

Bi sprejeli izziv?

► Danica Ostanek

Samovodenje sladkorne bolezni je povezano z našimi navadami. Če so te takšne, da ne povzročijo velikih nihanj krvnega sladkorja oziroma da nihanja celo blažijo, jih lahko mirno ohranimo. Če pa povzročajo nihanja sladkorja, potem je dobro, če zberemo motivacijo in jih začnemo spreminjati.

Urejenost sladkorne bolezni je odvisna od naših življenjskih navad, kot so prehrana, utrjevanje telesa, soočanje s stresnimi situacijami, miselno naravnostjo in podobnim. Dovolimo si, da manj dobre navade menjamo z boljšimi postopoma in ne čez noč.

Začnimo in nadaljujmo z majhnimi koraki

Najprej razmislimo o tem, kaj nam povzroča največ težav oziroma na katerem področju bi zmogli narediti vsaj majhno spremembo. V povezavi s sladkorno boleznijo nam je lahko v veliko pomoč pogovor z medicinsko sestro edukatorko. Mnogi povejo, da gre ob podpori edukatorke lažje, in to predvsem zato, ker nam pomaga poiskati za nas primerne in uresničljive cilje ter nas spodbuja in usmerja na poti k njihovi uresnitvi.

Komplet sestavlja enajst različnih kartic, ki se navezujejo na tista področja življenja, ki lahko vplivajo na vrednosti sladkorja v krvi in predstavljajo izziv pri vodenju sladkorne bolezni: ravnanje ob visokem ali nizkem sladkorju, izbira hrane in pijače, telesna dejavnost ter sprostitve.

osebni načrt	Primer:
PREJ V službi za malico pojem kupljen sendvič.	ZDAJ Zvečer si za naslednji dan pripravim 100 g skute in kos polnozrnatega kruha.
PREJ	ZDAJ
ne jem malice	solata s fižolom,
	košček graham kruha in
	rezina piščančje salame
	ALI
	jabolko,
	kos črnega kruha,
	košček sira in jogurt
ime: Janez	prímek: Novak
datum od: 1. januar	do: 1. februar

Primer izziva

Skupaj skozi izzive

Ena težjih zaobljub je sprememba prehrane, zato je smiselno, da v izziv vključimo tudi družino. Priporočena prehrana pri sladkorni bolezni je dejansko le način zdravega prehranjevanja, zato bo takšna sprememba v korist cele družine.

Da bi svoje zaobljube lažje in zares uresničili, smo za vas pripravili poseben projekt. Ta vključuje izbor izzivov, ki jih zagotovo lahko uresničite, saj niso predpisani vnaprej, ampak si jih zastavite sami.

Kartice izzivov

Kartice izzivov so pripomoček za lažje prepoznavanje težav pri samovodenju sladkorne bolezni in vas usmerjajo na poti uspešnega uravnavanja sladkorja v krvi.

Namen kartic izzivov je motivirati posameznika s sladkorno boleznijo za sprejemanje takšnih osebnih odločitev, ki pripomorejo k boljšemu razumevanju sladkorne bolezni, ga spodbudijo k ustreznim odločitvam in posledično izboljšajo izide zdravljenja.



Kartice izzivov

Vloga medicinske sestre edukatorke

Mnoge izzive lahko posameznik s sladkorno boleznijo prepozna sam, še lažje in učinkoviteje pa se lahko z njimi sooči s pomočjo medicinske sestre v ambulanti. Medicinska sestra lahko pomaga pri prepoznavanju težave, jo skozi vodeni pogovor pomaga opredeliti ter skupaj z uporabnikom poišče najboljšo možno rešitev, ki ustreza njegovemu načinu življenja in je zanj tudi uresničljiva.

Sledi izbira ustrezne kartice in zapis osebno prilagojene rešitve težave/izziva na izbrano kartico.

Medicinska sestra je lahko poleg družine v veliko oporo in pomoč pri spreminjanju navad.

Čas izvajanja spremembe je osebno prilagojen, seveda pa je smiselno, da ukrep, potem ko se izkaže za uspešnega, posameznik za stalno vključi v svoje življenje.

Za lažje prepoznavanje nihanj sladkorja v krvi in spremljanje uspešnosti uvajanja spremembe priporočamo tudi redno izvajanje samokontrole z merilnikom glukoze v krvi.

CONTOUR®NEXT ONE
sistem za merjenje
glukoze v krvi
Pametne lučke
smartLIGHT®

Aplikacija CONTOUR®DIABETES
e-Dnevnik samokontrole

Rumena
nad ciljno mejo

Zelena
v ciljnem območju

Rdeča
pod ciljno mejo

Ko potrebujem vodnika, izberem tistega, ki mu zaupam.

