



### UVODNIK – februar 2018

Pozdravljeni!  
Pred vami je spet pravi zimski DiaMind-ek nove sezone 2017/2018 in ima svoj moto: PREDEN GREM NA DOLG SPREHOD V ZIMSKO IDILO, IMAM

#### DOBER ZAJTRK!

Zima nas še ni zapustila, čeprav smo v januarju že občudovali češnjeve popke in cvetoče mimoze v Izoli. Pravkar zapadli sneg nam je spet omogočil sprehode v snegu ali pa vsaj kidanje snega pred domačimi vrati ali na parkirišču. Jutranji sprehod v zimski idili, ko je vsak korak na nepluženi poti 'vreden za dva', je res pomembno, kakšen je naš zajtrk in da nas ne bi lakota 'zagrabila' že za prvim vogalom.

Nedavno so napravili zelo zanimiv eksperiment: zbrali so gručo zdravih otrok, ki so jim dali 3 različne zajtrke: ena skupina je jedla kupljeno, industrijsko pripravljeno mešanico žitaric, druga nesladkane ovsene kosmiče pripravljene doma (t.i. domača granola), tretja pa zelenjavno-jajčno omleto. Nato so jih napotili v sobo, kjer so se lahko po mili volji igrali z računalniškimi igrkami po svoji izbiri. Edina naloga, ki so jo imeli je bila, da vodjem raziskave javijo, kdaj bodo po zajtrku spet lačni. Katera skupina otrok menite, da je bila najprej lačna? Najprej je začela lakota brez izjeme 'gruditi' tiste, ki so jedli kupljeno, industrijsko pripravljeno mešanico žitaric, nato so bili na vrsti tisti, ki so jedli doma pripravljene ovsene kosmiče in nazadnje so se javili tisti, ki so jedli zelenjavno-jajčno omleto.

Verjetno ste izid študije predvideli, ali ste presenečeni?

Najbrž niste presenečeni, saj vam je vsem dobro znan fenomen postprandialne hipoglikemije po sladkem, lahko prebavljivem obroku. Že na predavanjih iz fiziologije so nas opozarjali, da izločanje insulina kot odziv na nekaj zelo sladkega, ni najbolje reguliran in da je stimulus hitro rastočega krvnega sladkorja tako močan, da je odziv insulina tako buren in ga je hitro kar preveč. Postprandialna

hipoglikemija je razlog za 'zasvojenost s sladkorjem' o katerem pišejo v vseh medijih, pa tudi povzročajo marsikatero zadrego ljudem ob OGTT. Ste se kdaj odločili, da OGTT malo podaljšate in izmerite vrednost glukoze tudi po 2,5 h? Nikoli? Škoda. Nemalokrat bi naleteli na presenečenje. Še posebej, če je v 2. uri krvni sladkor normalen, se lahko že v pol h po drugi meritvi spusti pod 4,0 mmol/l. Prav zato v naši ordinaciji OGTT pri takem izidu v 2. uri vedno 'podaljšamo', saj obstaja rizik, da človek po testu, ko je na primer že v avtu na poti domov, zaide v resne težave zaradi postprandialne hipoglikemije.

SKRATKA: PRED JUTRANJIM SPREHODOM ČIM MANJ LAHKO PREBAVLJIVIH OH-jev, TISTE PA, KI JIH VSEENO POJEM, DOBRO 'ZAPAKIRAM' V ZELENJAVNE VLAKNINE, KVALITETNE BELJAKOVINE IN V NEKAJ MALEGA MAŠČOB.

Tudi o postprandialni hipoglikemiji pri diabetesu bo govora na letošnjem DiaMind-u in seveda še o marsičem drugem – a ne želim vam vsega izdati :-)

In ker je hipoglikemija ZNANA NEZNANKA, ki izzove zelo različne psihične odzive, se bomo z njo ukvarjali na že 7. DiaMind-u. Poleg postprandialne hipoglikemije bomo poglobljeno pogledali njene razsežnosti in raznolike obraze ter se čudili, kako da nas vedno znova presenetijo...

DiaMind o HIPOGLIKEMIJI IN PSIHOLOŠKIH ODZIVIH nanjo se bo odvijal 5. aprila 2018, kot običajno, v Mestnem muzeju v Ljubljani.

Seveda ne bo šlo brez opolnomočenja, saj je ta pristop ključen, da skupaj s človekom ki ima hipoglikemijo odkrijemo srž dogajanja in smo v svojem terapevtskem pristopu uspešnejši. Prostora za izboljšanje je vedno dovolj!

**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 je priložen. Kot novost smo uvedli ekspertno plenarno otvoritveno predavanje, kjer 'zakoličimo' temo srečanja, nato pa sledita interaktivni delavnici in seveda v osrednjem delu dneva klinični primeri, ki so se vam na vseh prejšnjih srečanjih tako zelo priljubili.

### HYPO HYPE

#### Psychology of Hypoglycaemia Programme April 5, 2018

7:30 Registration and

8:30 Introduction

8:45 Hypoglycaemia in Diabetes (Andrej Janež, SLO)

9:15 "Minds-on" Workshops – 1<sup>st</sup> round:

Fear of Hypoglycaemia in People Living with Diabetes and Their Families: Assessment, clinical strategies and Treatment (Linda Gonder-Frederick, USA)

The Dark Force of Nocturnal Hypoglycaemia (Karin Kanc, SLO)

11:45



12:30 Hypo challenges – A live role-play (Linda Gonder-Frederick, USA)

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

14:30



14:45 "Minds-on" Workshops – 2<sup>nd</sup> round

17:15 Discussion and Conclusions

17:30 End of Meeting

**PRIJAVITE SE ČIM PREJ!**

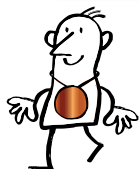
**ZGODNJE PTIČKE IMAJO 50% POPUST – A POZOR: LE ŠE DO 8. FEBRUARJA.**

**POHITITE!**

**Veselimo se srečanja z vami**

Z lepimi pozdravi,  
Karin z DiaMind timom

Pokrovitelji sedmega DiaMind srečanja so:



## DiaMindek za prakso




(zaradi praktičnosti pisanja tokrat v moški osebi; drugič v ženski):

Ali se opolnomočenje lahko zdi, kot da je človek s sladkorno boleznijo prepuščen samemu sebi? Enostaven odgovor je: NE! Naloga zdravstvenega tima je, da po principu opolnomočenja človeku omogoči, da pride do potrebnih znanj o sladkorni bolezni in njenem vodenju, na osnovi katerih se bo odločil, do katere mere bo zadeve vodil sam, kje pa potrebuje pomoč zdravstvenega tima. Partnerski odnos med terapevtom in človekom s sladkorno se gradi postopoma. Odločitev o tem, koliko je terapevt udeležen v celotnem procesu je človekova in ne terapevtova. Kako pa 'zdržati' stanje, ko se zdi, da človek s sladkorno dobesedno drvi v napačno smer, za katero po stroki vemo, da ni prava? Seveda moramo najprej presoditi ali gre za neposredno življenjsko ogroženost (npr. suicidalnost z ideacijo samomora z insulinom-

preveč insulina ali popolna opustitev insulina). Če presodimo, da neposredne nevarnosti ni, delamo po principu, da ne 'izgubimo živcev', pač pa blagohotno omenjamo, kakšen je v določenem primeru pristop s strani stroke; povprašujemo, če jim je ta pristop znan; vedno znova raziskujemo ovire, ki jih človek ima, ki mu preprečujejo odločitve ki so njemu v prid in se človeka 'ne naveličamo'. Ni lahko, a skušajmo vedno isto situacijo pogledati z različnega zornega kota – predvsem pa se vživeti v človeka pred nami – on s svojo težavo/nemočjo živi 24 ur na dan, mi pa smo z njim le per minut na leto. Ima vso pravico, da smo do njega empatični, da se poglobimo vanj in ga skušamo razumeti. Enkrat se bo zgodilo in takrat bo veselje ter uspeh še toliko večji. Ne bodimo še ena spremenljivka, pač pa bodimo stalnica v pogostoma kaotičnem svetu človeka s sladkorno boleznijo ;-)

## HYPO HYPE

### Psychology of Hypoglycaemia Programme April 5, 2018

- 7:30 Registration and 
- 8:30 Introduction
- 8:45 Hypoglycaemia in Diabetes (Andrej Janež, SLO)
- 9:15 "Minds-on" Workshops – 1<sup>st</sup> round:  
Fear of Hypoglycaemia in People Living with Diabetes and Their Families: Assessment, clinical strategies and Treatment (Linda Gonder-Frederick, USA)  
The Dark Force of Nocturnal Hypoglycaemia (Karin Kanc, SLO)
- 11:45 
- 12:30 Hypo challenges – A live role-play (Linda Gonder-Frederick, USA)  
Hypo challenges – A live role-play (Karin Kanc, SLO)
- 14:30 
- 14:45 "Minds-on" Workshops – 2<sup>nd</sup> round
- 17:15 Discussion and Conclusions
- 17:30 End of Meeting

**PRIJAVITE SE ČIMPREJ !!!**  
**ŠTEVILO UDELEŽENCEV**  
**JE OMEJENO, MESTA SE**  
**INTENZIVNO POLNIJO !**

Pokrovitelji sedmega DiaMind srečanja so:

