

DiaMindki

DVOJNA
številka 21
januar 2017

UVODNIK – januar 2017



Januar 2017 -
PRVI DIAMINDEK
V LETU 2017 -
DVOJNI!

Pred vami je prvi/
dvojni v nizu
DiaMind-kov
novega leta 2017.
Z DiaMind-ki,

tako kot že od davnega decembra 2013, vas bomo popeljali k številnim novim in upamo za vaše delo z bolniki uporabnim temam o psihologiji in diabetesu. Še več, poleg že omenjenega, vam bomo razkrili nadaljnje podrobnosti o programu letošnjega že 6. DiaMind srečanja, ki se bo z vami in za vas odvijal 6. aprila 2017 v Mestnem muzeju v Ljubljani.

Kot verjetno že veste (glejte še program desno), se bomo tokrat lotili teme, ki se jo večina izogiba in o kateri na diabetoloških konferencah v svetu slišimo zelo malo, pri nas pa prav nič:

SEKS IN DIABETES!

Spolnost in diabetes ter težave v zvezi s tem ni samo impotenca pri moških, so še številni izzivi, ki pestijo ženske - ali sploh vemo kako se one odzivajo na spremembe, ki se jim dogajajo v spolnosti v zvezi s sladkorno boleznijo? Kako pa je z mladino - ali si prilagajajo odmerke insulina v času spolnega odnosa? Kam dajo črpalko? Ali jih skrbi, če si bodo sploh lahko našli partnerja, ki bo razumel njihove zadrege, ali si bodo sploh lahko ustvarili družino?

KOT ZDRAVSTVENI DELAVCI
LAHKO POMAGAMO LE, ČE O TEJ
TEMI Z NAŠIMI PACIENTI SPLOH
SPREGOVORIMO ...

POHITITE, ZA 6. DiaMind SMO
RAVNOKAR ODPRLI REGISTRACIJO
NA

www.diamind.si

POZOR: DO 28. FEBRUARJA
IZKORISTITE POLOVIČNO
CENO (25 €!) REGISTRACIJE IN
POSTANITE ZGODNJA PTIČKA.

DiaMind SIX – SEX and Diabetes Empowerment Challenges Taboo Programme April 6, 2017

7:30 Registration and
8:30 Introduction
8:45 "Minds-on" Workshops – 1st round:



Exploring Sexuality with People Living
with Diabetes – First Steps
(Sally Openshaw, UK)

Sexual History-taking & Many More
Practical Tools for Health Care
Professionals (Irena Rahne Otorepec,
SLO)



11:45 Sexuality Challenges – Young Adult
Person with Type 1 Diabetes.
A live role-play (Sally Openshaw, UK)

Sexuality Challenges – Adult Person
with Type 2 Diabetes.
A live role-play (Karin Kanc, SLO)



14:30 "Minds-on" Workshops – 2nd
round

17:45 Discussion and Conclusions

18:00 End of Meeting **Program
6. april 2017**

DiaMindek za prakso:

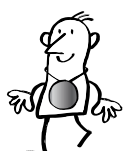
Prišel je gospod, za katerega je bilo v kartonu zabeleženo, da se ni udeležil niti ene delavnice na različne teme o sladkorni bolezni. Povprašala sem ga, kako to in imel je kup razlogov, ki so bili kar tehtni. Bil je tudi prepričljiv in kot sem že večkrat poudarila, moje zlato pravilo je, da ljudem verjamem. Možno je, da govorijo neresnice, toda velikokrat se tega niti ne zavedajo, saj se vključi mehanizem podzavestne samocenzure, ko nam nekdo v stiski (kot je obisk zdravnika) govori točno tisto, kar si misli, da bi si mi želeli

slišati in svoji zgodbi tudi popolnoma verjame. Med pogovorom sem mu tudi dala vedeti, da se pogovarjava in da se ne brani pred obtožbami na sodišču, tako da je postal še bolj gostobeseden. Po tem ko sem ga obvestila, da se nama čas sestanka izteka, sva se po nekaj praktičnih detajlih, poslovila. Naslednjič sva se na pregledu ponovno pogovarjala o edukacijah, in tako dalje... Zadal sem si, da bom vztrajna vsaj toliko kot on ali bolj, obenem pa sem čakala na priložnost – enkrat se bo nekje odprlo neko novo okno komunikacije, ki bo tega človeka motiviralo za nekaj

novega. In se je odprlo: tudi žena, ki jo je imel zelo rad, je dobila sladkorno. Na preglede je sicer hodila drugam, a nenadoma se je zdelo, kot da ga sladkorna zanima – to je bil pravi trenutek in sam je dejal, da bi rad vedel še veliko več.

Minilo je kar nekaj časa, preden sem našla gospodovo 'okno', a sem/ sva ga našla. Pomembno je, da smo vztrajni in da ne odnehamo (kar je velik preizkus!) in da vsakič, ko človeka srečamo, obrnemo nov list – smo tukaj in zdaj in pogledamo, kaj bo pa danes 'na tapeti'. Pustite se presenetiti...

Pokrovitelji petega DiaMind srečanja so bili:



Sedaj pa k današnji temi – EDUKACIJA DA ali NE?

Je to dilema s katero se soočajo ljudje s sladkorno boleznijo? Poglejmo si nekaj dejstev in spoznanj nedavno objavljene meta-analize (Diabetic Medicine 2016) in se ob tem spomnimo na delo in spoznanja v lastnih ambulantah. Kot vedno bo sledil še DiaMindki za prakso (glej prvo stran).

Ali je tudi vas zagrabila prava gripa ravno v času, ko se v veselim decembru vsi veselijo in praznujejo? Upam za vas, da ne, še posebej če ste se pravočasno cepili! Nazadnje sem jo prebolevala pred več kot 20 leti in vsaj zdi se mi, da je bil potek sedaj še precej hujši kot takrat. Seveda, boste rekli, starejši organizem gripo prenese veliko slabše kot mlajši, a resnica je nekje vmes. Ugotovili so namreč, da je potek gripe lahko pri mladih še veliko burnejši in se včasih celo konča s smrtjo, ker je enostavno v telesu gripa povzročila prehud vihar. Gripa je torej tudi v današnjih časih huda bolezen in resni izziv za medicino.

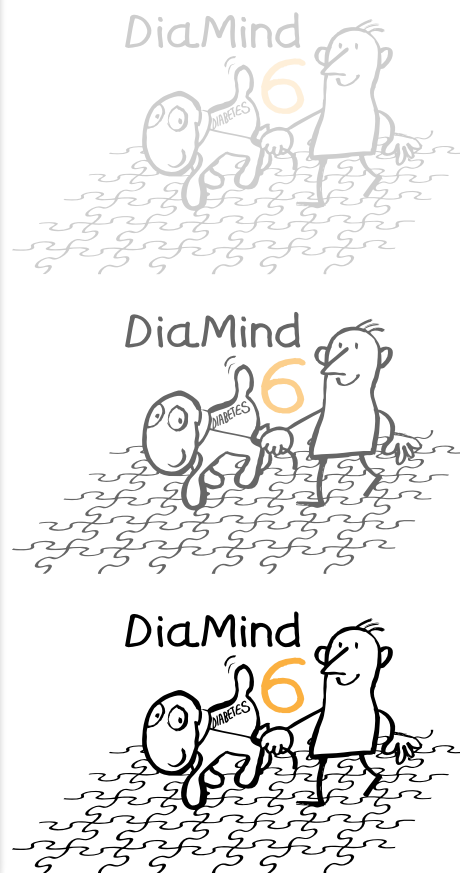
Kako pa je z našimi varovanci, ljudmi s sladkorno boleznijo, ki dan za dnem prihajajo k nam po nasvete, kako bi živeli s to kronično boleznijo in so kot kronični bolniki še posebej občutljivi za zapleten potek okužb? V skladu z doktrino jim svetujemo, da se proti gripi cepijo, da bi se na ta način izognili tej hudi bolezni. A z leti sem vsaj v svoji ordinaciji jazindiabetes opazila, da le omemba cepljenja ni dovolj. Skupaj z zunanjo sodelavko, nadebudno mikrobiologinjo, smo že leta 2014 zasnovali prav posebno, unikatno delavnico imenovano 'mdabetes' (mikro diabetes). Tu na interaktiven in inovativen način ljudi seznanimo z različnimi mikrobi in infekcijami, ki so pogostejše pri diabetesu in se

v pogovoru dotaknemo principa in pomena cepljenja proti gripi ter pnevmokoku. Opažamo, da so našo delavnico ljudje zelo lepo sprejeli in tudi raste število takih, ki se odločijo za cepljenje. Tu pa pridemo do tistega velikega **ČE. ČE** se ljudje delavnice udeležijo, lahko upamo, da bodo o vsebini razmišljali in morda potegnili kako dobro, novo odločitev, ki bo koristila njihovemu zdravju. Kaj pa **ČE** se delavnice **NE** udeležijo? Kdor se ukvarja z edukacijo o sladkorni bolezni dobro ve, da je veliko ljudi, ki na delavnice ne pride. Stroka je že dokazala, da strukturirana (re)edukacija vodi v kvalitetnejše življenje s sladkorno in pomembno boljše izide zdravljenja, po drugi strani pa imajo ljudje z diabetesom, ki se niso udeležili edukacij o sladkorni bolezni, kar 4 x večje tveganje za razvoj poznih zapletov te bolezni. Odstotek ljudi, ki se ne udeležujejo edukacij je od 30 do 93 %, kar je precej velik razpon. Slednji je verjetno nastal zaradi različnih centrov iz številnih držav, ki so bile vključene v to meta-analitično študijo. Nekateri so ponujeno edukacijo že takoj zavrnil, drugi so termin sprejeli, a jih nato vseeno ni bilo. Ko so ljudi povprašali, zakaj jih ni bilo, so navedli zelo kompleksne razloge, česar raziskovalci sploh niso pričakovali. V grobem so razloge razdelili v objektivne, kot so logistični razlogi in ovire povezane z drugimi bolezenskimi stanji, drugi pa so bili subjektivne narave, kot npr. da o sladkorni že veliko vedo, da ne vidijo prednosti edukacije, da so že bili kdaj prej nekje drugje na edukaciji in da na splošno nočejo spet v 'šolo', sploh pa ne v skupini popolnih tujcev, itd... V 80% so izostajali moški. Tudi v naši ordinaciji so izostanki pogostejši, kot bi si želeli. Izkušnja pa je, da ko se udeležijo ene (prve) delavnice, z veliko večjo zavzetostjo pridejo tudi

na preostale. Žal smo nemalokrat priče tudi prizorom, ki so v nasprotju z najosnovnejšimi pravili dostojnega vedenja. Zakaj?

Ali zdravstveni delavci delamo napako? Če da, kje je ta napaka? Ali je morda napaka v samem zdravstvenemu sistemu, ko je ljudem vse na voljo zastoj, in jim enostavno ni mar – tudi ne, da so z vnaprej neodjavljenim obiskom dobesedno odžrli mesto nekemu, ki bi si želel priti.

Skupni imenovalac vseh izostankov je verjetno pomanjkanje motivacije in dejstvo, da diabetes pri posamezniku trenutno ni prioriteta ali pa je človek enostavno na robu izgorelosti glede svoje sladkorne ...



Pokrovitelji petega DiaMind srečanja so bili:

