

KARTICE IZZIVOV so edukacijski pripomoček, ki pripomore k lažjemu prepoznavanju težav pri samovodenju sladkorne bolezni, usmerjajo uporabnika na poti uspešnega samovodenja in so orodje za delo edukatorke.

NAMEN kartic izzivov je motivirati posameznika s sladkorno boleznijo za sprejemanje osebnih odločitev, povezanih s samovodenjem sladkorne bolezni, in usmerjenih z navodili edukatorke. Pripomorejo k poenostavitvi samovodenja, izboljšanju razumevanja sladkorne bolezni ter posameznika spodbudijo k ustrežnejšim odločitvam in posledično izboljšajo izide zdravljenja.

Na prvem srečanju edukatorka uporabniku predstavi namen kartic izzivov in mu pomaga pri prepoznavanju težav pri samovodenju sladkorne bolezni. Skozi voden pogovor težavo opredeli in sooblikuje možno rešitev.

Sledi izbira ustrezne kartice ter zapis rešitve oz. izziva na izbrano kartico v razdelek 'prej' in 'zdaj'.



Edukatorka med pogovorom večkrat preveri motivacijo uporabnika in pripravljenost ter zmožnost upoštevanja navodil.

IZBIRATE LAHKO med naslednjimi karticami izzivov:

1. PRAVILNO RAVNAM GLEDE NA BARVO LUČKE
2. VSAK DAN POJEM ZDRAVO MALICO
3. ADIJO, AVTOBUS!
4. IZBEREM RAJE POLNOZRNATE IZDELKE
5. POKUŠAM NOVE OKUSE
6. PIJEM NESLADKANE PIJAČE
7. PREMAGAM VSAKO STOPNICO
8. VZAMEM SI NEKAJ MINUT ZA SPROSTITEV
9. PRIVOŠČIM SI DOBRO MERO SPANJA
10. HODIM NA REDNE PREGLEDE K ZDRAVNIKU
11. SPREMLJAM NIZKE VREDNOSTI PONOČI

ČASOVNO OBDOBJE izvajanja edukacijskega ukrepa je osebno prilagojeno. Za lažje prepoznavanje vzorcev gibanja krvnega sladkorja priporočamo 14-dnevno izvajanje samokontrole z merilnikom glukoze v krvi, ki omogoča prepoznavo vzorcev glikemije.

UČINKOVITOST uporabe kartic izzivov se lahko preverja z meritvami glikemije ali/in z meritvijo HbA1c ob naslednjem srečanju.

Uporabniku svetujemo vztrajanje pri načrtu, opredeljenem v izzivu tudi po končanem časovnem obdobju izvajanja načrta.

Primer:

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
<i>ne jem malice</i>	<i>solata s fižolom, košček graham kruha in rezina piščančje salame</i>
	<i>ALI</i>
	<i>jabolko, kos črnega kruha, košček sira in jogurt</i>
ime <i>Janez</i>	priimek <i>Novak</i>
datum od <i>1. januar</i>	do <i>1. februar</i>

NAROČILO kartic izzivov:

Zaloker & Zaloker d.o.o.

e-naslov: [info@zaloker-zaloker.si](mailto:info@zaloker-zaloker.si)

telefon: **01 542 51 11** (od ponedeljka do četrтка med 7. in 15. uro, petek med 7. in 14. uro)

Ob naročilu navedite **zaporedno številko** in **ime kartice**, **ime in priimek** naročnika, **kontaktno številko** ter **naslov za pošiljanje**.

1. PRAVILNO RAVNAM GLEDE NA BARVO LUČKE
2. VSAK DAN POJEM ZDRAVO MALICO
3. ADIJO, AVTOBUS!
4. IZBEREM RAJE POLNOZRNATE IZDELKE
5. POKUŠAM NOVE OKUSE
6. PIJEM NESLADKANE PIJAČE
7. PREMAGAM VSAKO STOPNICO
8. VZAMEM SI NEKAJ MINUT ZA SPROSTITEV
9. PRIVOŠČIM SI DOBRO MERO SPANJA
10. HODIM NA REDNE PREGLEDE K ZDRAVNIKU
11. SPREMLJAM NIZKE VREDNOSTI PONOČI

Kartice izzivov so brezplačne. Ob naročilu kartic lahko naročite tudi **brezplačni merilnik glukoze v krvi Contour®Next One**. Število merilnikov dopišite k naročilu kartic.