



SLADKORNA BOLEZEN TIPA 2

SKUPINSKO SVETOVANJE ZA BOLNIKE S SLADKORNO BOLEZNIJO TIPA 2

PRIROČNIK ZA IZVAJANJE DELAVNICE



SLADKORNA BOLEZEN TIPA 2

Skupinsko svetovanje za bolnike s sladkorno boleznijo tipa 2
Priročnik za izvajanje delavnice

AVTORJI

Jelka Zaletel
Mateja Tomažin
Jana Klavs
Marjan Šiftar
Davorina Petek
Irena Sedej
Milan Kotnik
Špela Bernik
Nataša Medved

RECENZENT

Andrej Janež

JEZIKOVNI PREGLED

Nuša Mastank

OBLIKOVANJE

Itiniti d.o.o.

IZDAJATELJ

Nacionalni inštitut za javno zdravje, Trubarjeva cesta 2, Ljubljana

TISK

Tisk Žnidarič d.o.o.

NAKLADA

300 izvodov

KRAJ IN LETO IZDAJE

Ljubljana, 2017

Brezplačen izvod.

Za vsebino so odgovorni avtorji.

Dokument je nastal v okviru projekta »Za boljše zdravje in zmanjšanje neenakosti v zdravju« s finančno podporo Norveškega finančnega mehanizma. Za vsebino tega dokumenta je odgovoren izključno Nacionalni inštitut za javno zdravje in zanj v nobenem primeru ne velja, da odraža stališča nosilca Programa Norveškega finančnega mehanizma.

SLADKORNA BOLEZEN TIPA 2

Priročnik za izvajanje delavnice

VSEBINA

1. PREDGOVOR.....	3
2. VODNIK SKOZI 90-MINUTNO SREČANJE	5
3. VSEBINSKA IN ČASOVNA OPREDELITEV SREČANJA.....	6
4. PREDLOG ZA TEORETIČNO PODAJANJE VSEBINE.....	9
5. DELOVNA GRADIVA IN PRIPOMOČKI.....	13
6. DODATKI	15
7. STROKOVNA RAST, PRIPOROČENA GRADIVA, VIRI.....	29

1. PREDGOVOR

Srečanje je namenjeno odraslim bolnikom s sladkorno boleznijo tipa 2, ki se zaradi sladkorne bolezni oskrbujejo v ambulantni splošne/družinske medicine. Zgodnje odkrivanje sladkorne bolezni tipa 2 je ena od najpomembnejših naložb za kakovostno življenje teh bolnikov in je ena od pomembnih nalog družinske medicine na področju zgodnjega odkrivanja kroničnih bolezni. Sistematično izvajanje diagnostičnih postopkov za diagnostiko sladkorne bolezni tipa 2 je še posebej pomembno pri osebah z velikim tveganjem zanjo, to je pri osebah z mejno bazalno glikemijo oziroma moteno toleranco za glukozo. Diagnostika sladkorne bolezni praviloma ni težavna in ne povzroča dilem. Ko pa je bolnik s to diagnozo seznanjen in stopi na pot sprejemanja kronične bolezni, se mu pogosto odpre veliko vprašanj. Ta program je zato namenjen predvsem bolnikom, ki jim na novo postavimo diagnozo sladkorne bolezni tipa 2, primeren pa je tudi za bolnike, ki jo imajo že dlje in kažejo interes za sodelovanje v tem programu. Program ni namenjen bolnikom, ki se vodijo v specialističnih diabetoloških ambulantah, saj je tam zagotovljena tudi ustrezna edukacija.

Sladkorna bolezen je v Sloveniji še vedno povezana s stigmo, češ da gre za bolezen, ki jo posameznik dobi samo zato, ker je preveč jedel in se premalo gibal. Takšno mnenje je lahko prisotno tudi pri zdravstvenih strokovnjakih in je še posebej škodljivo, ker bolnikom vceplja občutek krivde zaradi njihove bolezni. Zato je pri vseh teh stanjih z vidika zdravstvene stroke potrebno stalno izobraževanje na področju razvoja medicine in tudi poznavanje pomena genetske zasnove posameznika za pojav sladkorne bolezni. Zdravstveni strokovnjaki moramo posameznika znati spremljati med daljšim časovnim obdobjem in predvidevati možen razvoj njegovega zdravstvenega stanja. Še posebej je sprejemanje sladkorne bolezni tipa 2 lahko težko za osebe, ki so prej imele mejno bazalno glikemijo ali moteno toleranco za glukozo in so po svojih najboljših močeh prilagodile svoje navade gibanja in prehranjevanja ter so se ukvarjale s telesno težo. Čutijo se lahko prevarane, saj so menile, da sladkorna bolezen tipa 2 lahko »samo« s prilagoditvijo življenjskega sloga preprečijo. Dejstvo pa je, da jih kljub ukrepom velik delež zboli za sladkorno boleznijo tipa 2, in tega ne smejo razumeti kot dokaz svoje lastne neuspešnosti. Pri posameznem bolniku je torej potrebna velika občutljivost pri svetovanju o spremembah življenjskih navad, saj se morada s temi predlogi ne srečuje prvič in ima lahko glede tega svoja mnenja in prepričanja. Stalno spremljanje novih spoznanj na področju medicine je torej nujno, da lahko izvajamo samo tiste ukrepe, ki dejansko izboljšajo dolgoročno kakovost življenja in zdravja ljudi, ne da bi ob tem po nepotrebnem ustvarjali medikalizacijo vsakdanjega življenja.

Bolnik po postavitvi diagnoze sladkorna bolezen tipa 2 potrebuje kompleksno obravnavo. Poleg zdravljenja krvnega sladkorja potrebuje tudi zdravljenje krvnega tlaka in krvnih maščob/holesterol ter redno izvajanje presejalnih testov za zgodnje odkrivanje kroničnih zapletov sladkorne bolezni – pregled oživčenja in prekrvitve stopal, pregled očesnega ozadja, pregled urina in krvi za diagnostiko diabetične ledvične bolezni ter iskanje bolezni srca in ožilja. Zdravljenje je vedno prilagojeno posamezniku, tudi spremembe prehrane in gibanja so vedno individualizirane, ustreznost lahko preverjamo s smotrnim izvajanjem meritev krvnega sladkorja s priročnimi merilniki. Glede na napredujočo naravo sladkorne bolezni tipa 2 se z leti trajanja bolezni spreminja način zdravljenja hiperglikemije, kar je lahko povezano tudi s prilagoditvami navad prehranjevanja in gibanja. V skupini zato lahko vsakokrat pričakujete veliko raznovrstnost med udeleženci.

Priročnik je namenjen izobraževanju odraslih za čim bolj kakovostno življenje. Ta program upošteva nekatere osnovne koncepte, ki pomagajo odraslim spremeniti utečene navade ter mnenja in vrednote, ki jih pri tem podpirajo, npr. učenje na podlagi lastne izkušnje, pogovor z osebo, ki ima podoben problem, razprava o lastnih stališčih. Kratke informacije, ki jih bolnik praviloma dobi pri zdravniku ali diplomirani medicinski sestri, praviloma ne zadoščajo. Zato je pripravljenih nekaj gradiv, ki jih med izvajanjem programa lahko uporabljate v poljubni kombinaciji, nekatera pa so zasnovana tako, da jih lahko z malo truda prilagodite in jih boste tako lahko z veseljem in uspešno uporabljali. Prav lasten izobraževalni pripomoček je praviloma tisti, ki ga uporabljamo z veliko samozavestjo in smo zato tudi najbolj prepričljivi. Metode upoštevajo tudi različne sloge

učenja posameznih udeležencev, zato nekatera gradiva nagovarjajo prav njih kot posameznike, z njihovimi lastnimi dilemami, odločitvami in načrti.

Ta program seveda predstavlja le krajši stik s posameznimi udeleženci, ki prejemajo informacije z mnogo različnih koncev. Eden ključnih ciljev tega programa je zato, da udeležencem pomaga prepoznavati verodostojnost informacij, da poznajo tudi druge možnosti za pridobivanje informacij (vloga družinskega/splošnega zdravnika, diplomirane medicinske sestre v referenčni ambulanti družinske medicine, lekarn) in da jih spodbuja, da za dolgotrajno vztrajanje pri svojih novih navadah najdejo pomoč v svoji bližini, npr. pri bližnjih, v družini ali v društvih.

Program Sladkorna bolezen tipa 2 temelji na strokovnih stališčih in smernicah, ki so v Sloveniji veljale ob njegovi pripravi. Ta priročnik vsekakor ne more nadomestiti stalnega in rednega strokovnega izobraževanja in usposabljanja diplomiranih medicinskih sester na področju vsebin in veščin, ki jih potrebujejo za izobraževanje in usposabljanje odraslih. Avtorji zato poleg rednih izobraževanj, ki jih izvaja Nacionalni inštitut za varovanje zdravja v zvezi z izvajanjem programov zdravstvenovzgojnih centrov oziroma centrov za krepitev zdravja, svetujemo tudi aktivno udeleževanje v dejavnostih Zbornice zdravstvene nege, v zvezi s tem strokovnim področjem pa še posebej Sekcije medicinskih sester v endokrinologiji.

Opomba: Izraz diplomirana medicinska sestra, ki je uporabljen v priročniku, velja za oba spola.

2. VODNIK SKOZI 90-MINUTNO SREČANJE

2.1 PRIPRAVA NA SREČANJE

Na srečanje se pripravite, za to praviloma potrebujete 60 minut.

Pripravite obrazec za beleženje prisotnosti.

Izberite si največ 5 ključnih sporočil, ki jih želite prenesti udeležencem. Pripravite si pripomočke, ki jih boste uporabili za izvedbo programa. Izberite med pripomočki, ki so v dodatkih 1–7:

DODATEK 1: list za udeležence s petimi ključnimi temami pogovora Pet pomembnih (uporabite predlagane teme ali izberite svoje),

DODATEK 2: list za ponazoritev dinamike krvnega sladkorja po obroku Krvni sladkor skače,

DODATEK 3: list, na katerem sta polji Res je in Ni res,

DODATEK 4: kartice za trditve Res je – ni res,

DODATEK 5: list za udeležence Sladkorna bolezen – kaj to pomeni,

DODATEK 6: list za opomnik za vsakoletno načrtovanje oskrbe Vsako leto

DODATEK 7a IN 7b: kratek opis vsebin, ki ga ob zaključku lahko ponudite udeležencem, da ga odnesejo domov.

Drugi pripomočki:

1. pisala za udeležence,
2. modeli hrane, če jih imate,
3. prazne embalaže živil s poučnimi deklaracijami,
4. živila, s katerimi lahko ponazorite količino hrane (npr.: 60- in 100-gramski zavitek testenin, majhno in veliko jabolko, 60- in 120-gramski kos kruha),
5. tehtnica za tehtanje živil,
6. material iz drugih programov centra za krepitev zdravja/zdravstvenovzgojnega centra, ki vam pri izvedbi srečanja lahko koristi.

2.2 VSEBINSKI OKVIR

Teoretične vsebine:

- pomen delovanja trebušne slinavke/insulina/drugih telesnih tkiv za normalno homeostazo glukoze, patogenetski mehanizmi hiperglikemije,
- osnovna dejstva o sladkorni bolezni tipa 2, napredujoča narava sladkorne bolezni tipa 2.
- vpliv prehrane na vrednosti krvnega sladkorja,
- pomen prehrane, gibanja, telesne teže, sočasne dislipidemije oziroma arterijske hipertenzije,
- določanje individualnih ciljev zdravljenja glikemije in HbA1c,
- presejalne metode za zgodnjo diagnostiko kroničnih zapletov.

Praktične vsebine in veščine:

- prepoznavanje lastnih mnenj in stališč udeležencev,
- prepoznavanje verodostojnih informacij, načrtovanje oprijemljivih in dosegljivih ciljev,
- soočanje s kroničnim stanjem,
- možnosti za podporo bližnjih in v lokalnem okolju,
- osnovno razumevanje procesa spreminjanja navad.

Posebej želimo poudariti problematiko telesne teže. Nespretno izpeljani programi lahko namreč spodbujajo tekmovalno nezdravo, stradalno izgubo telesne teže, kar je pogost neželen rezultat programov zniževanja telesne teže. Pomembneje je zato spodbujati prizadevanja za izboljšanje telesnega sestava, kar pa je možno objektivno izmeriti le z ustrezno bioimpedančno tehtnico. Če je ta v centru na voljo, predlagamo, da vse pojme, ki se v nadaljnjem tekstu nanašajo na telesno težo, povežete s telesnim sestavom in ne s telesno težo.

3. VSEBINSKA IN ČASOVNA OPREDELITEV SREČANJA

Pozdrav, predstavitev, pravila pogovora (10 min)

»Zakaj imam sladkorno bolezen tipa 2. Nekateri bolniki ob odkritju nimajo težav. Krvni sladkor skače. Zakaj je dobro zdraviti sladkorno bolezen« v povezavi s pripomočki (20 min)

»Kaj naj torej naredim? Zdravila za sladkorno bolezen tipa 2. Zdravimo tudi previsok krvni tlak in maščobe/holesterol ...« v povezavi s pripomočki (20 min)

»Redni pregledi, ki jih potrebujete vsako leto,« v povezavi s pripomočki (20 min)

»Katera vprašanja še ostajajo nerešena?« (10 min)

Zaključek srečanja (10 min)

PROGRAM SREČANJA

Sprejem udeležencev, predstavitev, pravila za delo v skupini, izražanje pričakovanj udeležencev

Glede na dinamiko skupine prebijte led, npr. s karticami Res je – ni res

Teoretične osnove, prepletene z izbranimi gradivi glede na dinamiko skupine (»Zakaj imam sladkorno bolezen tipa 2? Nekateri bolniki ob odkritju sladkorne bolezni nimajo težav. Krvni sladkor skače. Zakaj je dobro zdraviti sladkorno bolezen?«)

Načrtovanje spreminjanja zakoreninjenih navad, prilagojeno posamezniku (»Kaj naj torej naredim?«)

Teoretične osnove, prepletene z izbranimi gradivi glede na dinamiko skupine (»Zdravila za sladkorno bolezen tipa 2. Zdravimo tudi previsok krvni tlak in maščobe/holesterol«)

Načrtovanje zdravljenja in oskrbe v prihodnje (»Redni pregledi, ki jih potrebujete vsako leto«)

Odpiranje prostora za dileme, ki so še pomembne, a niso bile obravnavane (»Katera vprašanja so še odprta?«)

Zaključek srečanja, ki podpre motivacijo in načrte udeležencev, spodbuda za iskanje dolgoročne podpore v lokalnem okolju

Oblikujte skupino desetih udeležencev.

Udeležence pozdravite. Če je le mogoče, sedite v krogu. Sedite na mesto, ki je enakovredno mestom udeležencem in ni izpostavljeno, izogibajte se frontalni poziciji.

Predstavite se, nato naj se predstavijo še udeleženci. Povejte svoje ime ali priimek in nekaj, kar vas povezuje s sladkorno boleznijo, ali kaj radi počnete v življenju. Podobno naj se predstavijo

tudi udeleženci programa; izrazijo lahko tudi pričakovanja, ki jih imajo v zvezi z današnjim pogovorom.

Razložite pravila pogovora:

- Zavezuje se k spoštovanju osebnih podatkov; kar se pove med pogovorom v skupini, naj ostane v skupini.
- Spoštujemo drug drugega, dovolimo si, da vsakdo pove, kar misli, nič ni neumno ali nepotrebno.
- Kratek odmor lahko napravimo kadarkoli; naj bo aktiven.
- Udeleženci lahko kadarkoli obiščejo stranišče, ne da bi o tem morali spraševati.
- Če imajo udeleženci kakšna vprašanja, naj jih zastavijo sproti in naj ne čakajo do konca delavnice.
- Srečanje traja približno uro in pol.

Udeležencem izročite liste, ki ste jih pripravili zanje, npr. Pet pomembnih, Sladkorna bolezen – kaj to pomeni in Vsako leto, ter jim pojasnite, da jih boste uporabljali ves čas delavnice. Ves čas bodite pozorni na to, koliko govorite vi. Delavnico boste izvedli dobro le, če boste govorili manj kot udeleženci. Vodnik uporabljajte kot osnovo, vsebino podajte s svojimi besedami in jo prilagodite udeležencem.

4. PREDLOG ZA TEORETIČNO PODAJANJE VSEBINE

ZAKAJ IMAM SLADKORNO BOLEZEN TIPA 2

Vaš krvni sladkor je previsok. Kaj se zgodi v telesu, da se krvni sladkor zviša nad normalne vrednosti?

Normalen krvni sladkor telesu zagotavlja potrebno energijo in hkrati ne povzroča okvare tkiv. Trebušna slinavka sodeluje pri uravnavanju krvnega sladkorja s pravočasnim izločanjem ravno prave količine insulina. Izločanje insulina poteka neprestano. Potrebuje ga namreč ogromna večina telesnih celic, da lahko privzemajo hranila. Včasih rečemo, da je insulin ključek, ki odklepa celico, da gre vanjo lahko krvni sladkor.

Trebušna slinavka sprosti dodaten insulin ob obroku, da se krvni sladkor po njem ne zviša preveč, ampak ga telo spravi v zalogo. Količina insulina je odvisna predvsem od količine ogljikovih hidratov v obroku. Insulin je pomemben tudi za preskrbo telesa s krvnim sladkorjem preko noči, saj v obdobju, ko telo ne dobiva hrane, krvni sladkor izdelujejo jetra v ravno zadostni količini. (Ob razlagi lahko uporabljate skico Pet pomembnih ter kartice Res je – ni res.)

Delovanje trebušne slinavke z leti peša. Kako hitro poteka ta proces, je odvisno od posameznikove genske zasnove. To je dejstvo, ki ga ne moremo spremeniti. (Ob razlagi lahko uporabljate skico Pet pomembnih ter kartice Res je – ni res.) Ko trebušni slinavki ne uspe več zagotoviti dovolj velikih količin insulina za potrebe telesa, se krvni sladkor zviša. Če vrednost krvnega sladkorja preseže 7,0 mmol/l na tešče oziroma 11,1 mmol/l kadarkoli, stanje imenujemo sladkorna bolezen. Za diagnostične veljajo le določitve, ki so določene iz venske krvi po standardiziranem postopku in v standardiziranem laboratoriju. Poznamo več tipov sladkorne bolezni; vam je zdravnik postavil diagnozo sladkorne bolezni tipa 2.

Ob obstoječi sposobnosti trebušne slinavke pa se krvni sladkor lahko ponovno zniža, če se zmanjšajo potrebe telesa po insulinu. Pri obrokih lahko torej izberemo ogljikove hidrate z ugodnejšo sestavo in nadzorujemo tudi količino vnosa ogljikovih hidratov. Krvni sladkor se zniža tudi z gibanjem, saj mišice krvni sladkor porabijo. Potreba telesnih tkiv pa je manjša, kadar bolnik preveliko telesno težo zniža po principih zdravega hujšanja. Z znižanjem telesne teže delovanje trebušne slinavke lahko še zadošča. Ugoden vpliv imata tudi gibanje in uravnotežena prehrana, ne glede na to, ali se je telesna teža znižala. (Ob razlagi lahko uporabljate Sladkorna bolezen – kaj to pomeni in kartice Res je – ni res.)

(Povprašajte udeležence po njihovih izkušnjah in mnenjih.)

NEKATERI BOLNIKI OB ODKRITJU SLADKORNE BOLEZNI NIMAJO TEŽAV

Krvni sladkor pri sladkorni bolezni tipa 2 narašča počasi, zato telo tega dolgo ne zazna. Težave, kot so žeja, pogosto uriniranje in nehoteno hujšanje, se namreč pojavijo šele takrat, ko krvni sladkor preseže 10 mmol/l. Ker pa je za posameznika dobro, da sladkorno bolezen odkrijemo čim prej, osebe vabimo na t. i. preventivne preglede, na katerih se preverja tudi krvni sladkor. Kako pa so vam odkrili sladkorno bolezen? (Povprašajte udeležence po njihovi izkušnji.) Zakaj, menite, imate prav vi sladkorno bolezen? (Pogovorite se o mitih in dejstvih, obnovite osnove, ki so navedene v prvem razdelku. Uporabite lahko kartice Res je – ni res.)

KRVNI SLADKOR SKAČE

Krvni sladkor se spreminja iz minute v minuto že pri zdravem človeku. Celice sladkor porabljajo, hrana in tvorba v jetrih pa ga dovajata v kri. Vrednost se na tešče lahko giblje od približno 4 do 6, po obroku pa je precej višja. Odvisna je od časa, ki je minil od zaužitja obroka, po dveh urah je približno do 8.

Pri bolniku s sladkorno boleznijo tipa 2 pa je zaradi pomanjkanja insulina krvni sladkor lahko visok že zjutraj, če je bila čez noč prekomerna tvorba krvnega sladkorja v jetrih, in se lahko od dne do dne spreminja, npr. od 7 do 11 in tudi več. Krvni sladkor lahko zelo naraste tudi po obroku, v drugi uri na primer lahko doseže vrednosti 11 ali še več, tudi do 20. Kdaj je krvni sladkor visok, je odvisno od prevladujočega bolezenskega stanja, pogosto pa so povišane tako vrednosti na tešče, pred obroki in tudi po obrokih. (Ob razlagi lahko uporabite skico Krvni sladkor skače in kartice Res je – ni res.)

Kako uspešno je uravnavanje krvnega sladkorja, torej ne moremo sklepati samo na podlagi enega merjenja. Če se boste odločili, da si boste tudi sami merili krvni sladkor, vam bo zdravnik pojasnil, kdaj so meritve smiselne, kaj posamezne vrednosti pomenijo in kako lahko nanje vplivate.

Natančnejšo oceno dolgoročnejših vrednosti krvnega sladkorja pa dobimo z določanjem glikiranega hemoglobina ali s kratico HbA1c; ta pokaže dolgoročnejšo uspešnost uravnavanja krvnega sladkorja, pokaže neke vrste povprečje sladkorja za zadnja dva meseca. Krvni sladkor se namreč veže na molekule v naših tkivih, tudi na molekulo hemoglobina v rdečih krvničkih. Tveganje za pojav kroničnih zapletov je tem manjše, čim nižja je vrednost HbA1c. Zdravnik je določil ciljno vrednost HbA1c, ki je za vas najprimernejša, saj ni enaka pri vseh bolnikih. Jo poznate? (Ob razlagi lahko uporabite list Vsako leto, zabeležite ciljne vrednosti ali se dogovorite, da bolnik o njih vpraša svojega zdravnika, če jih sam ne pozna.)

ZAKAJ JE DOBRO ZDRAVITI SLADKORNO BOLEZEN

Sladkorna bolezen je zelo pogosta, zato najbrž že veste, da lahko povzroči okvaro vida in ledvic ter je lahko razlog za možgansko in srčno kap oziroma zoženje žil po nogah, kar lahko skupaj z okvaro oživčenja privede do amputacije noge. Tem stanjem rečemo tudi kronični zapleti sladkorne bolezni. (Ob razlagi lahko uporabljate tudi skico Pet pomembnih ter kartice z izjavami.)

Dobra novica je, da lahko z zdravljenjem krvnega sladkorja, pa tudi previsokega krvnega tlaka in maščob/holesterola telo uspešno zaščitimo in zmanjšamo verjetnost, da bi na njem prišlo do okvar. Takšno zdravljenje je potrebno vse življenje. Kljub temu potrebujete vsakoletne preglede, s katerimi želimo zaplete odkriti tako zgodaj, da bo njihovo zdravljenje čim uspešnejše.

KAJ NAJ TOREJ NAREDIM

Temelj zdravljenja je zdrav način življenja. Dobro je, da veste, na kakšen način lahko pomagate trebušni slinavki, da bo lažje izdelovala insulin, ter telesnim tkivom, da ga bodo koristno uporabili in vaš krvni sladkor ne bo previsok.

Prehrana je pomemben del zdravljenja sladkorne bolezni. Največji vpliv na krvni sladkor imajo ogljikovi hidrati, ki so predvsem v škrobnih živilih in sadju. Pomembna je tako vrsta ogljikovih hidratov kot tudi njihova količina. (Udeležence povabite, naj povedo svoje mnenje, in usmerjajte njihovo razmišljanje. Uporabite lahko kartice Res je – ni res in Sladkorna bolezen – kaj to pomeni.) Telo potrebuje od 3 do 5 obrokov dnevno, ki naj jih poleg ogljikohidratnega živila sestavljata tudi zelenjava in beljakovinsko živilo. Zelenjava naj pokriva polovico krožnika, četrtno naj zaseda beljakovinsko živilo in drugo četrtno ogljikohidratno. Hrano pripravljajmo na zdrave načine.

Gibanje deluje ugodno na zniževanje krvnega sladkorja, pa tudi sicer izboljša presnovne procese v telesu. Postane naj del vašega vsakdana. (Udeležence povabite, naj povedo svoje mnenje, in usmerjajte njihovo razmišljanje. Uporabite lahko kartice Res je – ni res in Sladkorna bolezen – kaj to pomeni.)

Na telesno težo in njeno spremembo vplivata energija, ki jo dnevno zaužijemo s prehrano, ter energija, ki jo porabimo z gibanjem. Če se pri pretežkih osebah teža zniža, lahko telesna tkiva uspešneje uporabljajo insulin, zniža se krvni sladkor. (Udeležence povabite, naj povedo svoje mnenje, in usmerjajte njihovo razmišljanje. Uporabite lahko kartice Res je – ni res in Sladkorna bolezen – kaj to pomeni.)

Udeležencem povejte, da jim sprememba dosedanjih navad lahko koristi. Vsak naj se loti nečesa, kar mu je najljubše in se mu zdi tudi najbolj izvedljivo:

- več gibanja vsakdan,
- uravnotežena, zdrava prehrana,
- znižanje telesne teže.

(Udeležencem prepustite pogovor, vmes povejte samo nekaj ključnih dejstev in popravite morebitne napačne predpostavke. S pomočjo vprašanj udeleženca pripeljite do njihovega lastnega načrta; zapišejo ga lahko v Sladkorna bolezen – kaj to pomeni. Uporabite lahko gradiva za udeleženca iz drugih programov.)

ZDRAVILA ZA SLADKORNO BOLEZEN TIPA 2

Propadanje trebušne slinavke se nadaljuje, zato je slej ko prej potrebna uporaba zdravil, ki jih predpiše zdravnik. Uporabljajo se zdravila različnih vrst, pogosto v kombinacijah. Svojega zdravnika vprašajte, kako delujejo vaša zdravila. Pojasnil vam bo tudi morebitne neželene učinke ter ali glede na mehanizem delovanja lahko povzročijo hipoglikemijo, tj. stanje s prenizko vrednostjo glukoze. Hipoglikemije so praviloma zelo redke, prav pa je, da jih znate prepoznati, da veste, kako jih preprečiti oziroma kako ravnati, če se pojavijo.

Pri nekaterih vrstah zdravil, še posebej pri insulinu, se navodila glede prehrane in gibanja lahko spremenijo. Takrat potrebujete dodatno izobraževanje in pogovor.

ZDRAVIMO TUDI PREVISOK KRVNI TLAK IN MAŠČOBE/HOLESTEROL

Za varovanje vašega telesa je enako pomembno tudi zdravljenje previsokega krvnega tlaka ter maščob oz. holesterola. (Udeležence povabite, naj povedo svoje mnenje, in usmerjajte njihovo razmišljanje. Uporabite lahko kartice Res je – ni res in list Vsako leto.)

REDNI PREGLEDI, KI JIH POTREBUJETE VSAKO LETO

(Ob razlagi lahko uporabite list Vsako leto in kartice Res je – ni res.)

- Za oceno uspešnosti uravnavanja krvnega sladkorja so potrebne določitve glikiranega hemoglobina (praviloma vsaj dvakrat letno). Vrednotimo tudi meritve, ki jih izmerite sami, hkrati pa želimo čim bolj omejiti neželene učinke in pojav hipoglikemij.
- Glede krvnega tlaka upoševamo meritve v ordinaciji in tudi doma.
- Maščobe/holesterol vsaj enkrat letno določimo v laboratoriju iz vzorca krvi.
- Pozorni smo na težave in znake, ki bi lahko kazali, da se je pojavila katera od bolezni srca in žilja.
- Očesno ozadje pregledamo vsaj enkrat letno, da bi pravočasno odkrili morebitne okvare. Izvaja se praviloma kot slikanje očesnega ozadja.
- Enkrat letno s pregledom krvi in urina preverimo tudi delovanje ledvic.
- Tudi noge pregledamo vsako leto; preverjamo prekrvljenost in oživčenje stopal. Z izbiro udobne obutve, pravilnim prirezovanjem nohtov in odstranjevanjem trde kože varujete stopala. Če se na stopalu pojavi žulj, rana ali kaka druga sprememba, je praviloma potreben čimprejšnji pregled pri zdravniku.

Če med katerimkoli od naštetih pregledov najdemo nenormalnosti, je potrebno nadaljnje zdravljenje, bolniki pa potrebujejo dodatna znanja, na kaj morajo biti še posebej pozorni. Še zlasti je tu pomembna oskrba stopal, če je že prišlo do okvare oživčenja ali prekrvitve.

Na podlagi zbranih podatkov potrebujete osvežitveni pogovor o sladkorni bolezni, o njenem stanju v preteklem letu ter načrt za prihodnje leto.

KATERA VPRAŠANJA ŠE OSTAJAJO NEREŠENA?

(Odprti del delavnice, ko udeležence vprašate, kaj še potrebujejo in kaj si še želijo izvedeti. Ponudite jim tudi odgovore.)

ZAKLJUČEK

Sedaj veste več o presnovnem stanju svojega telesa, kaj presnova pomeni za vaše prihodnje zdravje in kako lahko ukrepate tudi sami. Glede na načrt, ki ste ga danes oblikovali, ste na dobri poti. Da bi vam bilo čim lažje, vas vabim v daljši program v našem centru za krepitev zdravja S sladkorno boleznijo skozi življenje, da boste o sladkorni bolezni izvedeli še mnogo več (če je ta program že na voljo). Vabim vas tudi v druge programe. (Lahko jih naštejete ali se s posamezniki že dogovorite, v katere programe se bodo vključili in kdaj.) Kot ste videli, je za vztrajanje pomembno tudi sodelovanje bližnjih, na voljo pa imate tudi strokovno podprte programe v lekarni in društvu bolnikov s sladkorno boleznijo. (Opomba: slednje velja le, če so verificirani programi v vašem okolju že vzpostavljeni.) Lista, ki ste ju prejeli na začetku pogovora in na katera ste za beležili svoj načrt, naj vam služita kot vaše osebno vodilo. Kaj od tega, kar je zapisano na njej, je za vas osebno najpomembnejše? (Udeležence povabite, naj pogovor sklenejo z lastno zaključno mislijo, na vidno mesto lahko obesite skice. Udeležencem lahko ponudite kratek opis vsebin, da ga odnesejo domov.)

5. DELOVNA GRADIVA IN PRIPOMOČKI

Delovna gradiva in pripomočki, predlagani v tem priročniku, so bili pripravljene in preizkušeni v pilotnem obdobju uvajanja tega programa v treh centrih za krepitev zdravja. Pripravljene so tako, da se lahko uporabljajo v različnih kombinacijah, glede na preference in izkušnje diplomirane medicinske sestre ali glede na odziv udeležencev. So tudi izhodišče, na podlagi katerega lahko izdelate svoje lastne vire, ki bodo vas in vaše udeležence bolj podpirali pri izvajanju programa in uspešnem spreminjanju navad. V nadaljevanju omenjamo nekaj možnih načinov uporabe gradiv.

ŽIVLJENJE S SLADKORNO BOLEZNIJO TIPA 2 IN OSTATI ZDRAV S SLADKORNO BOLEZNIJO

Navedene so osnovne informacije o sladkorni bolezni tipa 2, kaj to za posameznika pomeni in kako lahko uspešneje obvladuje svoje zdravje zdaj in v prihodnosti. Izročke se lahko uporablja za seznanjanje potencialnih udeležencev o programih v centrih za krepitev zdravja/zdravstvenovzgojnih centrih, npr. v ambulantah družinske medicine/referenčnih ambulantah družinske medicine, če so na voljo, in v javnoozaveščevalnih akcijah.

PET POMEMBNIH

Praviloma si med uro in pol dolgim srečanjem zapomnimo le nekaj dejstev, običajno tista, ki so nam najbližja in ki se tičejo naše lastne situacije oziroma nagovarjajo naša konkretna dejanja in mnenja. Osredotočanje na pet pomembnih sporočil je v veliko pomoč že diplomirani medicinski sestri pri pripravi na izvajanje programa. Predlagamo, da si vsaka diplomirana medicinska sestra izbere svojih pet pomembnih sporočil in jih nato prilagaja glede na odzive udeležencev, tj. temu, kaj se med izvajanjem različnih programov pokaže, da je udeležencem po navadi pomembno. Diplomirana medicinska sestra ravno tako lahko, glede na dinamiko skupine, udeležence že ob začetku srečanja prosi, naj si na list Pet pomembnih – prazna polja zabeležijo vsak svojih pet pomembnih sporočil. Včasih je dinamika skupine učinkovitejša, če so določena sporočila že izpostavljena. V tem primeru lahko diplomirana medicinska sestra uporabi svoja sporočila ali pa list Pet pomembnih – izpisano besedilo. Glede na to, da je večini ljudi blizu sporočanje s skicami, lahko vsak udeleženec svojih pet pomembnih skicira ali pa uporabi predlagani list Pet pomembnih – skice. Prostorčno izrisana gradiva delujejo domačno in prijetno, zato medicinski sestri predlagamo, naj skice v vsakem primeru izriše sama. Med srečanjem ali najkasneje na njegovem koncu lahko vsakega udeleženca prosite, naj razmisli, kaj njemu konkretno pomeni vse to, o čemer ste se pogovarjali, kakšna vprašanja o samem sebi so se mu zastavljala, kakšne dileme in skrbi ima ipd. Ta del pogovora zabeležite v šesto polje (Sladkorna bolezen – kaj to pomeni). Diplomirana medicinska sestra bo tako lahko dobila odlično izhodišče in povratno informacijo.

KRVNI SLADKOR SKAČE

Bolniki s sladkorno boleznijo so pogosto zelo pozorni na izmerjene vrednosti krvnega sladkorja, še posebej, če jih merijo tudi doma. Preseneti jih, da ta številka ni bolj stalna, oziroma iz razlik med posameznimi meritvami pogosto zmotno sklepajo, da se je stanje izboljšalo ali poslabšalo. Ta skica podpira pogovor o fiziološkem spreminjanju krvnega sladkorja po obroku pri zdravem človeku in pri bolniku s sladkorno boleznijo ter je lahko dober uvod v izobraževanje o pomenu in uporabi HbA1c za dolgoročnejsše spremljanje urejenosti glikemije.

RES JE – NI RES

Prepričanja in mnenja osebe so tista, ki ohranjajo navade oziroma begajo uspešno zdravljenje sladkorne bolezni tipa 2. Kako v razumnem času dati udeležencem možnost, da izrazijo svoje dvome in da se o njih pogovorimo, ponuja gradivo s karticami Res je – ni res. Sredi mize, okrog

katere so zbrani udeleženci in diplomirana medicinska sestra, je položen list z izpisanimi besedami »RES JE« in »NI RES«. Poleg tega so del gradiva tudi kartice, na katerih so napisana pogosta mnenja in prepričanja v zvezi s sladkorno boleznijo. Nekaj izjav je predlaganih v tem priročniku, namen pa je, da diplomirana medicinska sestra sama izdela izjave, in sicer na podlagi izkušenj, ki jih je dobila med vodenjem srečanj. Kadarkoli med srečanjem, lahko pa tudi na začetku, lahko za prebijanje ledu v skupini diplomirana medicinska sestra ali udeleženci izvlečejo eno od kartic in jo položijo na mesto RES JE ali NI RES. Tako se spodbudi pogovor v skupini, ali zapisano mnenje drži ali ne. Kartice lahko npr. uporabite tudi na začetku srečanja za prebijanje ledu, saj z njimi lahko vzbudite pozornost in sprožite odzive, na konkretno kartico in odgovore v zvezi z njo pa se nato vrnete kasneje med srečanjem, ko je udeležencem znanih že več teoretičnih osnov.

SLADKORNA BOLEZEN – KAJ TO POMENI

To srečanje se izvede le enkrat, kljub temu pa želimo udeležencem posredovati verodostojne informacije, in jih tudi vzpodbuditi za spremembo njihovih navad, tako, da bo njihovo življenje dolgoročno kakovostnejše. V okviru enega srečanja je mogoče z udeleženci oblikovati prve konkretne, oprijemljive in izvedljive cilje na poti do trajno spremenjenih navad. Udeleženci lahko svoje cilje in razmišljanja, kako lahko sami izboljšajo svoje navade na kateremkoli od treh bistvenih področij (gibanje, prehrana, telesna teža), zapišejo na list Sladkorna bolezen – kaj to pomeni. Če se odločite, da boste pripravili oprijemljivih in izvedljivih ciljev glede gibanja, prehrane oziroma telesne teže za posameznike namenili večino srečanja, lahko uporabite tudi gradivo drugih programov centra za krepitev zdravja/zdravstvenovzgojnega centra, npr. programa S sladkorno boleznijo skozi življenje.

VSAKO LETO

Kompleksnost oskrbe sladkorne bolezni je za bolnika lahko nepremagljiv labirint števil, preiskav in njihovih pomenov. S tem listom lahko izpostavite sedem osnovnih področij, ki so za oskrbo pomembna, pri čemer cilje določi zdravnik (v dogovoru z bolnikom). Namen tega lista je, da bolnik ve, katere vrednosti so zanj pomembne in kako pogosto je treba opravljati preglede.

GRADIVO, KI GA UDELEŽENCI ODNESEJO DOMOV

Neredko se zgodi, da udeleženci sporočila sicer slišijo, vendar prosijo za dodatna, obsežnejša gradiva. Temu je namenjeno gradivo, ki ga lahko odnesejo domov. Besedilu smiselno pripadata še lista, izpolnjena med srečanjem, Sladkorna bolezen – kaj to pomeni in Vsako leto. Vse izročeno gradivo je treba med srečanjem osmisliti (poudarimo, na katerem listu, delu gradiva udeleženci lahko dobijo več informacij, jih prosimo, naj si te dele označijo, ali jim postavimo retorično vprašanje, kar bolnika spodbudi k branju doma).

6. DODATKI

ŽIVLJENJE S SLADKORNO BOLEZNIJO TIPA 2

*Nič ne boli, a lahko okvari veliko organov
(zdravnik)*

Sladkorna bolezen tipa 2 je bolezen, pri kateri trebušna slinavka ne izdelava dovolj insulina ali pa ga telo ne izrablja primerno. Zato se krvni sladkor zviša (npr. nad 7,0 mmol/l na tešče), namesto da bi ga telo uporabilo kot energijo.

Telo pridobi sladkor iz hrane, kot so kruh, krompir, riž, testenine, mleko in sadje. Da bi sladkor lahko koristno uporabilo, potrebuje insulin. To je hormon, ki pomaga telesu uravnavati nivo krvnega sladkorja

Seveda mi ni vseeno, poznam druge ljudi s sladkorno, in nekateri imajo velike težave. Rad bi vedel, kaj se da narediti in kakšne so preiskave, predvsem pa, kaj lahko naredim jaz sam...

(Marko, 52 let)

Nič kaj resno se mi ni zdelo, zato nisem hodil na preglede, saj nisem imel nobenih težav z nogami. Potem pa se mi je na nogi pojavila rana, mislil sem, da je žulj. Moral sem jesti antibiotike, šel sem na slikanje, žile so bile zamašene, moral sem v bolnico, komaj smo rešili nogo. Zdaj pravim, na vse preglede je treba hoditi, tole je potuhnjena bolezen ...

(Stane, 56 let)

Zaradi sladkorne se mi je svet podrl. Najprej sem mislil, da je pomota, saj nobeden od mojih nima te bolezni, jaz pa tudi nisem bil ravno zelo debel in tudi do sladkarij mi ni bilo. Kar dolgo je trajalo, da sem razumel, da je moje telo narejeno tako, da bi sladkorno dobil še prej, če bi imel več kilogramov. To je bilo najtežje. Potem pa strah za oči, poznam nekoga, ki je oslepel, pa neko žensko, ki so ji odrezali nogo. Nekaj časa sem bil čisto otrpel, kot da mi možgani ne bi več delali. Zdravnik in sestra sta se veliko ukvarjala z mano. Zdaj sem sladkorno sprejel, razumem vse v zvezi s prehrano in zdravili ter z rednimi pregledi. Zdaj ko sem ven iz ta hudega, pa prav rad delam v društvu diabetikov. Ko daš to skozi, res lahko okorajšiš še druge ...

(Andrej, 43 let)

Poleg zdravljenja povišanega sladkorja je pogosto potrebno tudi zdravljenje krvnega tlaka in krvnih maščob/holesterola. Kajenje opustite. Potrebne so tudi druge preiskave, s katerimi se redno preverja stanje telesa.

Dobra novica

Vaše življenje je lahko dolgo in zdravo, če vam uspe uravnati krvni sladkor do tistih vrednosti, ki sta jih določila skupaj z zdravnikom. To lahko dosežete z zdravimi obroki in prigrizki, rednim gibanjem, skrbjo za telesno težo, rednim jemanjem zdravil in obvladovanjem stresa ter dosežke preverjate z meritvami krvnega sladkorja, ki jih izvajate sami, če ste tako dogovorjeni z zdravnikom.

Niste sami. Glede na stanje vaše sladkorne bolezni vam pomagajo zdravnik, splošne/družinske medicine, diplomirana medicinska sestra v referenčni ambulanti družinske medicine in v zdravstvenovzgojnem centru/centru za krepitev zdravja, farmacevt v lekarni, diabetolog, medicinska sestra edukatorka, oftalmolog in drugi. To je ekipa, v kateri najdete odgovore, kako obvladati sladkorno bolezen ter kako prilagoditi prehrano, gibanje in zdravila. Vi sami pa ste najpomembnejši člen te ekipe.

Pozitivna in realistična naravnost do sladkorne bolezni vam bo v pomoč v življenju z njo. Pogovarjajte se z drugimi, ki jo imajo. Tudi pri vas obstaja društvo diabetikov, vključite se vanj.

OSTATI ZDRAV S SLADKORNO BOLEZNIJO

*Veliko organov je lahko prizadetih ...
(zdravnik)*

Sladkorna bolezen je resno obolenje, ki lahko vodi v različne zaplete. Toda vi lahko naredite veliko, da bi ostali čim bolj zdravi. Skupaj z vašim zdravnikom, medicinsko sestro in drugimi, ki v zdravstvu skrbijo za vas, lahko naredite načrt zdravljenja, ki vam bo pomagal ohranjati zdravje na najvišji možni ravni. Jejite glede na vaš načrt zdrave prehrane, več se gibajte, opustite kajenje, skrbite za telesno težo in naučite se čim več o sladkorni bolezni. Vključite se v programe za krepitev zdravja, ki potekajo v vašem zdravstvenem domu.

Krvni sladkor in HbA1c: z zdravnikom določita, kakšne vrednosti so za vas primerne. Poleg zdrave prehrane in gibanja boste morda potrebovali zdravila, tudi insulin. Krvni sladkor merite le takrat, ko na podlagi meritev ukrepate vi ali zdravnik oziroma diplomirana medicinska sestra. **Krvni tlak:** z zdravnikom določita primerne vrednosti. Če je krvni tlak previsok, lahko povzroči poškodbo oči, srčno in možgansko kap ter okvaro ledvic. Verjetno boste potrebovali prilagoditev prehrane, nasvete glede soljenja in zdravila. **Krvne maščobe/holesterol:** če so previsoke, povzročijo srčno in možgansko kap. Pogosto sta potrebni prilagoditev prehrane in uporaba zdravil.

*Svojo sladkorno imam kar na koledarju. Pregled oči, pregled nog, laboratorij za holesterol pa pregled ledvic. Pri zdravniku pa še meritve za povprečen sladkor za zadnja dva meseca pa meritve pritiska. Saj je veliko tega, ampak ko je ta letni remont za mano, si oddahnem. Potem se mi zdi, da sem na varnem ...
(Marija, 69 let)*

*Najprej se mi ni zdelo prav. Dve tableti za sladkor, pa ena za pritisk in kmalu še ena za maščobe, to mora biti preveč. Več kot vem o tem, bolj se mi zdi prav in zdravila zdaj redno jemljem...
(Franc, 64 let)*

Nič kaj resno se mi ni zdelo, zato nisem hodil na preglede, saj nisem imel nobenih težav z nogami. Potem pa se mi je na nogi pojavila rana, mislil sem, da je žulj. Moral sem jesti antibiotike, šel sem na slikanje, žile so bile zamašene, moral sem v bolnico, komaj smo rešili nogo. Zdaj pravim, na vse preglede je treba hoditi, tole je potuhnjena bolezen ...

(Stane, 56 let)

Dobra novica

Z uspešnim zdravljenjem krvnega sladkorja, krvnega tlaka in krvnih maščob/holesterola se tveganje za resno okvaro telesa razpolovi. Z rednimi pregledi lahko odkrijemo težave tako zgodaj, da uspešno preprečujemo najtežje oblike.

Srce in žilje: zdravniku povejte za težave, ki se pojavijo ob naporu, in druge težave, ki ste jih opazili. Glede na telesni pregled bodo morda potrebne še dodatne preiskave; to vam bo pojasnil zdravnik. **Oči** potrebujejo pregled enkrat letno, če ugotovijo okvare, pa praviloma pogostejše. Zdravljenje s sladkorno boleznijo povezane okvare očesnega ozadja je zelo uspešno, slepota je redek zaplet. Delovanje **ledvic** se enkrat letno preveri s pregledom krvi in urina, rezultate in nadaljnje ukrepe – če so potrebni – vam vsakokrat razloži zdravnik. Pregled oživčenja in prekrvitve **nog** je ključen za zagotavljanje zdravih nog. V Sloveniji nam to ne gre najbolje. Kdaj so vam nazadnje pregledali noge? Ali veste, kaj lahko zanje naredite sami? Če imate težave z **erekcijo**, ne bodite plahi, pogovorite se z zdravnikom, obstajajo rešitve. **Stres in depresija** sta pogosta spremljevalca sladkorne bolezni in slabo vplivata tudi na skrb za sladkorno bolezen. Pogovorite se o tem z zdravnikom.

Zdravje ohranjate tako, da imate dovolj znanja, verodostojne informacije in da sprašujete strokovnjaka. Ničesar o vas brez vas.

PET POMEMBNIH – BESEDILO

Insulin je ključek, ki odklene celico.

Večja kot je količina ogljikovih hidratov v obroku, več insulina izdela trebušna slinavka.

Jetra so tovarna krvnega sladkorja, tvorbo uravnava insulin.

Delovanje trebušne slinavke za tvorbo insulina se s starostjo zmanjšuje, lahko se pojavi sladkorna bolezen tipa 2.

Sladkorna bolezen lahko povzroči okvaro srca in žilja, oči, ledvic in nog.

Kaj to pomeni?

Insulin je ključek, ki odklene celico.



Večja kot je količina ogljikovih hidratov v obroku, več insulina izdelata trebušna slinavka.



Jetra so tovarna krvnega sladkorja, tvorbo uravnava insulin.

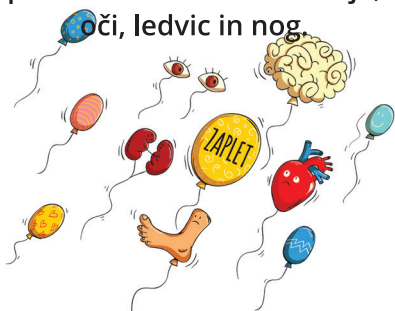


Delovanje trebušne slinavke za tvorbo insulina se s starostjo zmanjšuje, lahko se pojavi sladkorna bolezen tipa 2.



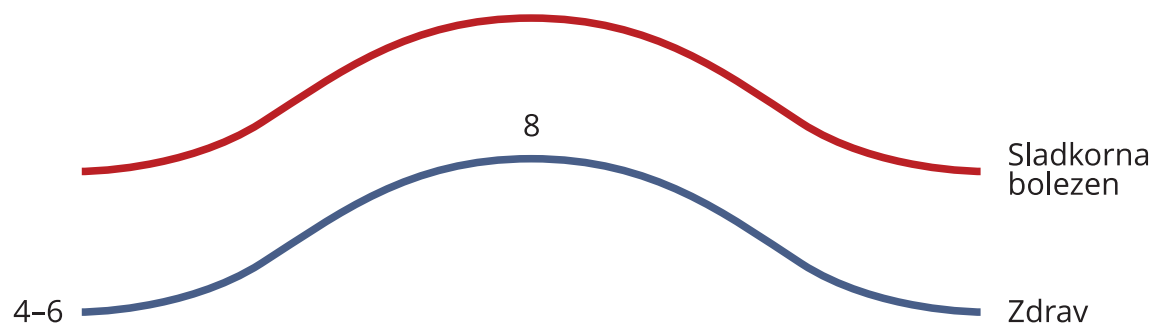
DELOVANJE TREBUŠNE SLINAVKE

Sladkorna bolezen lahko povzroči okvaro srca in žilja, oči, ledvic in nog.



Kaj to pomeni?

KRVNI SLADKOR SKAČE



RES JE – NI RES

Izrezane listke z izjavami udeleženci položijo na ustrezno polje. Pogovorite se.



KARTICE RES JE – NI RES

Kartice so del publikacije Sladkorna bolezen tipa 2.

Sladkorno bolezen sem dobil, ker nisem živel zdravo.

1/32 NIJZ

Kartice so del publikacije Sladkorna bolezen tipa 2.

Sladkorno bolezen sem dobil zaradi stresa.

2/32 NIJZ

Kartice so del publikacije Sladkorna bolezen tipa 2.

Sladkorna bolezen tipa 2 je bolj blaga kot bolezen tipa 1.

3/32 NIJZ

Kartice so del publikacije Sladkorna bolezen tipa 2.

V naši družini nima nihče sladkorne bolezni, tudi jaz se bom pozdravil.

4/32 NIJZ

Kartice so del publikacije Sladkorna bolezen tipa 2.

Sladkorni bolniki naj kupujejo hrano za diabetike.

5/32 NIJZ

Kartice so del publikacije Sladkorna bolezen tipa 2.

Če ne jem, ne morem imeti visokega sladkorja.

6/32 NIJZ

Kartice so del publikacije Sladkorna bolezen tipa 2.

Hrana z ogljikovimi hidrati lahko zelo poviša sladkor.

7/32 NIJZ

Kartice so del publikacije Sladkorna bolezen tipa 2.

Krvni sladkor dela tudi telo samo, »proizvajajo« ga jetra.

8/32 NIJZ

Kartice so del publikacije Sladkorna bolezen tipa 2.

Sladkorna zahteva strogo dieto.

9/32 NIJZ

Kartice so del publikacije Sladkorna bolezen tipa 2.

Sokovi brez dodanega sladkorja se priporočajo.

10/32 NIJZ

Kartice so del publikacije Sladkorna bolezen tipa 2.

Sladkarije so strogo prepovedane.

11/32 NIJZ

Kartice so del publikacije Sladkorna bolezen tipa 2.

Nekaj dni bom na postu in moj krvni sladkor se bo uravnal.

12/32 NIJZ

Kartice so del publikacije Sladkorna bolezen tipa 2.

**Če bi jedel 5-krat
na dan, ne bi
zbolel.**

13/32 NIJZ

Kartice so del publikacije Sladkorna bolezen tipa 2.

**Strožji fižol
znižuje krvni
sladkor.**

14/32 NIJZ

Kartice so del publikacije Sladkorna bolezen tipa 2.

**Cimet znižuje
krvni sladkor.**

15/32 NIJZ

Kartice so del publikacije Sladkorna bolezen tipa 2.

**Kostanjev med
je priporočljiv,
ker je bolj
grenak.**

16/32 NIJZ

Kartice so del publikacije Sladkorna bolezen tipa 2.

**Pomembno je,
da poznam
sestavine hrane.**

17/32 NIJZ

Kartice so del publikacije Sladkorna bolezen tipa 2.

**Ne smem jesti
grozdja in
banan.**

18/32 NIJZ

Kartice so del publikacije Sladkorna bolezen tipa 2.

**Zdraviti je treba
tudi povišan
krvni tlak in
maščobe v krvi.**

19/32 NIJZ

Kartice so del publikacije Sladkorna bolezen tipa 2.

**Soseda je pa
srčna kap. Rekli
so, da zaradi
visokega
sladkorja.**

20/32 NIJZ

Kartice so del publikacije Sladkorna bolezen tipa 2.

**Zaradi sladkorne
se lahko oslepi.**

21/32 NIJZ

Kartice so del publikacije Sladkorna bolezen tipa 2.

**Mravljinčenje
stopal mi krati
spanec.**

22/32 NIJZ

Kartice so del publikacije Sladkorna bolezen tipa 2.

**Za telo je
koristno tudi, če
se teža zniža le
za nekaj
kilogramov.**

23/32 NIJZ

Kartice so del publikacije Sladkorna bolezen tipa 2.

**Svojo trebušno
slinavko lahko
povsem
pozdravim in
sladkorna bo
izginila.**

24/32 NIJZ

Kartice so del publikacije Sladkorna bolezen tipa 2.

**Z mojimi
ledvicami je vse
O. K., saj ne
čutim ničesar.**

25/32 

Kartice so del publikacije Sladkorna bolezen tipa 2.

**Ledvice me
bolijo, ker je
nekaj narobe z
njimi.**

26/32 

Kartice so del publikacije Sladkorna bolezen tipa 2.

**Sladkorna je
bolezen kot vse
druge, počitek je
koristen.**

27/32 

Kartice so del publikacije Sladkorna bolezen tipa 2.

**Na dan moram
hoditi 3 ure.**

28/32 

Kartice so del publikacije Sladkorna bolezen tipa 2.

**Rekli so, da bo
treba v
telovadnico.**

29/32 

Kartice so del publikacije Sladkorna bolezen tipa 2.

**Poskušajte se
gibati 2 uri in pol
na teden, na
primer hodite.**

30/32 

Kartice so del publikacije Sladkorna bolezen tipa 2.

**Gibanje niža
krvni sladkor.**

31/32 

Kartice so del publikacije Sladkorna bolezen tipa 2.

**Vid se mi je
poslabšal zaradi
starosti ne
zaradi
sladkorne.**

32/32 

Kartice so del publikacije Sladkorna bolezen tipa 2.



Kartice so del publikacije Sladkorna bolezen tipa 2.



Kartice so del publikacije Sladkorna bolezen tipa 2.



Kartice so del publikacije Sladkorna bolezen tipa 2.



KAJ TO POMENI GLEDE GIBANJA?

KAJ TO POMENI GLEDE PREHRANE?

KAJ TO POMENI GLEDE TELESNE TEŽE?

VSAKO LETO

KRVNI TLAK

moj ciljni krvni tlak je mmHg

KRVNI SLADKOR IN HbA1c

moj ciljni HbA1c je %

ciljne vrednosti za krvni sladkor:

na tešče: mmol/l

1,5 do 2 uri po obroku: mmol/l

KRVNE MAŠČOBE/HOLESTEROL

cilji so: mmol/l

..... mmol/l

..... mmol/l

imam težave in znake za
bolezni srca in žilja

pregled delovanja ledvic
(kri, urin)

pregled očesnega ozadja

pregled nog (oživčenje,
prekrvitev)

osvežitveni pogovor o sladkorni bolezni, o njenem stanju v preteklem letu ter načrt za prihodnje leto

Gradivo, ki ga udeleženci odnesejo domov

ZAKAJ IMAM SLADKORNO BOLEZEN TIPA 2

Vaš krvni sladkor je previsok. Kaj se zgodi v telesu, da se krvni sladkor poviša nad normalnega?

Normalen krvni sladkor telesu zagotavlja potrebno energijo in hkrati ne povzroča okvare tkiv. Trebušna slinavka sodeluje v uravnavanju krvnega sladkorja s pravočasnim izločanjem ravno prave količine insulina. Izločanje insulina poteka neprestano. Insulin namreč potrebuje telesne celice, da lahko privzemajo hranila. Včasih rečemo, da je insulin ključek, ki odklepa celico, da gre vanjo lahko krvni sladkor.

Trebušna slinavka sprosti dodaten insulin ob obroku, da se krvni sladkor po njem ne zviša preveč, ampak ga telo spravi v zaloge. Količina insulina je odvisna predvsem od količine ogljikovih hidratov v obroku. Insulin je pomemben tudi za preskrbo telesa s krvnim sladkorjem preko noči, saj v obdobju, ko telo ne dobiva hrane, krvni sladkor izdelujejo jetra v ravno zadostni količini.

Delovanje trebušne slinavke z leti peša. Kako hitro poteka ta proces, je odvisno od posameznikove genske zasnove. To je dejstvo, ki ga ne moremo spremeniti. Ko trebušna slinavka ne uspe več zagotoviti dovolj velikih količin insulina za potrebe telesa, se krvni sladkor zviša. Če preseže vrednost 7,0 mmol/l na tešče oziroma 11,1 mmol/l kadarkoli, stanje imenujemo sladkorna bolezen. Za diagnostične veljajo le določitve, ki so določene iz venske krvi po standardiziranem postopku in v standardiziranem laboratoriju. Poznamo več tipov sladkorne bolezni; vam je zdravnik postavil diagnozo sladkorne bolezni tipa 2.

Ob obstoječi sposobnosti trebušne slinavke pa se krvni sladkor lahko ponovno zniža, če se zmanjšajo potrebe telesa po insulinu. Uživamo lahko torej ogljikove hidrate z ugodnejšo sestavo in nadzorujemo tudi količino vnosa ogljikovih hidratov. Krvni sladkor se zniža tudi z gibanjem, saj ga mišice porabijo. Potreba telesnih tkiv pa se manjša, če bolnik izgubi težo po principih zdravega hujšanja. Z znižanjem telesne teže delovanje trebušne slinavke lahko še zadošča. Ugoden vpliv imata tudi gibanje samo in uravnotežena prehrana, ne glede na to, ali se je telesna teža znižala ali ne.

NEKATERI BOLNIKI OB ODKRITJU SLADKORNE BOLEZNI NIMAJO TEŽAV

Krvni sladkor pri sladkorni bolezni tipa 2 narašča počasi, zato telo tega dolgo ne zazna. Težave, kot so žeja, pogosto uriniranje in nehoteno hujšanje se namreč pojavijo šele takrat, ko krvni sladkor preseže 10 mmol/l. Ker pa je za posameznika dobro, da sladkorno bolezen odkrijemo čim prej, osebe vabimo na t. i. preventivne preglede, na katerih se preverja tudi krvni sladkor. Kako pa so vam odkrili sladkorno bolezen? Zakaj, menite, imate prav vi sladkorno bolezen?

KRVNI SLADKOR SKAČE

Krvni sladkor se spreminja iz minute v minuto že pri zdravem človeku. Celice sladkor porabljajo, hrana in tvorba v jetrih pa ga dovajata v kri. Vrednost se na tešče lahko giblje od približno 4 do 6, po obroku pa je precej višja. Odvisna je od časa, ki je minil od zaužitja obroka, po dveh urah je približno do 8. Pri bolniku s sladkorno boleznijo tipa 2 pa je zaradi pomanjkanja insulina krvni sladkor visok že zjutraj (če se je čez noč preveč tvoril v jetrih) in se lahko od dne do dne spreminja, npr. od 7 do 11 in več. V drugi uri po obroku pa lahko doseže vrednosti 11 ali še več, tudi do 20.

Kako uspešno je uravnavanje krvnega sladkorja, torej ne moremo sklepati samo iz enega merjenja. Če se boste odločili, da si boste tudi sami merili krvni sladkor, vam bo zdravnik pojasnil, kdaj so meritve smiselne, kaj posamezne vrednosti pomenijo in kako lahko nanje vplivate.

Natančnejšo oceno dobimo z določanjem glikiranega hemoglobina ali s kratico HbA1c; ta pokaže dolgoročnojšo uspešnost uravnavanja krvnega sladkorja, pokaže neke vrste povprečje sladkorja za zadnja dva meseca. Krvni sladkor se namreč veže na molekule v naših tkivih, tudi na molekulo

hemoglobina v rdečih krvničkah. Tveganje za pojav kroničnih zapletov je tem manjše, čim nižja je vrednost HbA1c. Zdravnik je določil ciljno vrednost HbA1c, ki je za vas najprimernejša, saj ni enaka pri vseh bolnikih. Jo poznate? Vpišite jo v ustrezno okence v gradivu.

ZAKAJ JE DOBRO ZDRAVITI SLADKORNO BOLEZEN

Sladkorna bolezen je zelo pogosta, zato najbrž že veste, da lahko povzroči okvaro vida in ledvic ter je lahko razlog za možgansko in srčno kap oziroma zoženje žil po nogah, kar lahko skupaj z okvaro oživčenja privede do amputacije noge. Tem stanjem rečemo tudi kronični zapleti sladkorne bolezni.

Dobra novica je, da lahko z zdravljenjem krvnega sladkorja, pa tudi previsokega krvnega tlaka in maščob/holesterola telo uspešno zaščitimo in zmanjšamo verjetnost, da bi prišlo do takšnih okvar. Takšno zdravljenje je potrebno ves čas. Kljub temu potrebujete tudi vsakoletne preglede, s katerimi želimo zaplete odkriti tako zgodaj, da bo njihovo zdravljenje čim bolj uspešno.

KAJ NAJ TOREJ NAREDIM

Temelj zdravljenja je zdrav način življenja. Dobro je, da veste, na kakšen način lahko pomagате trebušni slinavki, da bo lažje izdelovala insulin, ter vašim telesnim tkivom, da ga bodo koristno uporabili.

Prehrana je pomemben del zdravljenja sladkorne bolezni. Največji vpliv na krvni sladkor imajo ogljikovi hidrati, ki so predvsem v škrobnih živilih in sadju. Pomembna je tako vrsta ogljikovih hidratov kot tudi njihova količina. Telo potrebuje od 3 do 5 obrokov dnevno, ki naj jih poleg ogljikohidratnega živila sestavljata tudi zelenjava in beljakovinsko živilo. Zelenjava naj pokriva polovico krožnika, po četrtno pa naj zasedata beljakovinsko in ogljikohidratno živilo. Hrano pripravljamo na zdrave načine.

Gibanje je ugodno za zniževanje krvnega sladkorja, pa tudi sicer izboljša presnovne procese v telesu. Postane naj del vašega vsakdana.

Na telesno težo in njeno spremembo vpliva energija, ki jo dnevno zaužijemo s prehrano, in energija, ki jo porabimo z gibanjem. Če se pri pretežkih osebah teža zniža, lahko telesna tkiva uspešneje uporabljajo insulin, zniža se krvni sladkor.

Koristi lahko tudi sprememba navad. Vsak naj se loti nečesa, kar mu je najljubše in se mu zdi tudi najbolj izvedljivo:

- več gibanja vsak dan,
- uravnotežena, zdrava prehrana,
- znižanje telesne teže.

ZDRAVILA ZA SLADKORNO BOLEZEN TIPA 2

Ker se propadanje trebušne slinavke nadaljuje, je slej kot prej potrebna uporaba zdravil, ki jih predpiše zdravnik. Uporabljajo se zdravila različnih vrst, pogosto v kombinacijah. Svojega zdravnika vprašajte, kako delujejo vaša zdravila, pojasnil vam bo tudi morebitne neželene učinke ter ali glede na mehanizem delovanja lahko povzročijo hipoglikemijo, tj. stanje s prenizko vrednostjo glukoze. Hipoglikemije so praviloma zelo redke, prav pa je, da jih znate prepoznati, da veste, kako jih preprečiti oziroma kako ravnati, če se pojavijo.

Pri nekaterih vrstah zdravil, še posebej pa pri zdravljenju z insulinom, se navodila glede prehrane in gibanja lahko spremenijo. Takrat potrebujete dodatno izobraževanje in pogovor.

ZDRAVIMO TUDI PREVISOK KRVNI TLAK IN MAŠČOBE/HOLESTEROL

Za varovanje zdravja je enako pomembno tudi zdravljenje previsokega krvnega tlaka in maščob oz. holesterola.

REDNI PREGLEDI, KI JIH POTREBUJETE VSAKO LETO

Za oceno uspešnosti uravnavanja krvnega sladkorja so potrebne določitve glikiranega hemoglobina (praviloma vsaj dvakrat letno), vrednotimo tudi meritve, ki jih izmerite sami, hkrati pa želimo čim bolj omejiti neželene učinke in pojavnost hipoglikemij.

- Upoštevamo meritve krvnega tlaka v ordinaciji in tudi meritve doma.
- Maščobe/holesterol vsaj enkrat letno določimo v laboratoriju iz vzorca krvi.
- Pozorni smo na težave in znake, ki bi lahko kazali, da se je pojavila katera od bolezni srca in žilja.
- Očesno ozadje pregledamo vsaj enkrat letno, da bi pravočasno odkrili morebitne okvare. Običajno se izvaja kot slikanje očesnega ozadja.
- Enkrat letno s pregledom krvi in urina preverimo tudi delovanje ledvic.
- Tudi noge pregledamo vsako leto; preverjamo prekrvljenost in oživčenje stopal. Z izbiro udobne obutve, pravilnim prirezovanjem nohtov in odstranjevanjem trde kože varujete stopala. Če se na stopalu pojavi žulj, rana ali druga sprememba, je praviloma potreben čimprejšnji pregled pri zdravniku.

Če med katerimkoli od naštetih pregledov najdemo nenormalnosti, je potrebno nadaljnje zdravljenje, bolniki pa potrebujejo dodatna znanja, na kaj morajo biti še dodatno pozorni. Še posebej je tu pomembna oskrba stopal, če je že prišlo do okvare oživčenja ali prekrvitve.

Na podlagi zbranih podatkov potrebujete osvežitveni pogovor o sladkorni bolezni, o njenem stanju v preteklem letu ter načrt za prihodnje leto.

ZAKLJUČEK

Sedaj veste več o presnovi, kaj presnova pomeni za zdravje in kako lahko ukrepate tudi sami. Glede na načrt, ki ste ga danes oblikovali, ste na dobri poti. Vabim vas tudi v druge programe. Kot ste videli, je za vztrajanje pomembno tudi sodelovanje bližnjih, na voljo pa imate tudi strokovno podprte programe v lekarni in društvu bolnikov s sladkorno boleznijo. List, na katerega ste zabeležili svoj načrt, naj vam služi kot osebno vodilo. Kaj se vam od tistega, kar je zapisano na njem, zdi najbolj pomembno?

7. STROKOVNA RAST, PRIPOROČENA GRADIVA, VIRI

Diplomirana medicinska sestra, ki dela v centru za krepitev zdravja/zdravstvenovzgojnem centru, še zdaleč ne more biti samo izvajalec programov. Njeno poslanstvo je tudi skrb za lasten strokovni razvoj, ki je navsezadnje potreben tudi zato, da lahko ustrezno prilagodi programe, ki so namenjeni posameznim skupinam udeležencev. V zvezi s tematiko tega programa zato priporočamo aktivno delovanje v Sekciji medicinskih sester v endokrinologiji pri zbornici ali zvezi, ki na svoji spletni strani obvešča o aktualnih strokovnih srečanjih in zagotavlja tudi pomembne strokovne vsebine:

<http://www.zbornica-zveza.si/sl/sekcija-medicinskih-sester-zdravstvenih-tehnikov-v-endokrinologiji/zgodovina>

Strokovne smernice, ki so izvorna strokovna podlaga tega programa, so objavljene na spletni strani:

<http://endodiab.si/priporocila/>

Priročnik, ki je namenjen zdravstvenim delavcem in predstavlja tudi teoretično osnovo tega programa, je na voljo na:

<http://endodiab.si/2013/12/05/prirocnik-sladkorna-bolezen-za-zdravstvene-delavce/>

Strateški dokument, ki predstavlja strateško osnovo za razvoj tega programa in drugih aktivnosti za zagotavljanje promocije zdravja, preprečevanja sladkorne bolezni tipa 2, njenega zgodnjega odkrivanja in kakovostnega zdravljenja, pa je Nacionalni program za obvladovanje sladkorne bolezni 2010–2020, ki ga najdete na:

<http://sladkorna.ezdrav.si/>

OPOMBE

[illegible]

[illegible]

[illegible]

[illegible]



Program je namenjen odraslim bolnikom s sladkorno boleznijo tipa 2, ki se zaradi sladkorne bolezni oskrbujejo v ambulantni splošne/ družinske medicine in se želijo poglobljeno ukvarjati z življenjem s sladkorno boleznijo. Program ni namenjen bolnikom, ki se vodijo v diabetoloških ambulantah, saj njim kontinuirano edukacijo zagotavlja diabetološki tim.

