

UVODNIK – november 2017



Pozdravljeni!

Pred vami je prvi DiaMind-ek nove sezone 2017/2018 in ima svoj moto: IGRAJE SKUPAJ V JESEN IN ZIMO, KI STA PRED NAMI!

Imeli smo deževen september, sedaj pa nas v oktobru greje sonce in vabi v naravo med čudovite jesenske barve in že smo na pragu novembra. Kot da bi bili vsi skupaj nagrajani, da smo zdržali poletno vročino, nad katero se je večina mojih ljudi s sladkorno boleznijo pritožila in navedla kot razlog, da niso prav nič hodili. Sedaj pa iščejo in tudi najdejo gobe ter uživajo v sprehodih...in sladkorna bolezen je kar nenadoma bolje vodena. Res je, letni časi v Sloveniji še kako vplivajo na naše vedenje, počutje, voljo do življenja in nenazadnje, na kakovost urejenosti sladkorne bolezni. Nedavna angleška študija je na zelo velikem številu preiskovancev potrdila to, kar smo intuitivno slutili, pa nikdar videli v številkah: ljudje ki imajo psa, se gibljejo za 20% več kot tisti ki ga nimajo – vendar pozor – do te pomembne razlike pride na račun gibanja v slabem vremenu. Torej, enostavno rečeno, pasjeljubci in taki, ki nimajo psov se gibljejo lahko povsem v enaki meri ko je vreme lepo, a razlika se pokaže v grdem vremenu, ko so tisti s psi v veliki prednosti. Zakaj je gibanje, ki je vendar tako naravno, večinoma tako nepopularno prav med ljudmi ki imajo sladkorno bolezen? Ali je priporočenih 150

minut na teden res tako težko dosegljiv cilj?

Ljudje, ki jih srečujem v svoji ordinaciji, so res zelo različni: nekateri so od malega navajeni na gibanje in tem gre najbolje; drugi so spet od malega bolj pasivni in ne čutijo veselja ob gibanju; spet tretji imajo težave z gibali, pa bi bili radi bolj poskočni; četrti imajo morda Parkinsonovo bolezen, ki jo zlahka spregledamo, če nanjo ne pomislimo in bi pregled pri nevrologu lahko prinesel olajšanje in možno rešitev ...

Gibanje je življenje, v življenju pa potrebujemo motivacijo da ga živimo! Ali pa smo ljudje življenje že preveč zapletli? Ko opazujem našega psa, on natančno ve, kaj je življenje in se ne sprašuje kaj bo če bo in tudi ne, kaj je bilo... Živi življenje v vsakem trenutku posebej. Žival je naravno čuječna in tudi vsi mi smo bili, kot otroci – le kje smo vse to na poti v odraslost izgubili? Žival mi zna pokazati, da se je sredi zelo aktivnega sprehoda nenadoma vredno ustaviti in na bregu Ljubljani sede opazovati race, ki vzletajo in pristajajo na vodni gladini. Zakaj se sama nisem spomnila ustaviti in le v stresu hitim dalje? Bodimo čuječni in se veselimo vsakega trenutka posebej.

Pa še nekaj je – ko cenimo vsak trenutek, se stres nekako razblini in spet postanemo igrivi kot otroci. Ko opazimo lep jesenski list, se z njim poigramo, se ga razveselimo – prav to je danes napravila znana slovenska igralka, ki je stara 91 let in sem jo po naključju v parku videla pri njeni igrivosti ... Bodimo igrivi in navdihnimo tudi svoje bolnike, ki nas obiskujejo, da ne bo sladkorna tako turobna, pač pa bo zasijala kot ena od živahnih jesenskih barv.

V okviru srečanj DiaMind, že šest jih je za nami (huraaaa!), smo se doslej zdravstveni delavci vsako leto spraševali o opolnomočenju in se le-temu tudi v veliki meri posvečali z možnimi odgovori. Na lastni koži smo si želeli predstavljati kakšno je življenje s sladkorno boleznijo in se tudi skušali čim bolj vživeti v človeka, ki jo ima. Obenem smo se učili novih pristopov, ki bi človeka spomnili, da že ima v sebi moč za življenje s sladkorno boleznijo, za samovođenje in da je tako življenje lahko lepo in zelo kvalitetno. Pa smo res naredili dovolj z opolnomočenjem? Ali ga vsi razumemo ali pa nam predstavlja le nov vzvod s katerim bi želeli človeka s sladkorno boleznijo pregovoriti naj dela in se spopada s to boleznijo točno tako, kot smo si zanj zamislili?

Prostora za izboljšanje je vedno dovolj in prav zato bomo z novo temo zakoračili na 7. DiaMind.

Rezervirajte si 5. april 2018 samo zase, ko boste delali z dragocenimi vsebinami, ki vam bodo polepšale in olajšale delo obenem pa boste z nami proslavili že 7. srečanje zapovrstjo!

Program srečanja bomo objavili v naslednji številki DiaMindkov – kar bodite še malo radovedni ...

Obljubim, da bo srečanje posrečena mešanica teme opolnomočenja z zelo perečo temo, ki se je doslej še nismo dotaknili.

Seveda bodo v osrednjem delu dneva na vrsti klinični primeri, ki so se vam na vseh prejšnjih srečanjih tako zelo priljubili.

Z lepimi pozdravi,

Karin z DiaMind timom

DiaMindek za prakso (Naj teče beseda o motivaciji za gibanje ...):

O motivaciji je bilo napisanega že veliko, a naj povzamem najpomembnejše:

- Motivacija je lahko zunanja ali notranja.
- Zunanja motivacija je prisotna pri nekom, ki ga npr. za gibanje motivira nekdo od bližnjih, nadebuden sorodnik ali sosed ali pa navdušen zdravnik s svojim timom. Človek si želi gibanja, ker je tako prav, ker je tako dejal zdravnik, ki ga spoštuje in mu nenazadnje človek želi s svojimi dejanji tudi ugajati. Zunanja motivacija je odličen začetek, a najbolje je, če čim prej postane tudi

notranja motivacija.

- Notranja motivacija je tista, ki jo človek razvije in jo ima zaradi sebe samega – ker se pri gibanju dobro počuti, ker ve, da mu bo gibanje dobro delo in se morda že iz dneva v dan bolje počuti. Ti občutki mu nato dajejo polet, da na taki poti vztraja.
- Če človek ostaja le pri zunanji motivaciji, torej vztraja le zato, ker mu je o tem govoril nekdo drug, pa zadeve ni vzel 'za svojo', potem obstaja velika nevarnost, da bo motiv počasi zbledel in gibanja

bo vedno manj in manj. Tu nam zagode še fiziologija: če se gibljemo vsak dan ali vsaj vsak drugi dan, telo kar samo kliče po gibanju; če pa napravimo 3 in več-dnevni počitek, se je v gibanje zelo težko ponovno zagnati ...

- V praksi lahko ljudem te zakonitosti razložimo in tudi, da se jim ni potrebno gibati zaradi nas, zdravstvenih delavcev, pač pa naj bodo 'zdravo sebični' in naj si samo zase vsak dan utrgajo minute za gibanje – potem bodo pa že videli, kaj (presenetljivo) dobrega se bo zgodilo.

Pokrovitelji šestega DiaMind srečanja so bili:

