na DiaMind-u še ni bilo. Pričakujemo vas vse skupaj že v četrtek, 13. 3. 2014.

Razmišljam o hrani, ki bo glavna tema letošnjega srečanja. Vedno govorimo o tem, kaj naj bi naši ljudje s sladkorno boleznijo jedli in tudi oni nas o tem nenehno sprašujejo. Delimo take in drugačne nasvete, v najboljšem primeru s ljudmi razpravljamo in skupaj z njimi iščemo načine, kako bi našli hrano, ki bi jim najbolj koristila za dobro počutje in primerno urejenost sladkorne bolezni. Seveda je pomembno vedeti, kaj naj bi jedli in na srečo imamo stare in tudi nove kuharice, ki ljudem skušajo olajšati odločitve za zdravo hrano. Vendar - velikokrat pozabljamo, da je, 'kaj jemo' le ena od pomembnih odločitev vsakega posameznika pri uživanju hrane. Drugi pomembni dejavniki so še: zakaj jem, kdaj jem, kako jem, koliko jem, kje jem? V delavnici o čuječnosti si bomo med drugim pobliže ogledali te dejavnike in jih podkrepili z lastno izkušnjo. Ne pozabimo – dobro je poznati lasten odnos do hrane, da znamo ustrezno ravnati pri delu z ljudmi, ki jih ta tema zanima oz. se jo spričo

svoje bolezni enostavno želijo/morajo lotiti. 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

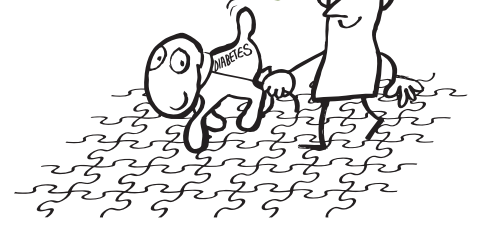
13. 3. 2014 tudi v živo spoznali. Nadaljujemo torej z DiaMindki v upanju, da vam bodo v praksi koristili ... Vzeti 1 do 2 DiaMindka zvečer pred spanjem :) Oglejte si potrjeni program za 3. DiaMind v letu 2014 na www.drzni.si/diamind . Spodbujamo tudi k sodelovanju na natečaju (glejte desno) – rok za klinične primere je 15. 2. 2014 !!!

Opogumite se in nam pišete! Ni težko – potrebujemo le par stavkov, da se bosta lahko Martha in/ali Bob živela v človeka, ki ga predstavljate. 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 (www.drzni.si/diamind), 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 2014** nam na 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.

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

»Cel dan se nekako vzdržim, da ne jem sladkarij, zvečer pa me nenadno popade taka želja po čokoladi, da pojem celo tablico; kaj naj storim?«
Kateri je tisti »čudežni« odgovor edukatorja/zdravnika/sestre, ki bo človeka spodbudil, da sam najde odgovor?
»Ste za majhen eksperiment? Če da, pa danes ZAMENJAJVA VLOGI – jaz sem vi in vi ste jaz; nato zdravstveni delavec v vlogi bolnika doživeto in karseda dobesedno ponovite bolnikovo vprašanje in počakajte, kaj vam bo odgovoril ... pripravite se na presenečenje, saj boste najbrž doživeli, da vas bo bolnik v novi vlogi zasul z nasveti, ki so njemu blizu – po detajlnem pogovoru o le-teh se bo slika bolniku zbistrila in skoraj nehote bo samostojno prišel do strategij, ki so mu pisane na kožo; morda niso najboljše, a jih je bolnik voljan preizkusiti – motiv je velik, saj so vse te strategije plod lastnega razmišljanja in načrtovanja ...

Nekaj zame

Bolnik je odrasla oseba, ki ima pravico do lastnih odločitev.
Ne bodimo užaljeni, če ne želi sprejeti našega sistematično podanega znanja o sladkorni bolezni, ki mu ga na predavanju želimo nesebično predati.
Pa pogledjmo od blizu kako se temu izognemo:
– pogovor o sladkorni bolezni naj bo res pogovor in ne predavanje
– namesto naštevanja dejstev o sladkorni bolezni skupino bolnikov povprašajmo, kaj že vedo o tej bolezni in kje so se z njo doslej že srečali?
– kakšen je njihov osebni odnos do te bolezni?
– ko v skupini izhajamo iz ljudem lastnih zgodb, se jih vsebine dotaknejo in čeprav se zdi, da niste 'predelali' vse snovi, bodo ljudje bolj zadovoljni, motivirani in bodo tudi sami pristopili k nadaljnjemu raziskovanju te bolezni ...
VI PA OB TEM NE BOSTE IZGORELI!

Sponzorji tretjega DiaMind srečanja:

