



ZVIŠAN KRVNI SLADKOR

SKUPINSKO SVETOVANJE ZA OSEBE Z MEJNO BAZALNO
GLIKEMIJO IN MOTENO TOLERANCO ZA GLUKOZO

PRIROČNIK ZA IZVAJANJE DELAVNICE



ZVIŠAN KRVNI SLADKOR

Skupinsko svetovanje za osebe z mejno bazalno glikemijo in moteno toleranco za glukozo
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.

Skupinsko svetovanje za osebe z mejno bazalno glikemijo in moteno toleranco za glukozo

ZVIŠAN KRVNI SLADKOR

Priročnik za izvajanje delavnice

Ljubljana, 2017

VSEBINA

1. PREDGOVOR.....	3
2. VODNIK SKOZI 90 MINUTNO SREČANJE.....	4
PRIPRAVA.....	4
TEORETIČNE IN PRAKTIČNE VSEBINE – IZBERITE 5 KLJUČNIH.....	4
3. VSEBINSKA IN ČASOVNA OPREDELITEV SREČANJA.....	6
PROGRAM SREČANJA	6
4. PREDLOG ZA TEORETIČNO PODAJANJE VSEBINE.....	8
ZAKAJ IMAM ZVIŠAN KRVNI SLADKOR.....	8
ZAKAJ JE DOBRO, DA NEKAJ NAREDIM, DA BI ODLOŽIL POJAV SLADKORNE BOLEZNI	8
KAJ NAJ TOREJ NAREDIM	9
KATERA VPRAŠANJA ŠE OSTAJAJO NEREŠENA?.....	9
ZAKLJUČEK.....	9
5. DELOVNA GRADIVA IN PRIPOMOČKI.....	10
PET POMEMBNIH.....	10
ZVIŠAN KRVNI SLADKOR – KAJ TO POMENI	10
RES JE – NI RES	10
ŽIVLJENJE Z ZVIŠANIM KRVNIM SLADKORJEM	11
GRADIVO, KI GA UDELEŽENCI ODNESEJO DOMOV	11
6. DODATKI	12
PET POMEMBNIH: PRIMER Z BESEDILOM	12
PET POMEMBNIH: PRIMER Z BESEDILOM IN SKICAMI.....	13
ZVIŠAN KRVNI SLADKOR – KAJ TO POMENI	14
KARTICE RES JE – NI RES.....	18
OPISNO GRADIVO, KI GA UDELEŽENCI LAHKO ODNESEJO DOMOV	
DODATEK 6A	19
OPISNO GRADIVO, KI GA UDELEŽENCI LAHKO ODNESEJO DOMOV	
DODATEK 6B	21
7. STROKOVNA RAST, PRIPOROČENA GRADIVA, VIRI.....	23

1. PREDGOVOR

Srečanje je namenjeno odraslim osebam z mejno bazalno glikemijo in moteno toleranco za glukozo, ki sta stanji s povečanim tveganjem za pojav sladkorne bolezni tipa 2 ter za bolezni srca in žilja. Odkrivanje teh dveh stanj v populaciji je priložnost za uspešno preventivno delovanje, saj je z ukrepi zdravega življenjskega sloga sladkorno bolezen tipa 2 možno odložiti oziroma preprečiti. Po drugi strani pa je sladkorna bolezen 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 osebam s previsokim sladkorjem in sladkorno boleznijo 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. Za osebe z mejno bazalno glikemijo in moteno toleranco za glukozo bi bilo torej zelo škodljivo, če bi jim zdravstveni strokovnjaki sporočali, da lahko »samo« s prilagoditvijo življenjskega sloga sladkorno bolezen tipa 2 zagotovo preprečijo. Dejstvo je, da jih kljub ukrepom velik delež zboli za sladkorno boleznijo tipa 2, in tega ne smejo razumeti kot dokaz svoje lastne neuspešnosti. V tem primeru bo sprejemanje sladkorne bolezni tipa 2 še toliko težje in dolgotrajnejše ter občutek krivde še toliko večji, zaupanje v medicino pa manjše, saj »ni izpolnila obljubljenega in sem vseeno zbolela«.

S sistematičnim iskanjem dejavnikov tveganja in stanj z velikim tveganjem za kronične bolezni lahko pride tudi do medikalizacije vsakdanjega življenja. 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 patologijo vsakdanjega življenja.

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. 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 prepoznati verodostojnost informacij, da poznajo tudi druge možnosti za pridobivanje informacij (vloga družinskega/splošnega zdravnika, diplomirane medicinske sestre v referenčni ambulantni 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 Zvišan krvni sladkor 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

PRIPRAVA

Na srečanje se pripravite, za to praviloma potrebujete 45 minut.

Pripravite obrazec za beleženje prisotnosti.

Izberite si največ 5 ključnih sporočil (glej točko 2.2), ki jih želite prenesti udeležencem.

Pripravite si pripomočke, ki jih boste uporabili za izvedbo programa. Izbirate lahko med pripomočki, ki so v dodatkih 1-6:

1. DODATEK 1 - list za udeležence s petimi ključnimi temami pogovora Pet pomembnih (uporabite predlagane teme ali izberite svoje),
2. DODATEK 2 - skice, ki ponazarjajo ključna sporočila (uporabite predlagane ali izdelajte svoje),
3. DODATEK 3 - list za udeležence Zvišan krvni sladkor – kaj to pomeni?,
4. DODATEK 4 - kartice RES JE – NI RES,
5. DODATEK 5 - list za odlaganje kartic, na katerem sta polji RES JE – NI RES,
6. DODATKA 6a in 6b - 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. materiale iz drugih programov Centra za krepitev zdravja/zdravstvenovzgojnega centra, ki vam pri izvedbi srečanja lahko koristijo.

TEORETIČNE IN PRAKTIČNE VSEBINE – IZBERITE 5 KLJUČNIH

Teoretične vsebine:

- pomen delovanja trebušne slinavke/insulina/drugih telesnih tkiv za normalno homeostazo glukoze, patogenetski mehanizmi hiperglikemije,
- napredujoča narava mejne bazalne glikemije in motene tolerance za glukozo,
- osnovna dejstva o sladkorni bolezni tipa 2,
- pomen prehrane, gibanja, telesne teže,
- sočasna dislipidemija oziroma arterijska hipertenzija in
- pomen ponovne pravočasne laboratorijske diagnostike za zgodnje odkrivanje sladkorne bolezni tipa 2.

Posebej želimo poudariti problematiko telesne teže. Nespretno izpeljani programi lahko namreč vzpodbujajo tekmovalno nezdravo, stradalno izgubo telesne teže, kar je pogost neželjen rezultat programov zniževanja telesne teže. Pomembneje je zato vzpodbujati prizadevanja za izboljšanje telesnega sestava, kar pa je možno objektivno izmeriti le z ustrezno bioimpedančno tehniko. 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.

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.

3. VSEBINSKA IN ČASOVNA OPREDELITEV SREČANJA

Pozdrav, predstavitev, pravila pogovora

10 min

»Zakaj imam zvišan krvni sladkor« v povezavi s pripomočki

20 min

»Zakaj je dobro, da nekaj naredim, da bi odložil pojav sladkorne bolezni« v povezavi s pripomočki

20 min

»Kaj naj torej naredim« v povezavi s pripomočki

20 min

»Katera vprašanja še ostajajo nerešena«

10 min

Zaključek srečanja

10 min

PROGRAM SREČANJA

Sprejem udeležencev, predstavitev, pravila pogovora, 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 zvišan krvni sladkor?« in »Zakaj je dobro, da nekaj naredim, da bi odložil pojav sladkorne bolezni?«)



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



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 10 udeležencev.

Udeležence pozdravite. Če je le mogoče, sedite v krogu. Sedite na mesto, ki je enakovredno mestom udeležencev 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 z obravnavano tematiko. 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 zastavljajo 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 in Zvišan krvni sladkor – kaj to pomeni, 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 ZVIŠAN KRVNI SLADKOR

Na tem srečanju ste zato, ker imate zvišan krvni sladkor, in sicer mejno bazalno glikemijo ali moteno toleranco za glukozo. 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.) Ko trebušni slinavki ne uspe več zagotoviti dovolj velikih količin insulina za potrebe telesa, se krvni sladkor zviša. Vrednost krvnega sladkorja na tešče od 6,1 do 6,9 mmol/l pomeni mejno bazalno glikemijo, vrednost med 7,8 in 11,0 mmol/l med oralnim glukoznim tolerančnim testom (kar včasih imenujemo preprosto test s pitjem sladke tekočine) v drugi uri pa moteno toleranco za glukozo. Če vrednost 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.

Ob obstoječi sposobnosti trebušne slinavke pa je krvni sladkor lahko ponovno nižji, če se zmanjšajo potrebe telesa po insulinu. Najpogostejše je to možno takrat, kadar oseba preveliko telesno težo zniža po principih zdravega hujšanja. Z znižanjem telesne teže delovanje trebušne slinavke lahko še zadošča. Pojav sladkorne bolezni tipa 2 tako odložimo na kasnejše življenjsko obdobje. Ugoden vpliv imata tudi gibanje in uravnotežena prehrana, ne glede na to, ali se je telesna teža ob tem znižala ali ne. (Ob razlagi lahko uporabljate Zvišan krvni sladkor – kaj to pomeni in kartice RES JE – NI RES.)

ZAKAJ JE DOBRO, DA NEKAJ NAREDIM, DA BI ODLOŽIL POJAV SLADKORNE BOLEZNI

Glede na presnovne lastnosti vašega telesa obstaja večja možnost, da se bo pri vas z leti razvila sladkorna bolezen tipa 2. Dobro je, da njen pojav čim bolj odložimo, saj s tem varujemo telo pred škodo, ki jo povzroči kvi sladkor. 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. (Ob razlagi lahko uporabljate Zvišan krvni sladkor – kaj to pomeni in kartice RES JE – NI RES.) Verjetnost, da do teh hudih posledic pride, je veliko manjša, če sladkorno bolezen odkrijemo čim prej, s pravočasno ponovno določitvijo krvnega sladkorja v laboratoriju. Če niste dogovorjeni drugače, je to običajno čez leto ali dve.

Poleg tega velja, da mejno bazalno glikemijo in moteno toleranco za glukozo pogosto spremljajo povišan krvni tlak in povišane vrednosti maščobe oz. holesterol v krvi. Zato je zelo pomembno, da opravite tudi te preglede, ki vam jih bo ali vam jih je že svetoval zdravnik. Zdravnik vam bo

predpisal tudi zdravljenje. Z zdravljenjem previsokega krvnega tlaka in povišanih vrednosti maščob/holesterola ohranjate žile zdrave in še dodatno preprečujete srčno in možgansko kap ter zoževanje žil nog. (Ob razlagi lahko uporabljate Pet pomembnih, Zvišan krvni sladkor – kaj to pomeni in kartice RES JE – NI RES.)

KAJ NAJ TOREJ NAREDIM

S pogovorom udeleženca vodite do tega, da si bodo naredili svoj lastni načrt na enem od naštetih področij. Za usmerjanje pogovora lahko uporabite list Zvišan krvni sladkor – kaj to pomeni, Pet pomembnih in kartice RES JE – NI RES. Udeleženca seznanim tudi z drugimi programi Centra za krepitev zdravja/zdravstvenovzgojnega centra in z verificiranimi programi v lekarnah oziroma društvih bolnikov s sladkorno boleznijo.

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 vsak dan,
- 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. Uporabite lahko gradiva za udeleženca iz drugih programov.)

KATERA VPRAŠANJA ŠE OSTAJAJO NEREŠENA?

(Odprti del delavnice, ko udeleženca 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 daljše programe v našem Centru za krepitev zdravja/zdravstvenovzgojnem centru. (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.) List, ki ste ga prejeli na začetku pogovora in na katerega ste zabeležili svoj načrt, naj vam služi kot vaše osebno vodilo. Kaj od tega, kar je zapisano na njem, je za vas osebno najpomembnejše? (Udeleženca povabite, naj sklenejo pogovor z lastno zaključno mislijo. Lahko jim 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.

PET POMEMBNIH

(dodatek 1 in 2)

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 zapišejo 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. Prostoročno 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 (Zvišan krvni sladkor – kaj to pomeni). Diplomirana medicinska sestra bo tako lahko dobila odlično izhodišče in povratno informacijo.

ZVIŠAN KRVNI SLADKOR – KAJ TO POMENI

(dodatek 3)

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 Zvišan krvni sladkor – 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.

RES JE – NI RES

(dodatek 4 in 5)

Prepričanja in mnenja osebe so tista, ki ohranjajo navade. Kako v razumnem času dati udeležencem možnost, da jih izrazijo in da se o njih pogovorimo, predlaga 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 z visokim krvnim sladkorjem. 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 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 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.

ŽIVLJENJE Z ZVIŠANIM KRVNIM SLADKORJEM

(dodatek 6A)

Navedene so osnovne informacije o tem stanju, kaj to za posameznika pomeni in kako lahko uspešneje obvladuje svoje zdravje zdaj in v prihodnosti. Uporablja se lahko za seznanjanje potencialnih udeležencev o programih v Centrih za krepitev zdravja/zdravstvenovzgojnih centrih, npr. v splošnih ambulantah družinske medicine/referenčnih ambulantah družinske medicine in v javnoozaveščevalnih akcijah.

GRADIVO, KI GA UDELEŽENCI ODNESEJO DOMOV

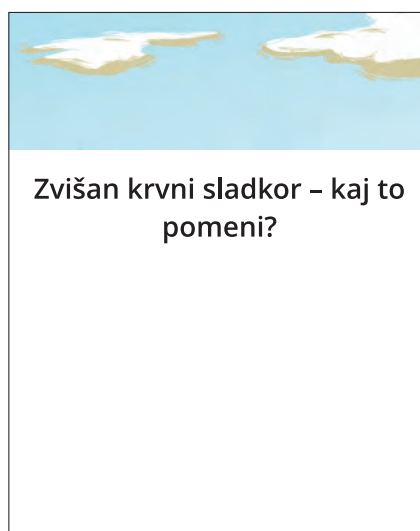
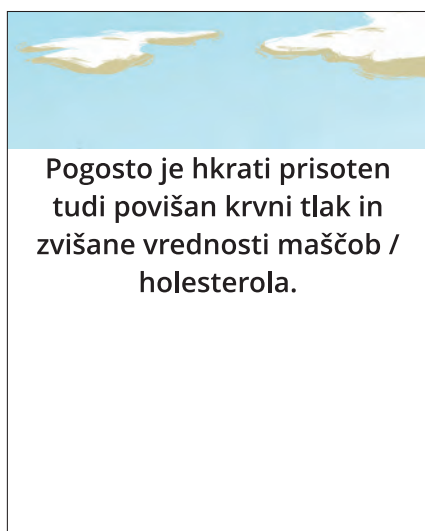
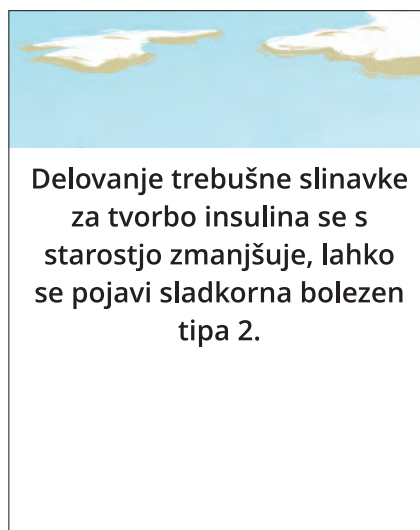
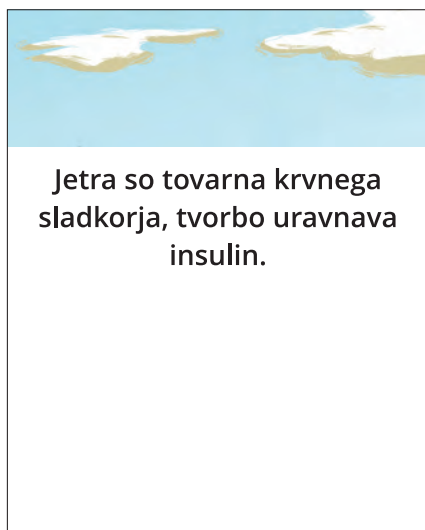
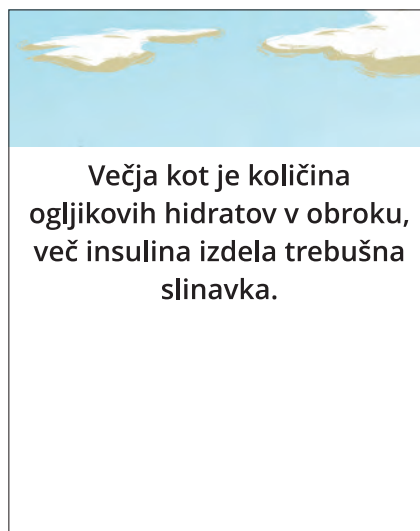
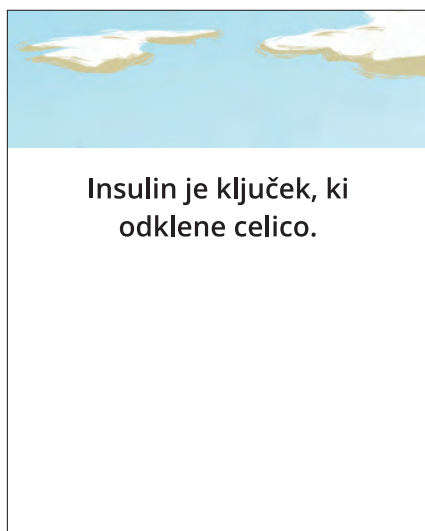
(dodatek 6B)

Neredko se zgodi, da udeleženci sporočila sicer slišijo, vendar prosijo za dodatna, obsežnejša gradiva. Temu je namenjeno gradivo, ki ga lahko odnesejo domov.

6. DODATKI

Dodatek 1

PET POMEMBNIH: PRIMER Z BESEDILOM



Dodatek 2

PET POMEMBNIH: PRIMER Z BESEDILOM IN SKICAMI

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.



DELOVANJE TREBUŠNE SLINAVKE

Pogosto je hkrati prisoten tudi povišan krvni tlak in zvišane vrednosti maščob / holesterola.



Zvišan krvni sladkor – kaj to pomeni?

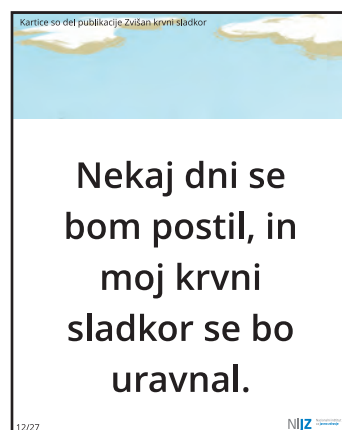
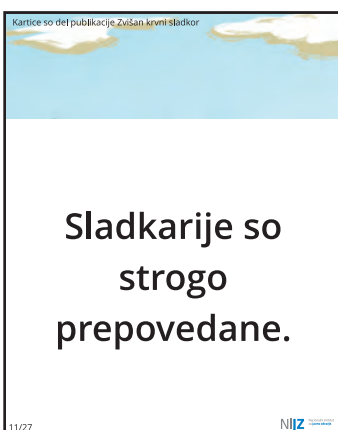
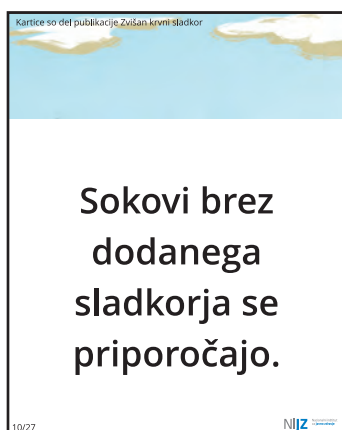
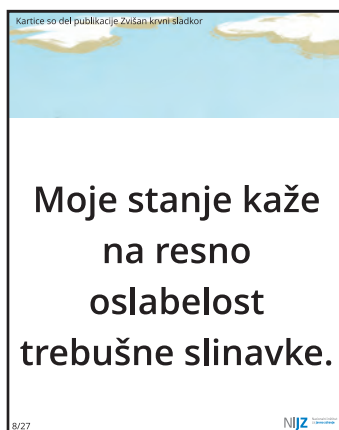
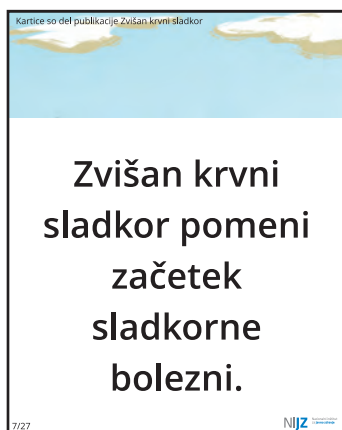
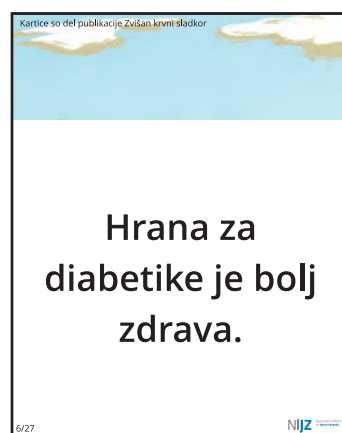
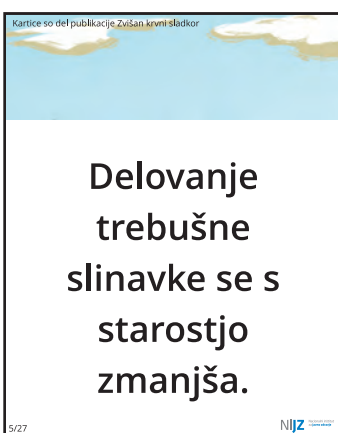
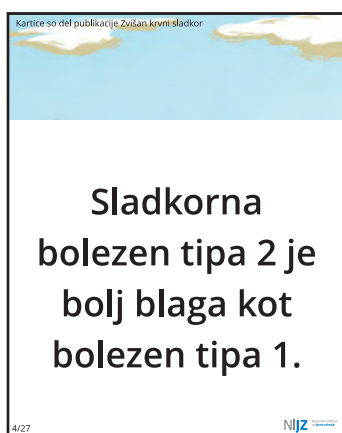
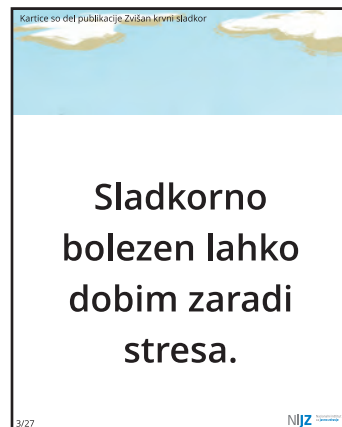
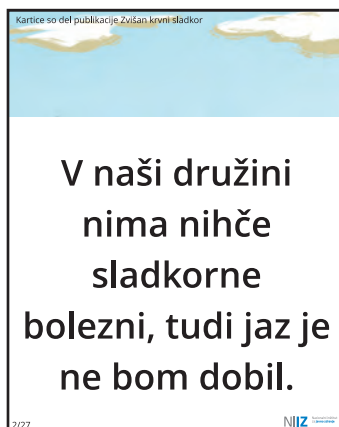
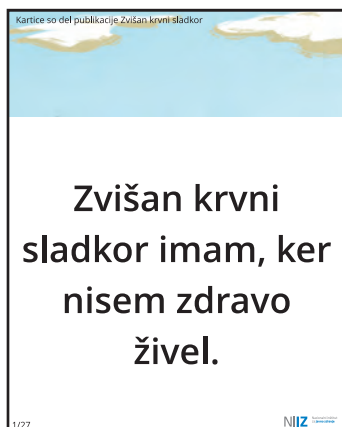
Dodatek 3
ZVIŠAN KRVNI SLADKOR – KAJ TO POMENI

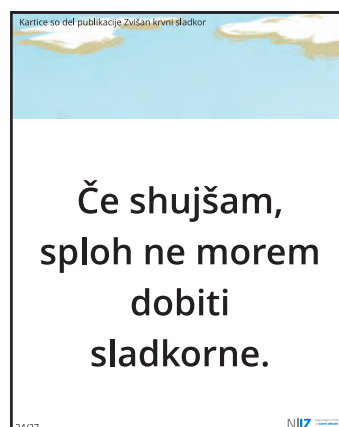
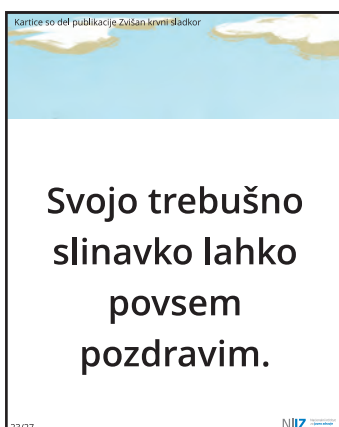
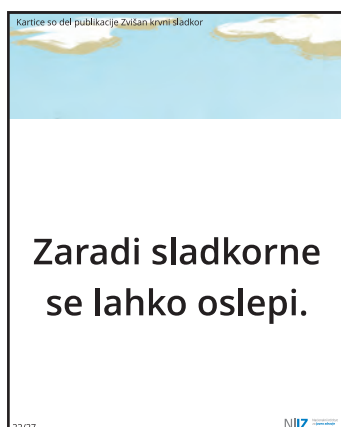
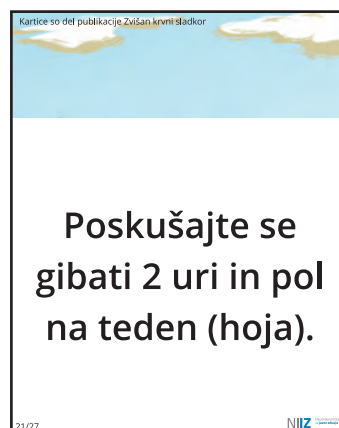
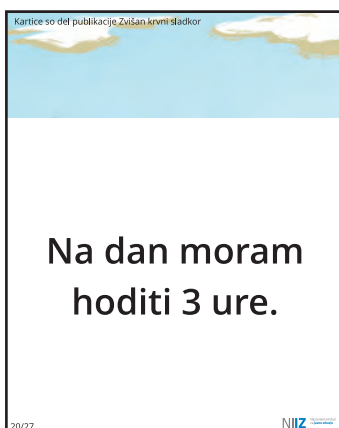
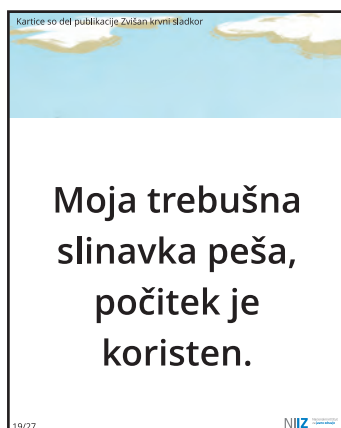
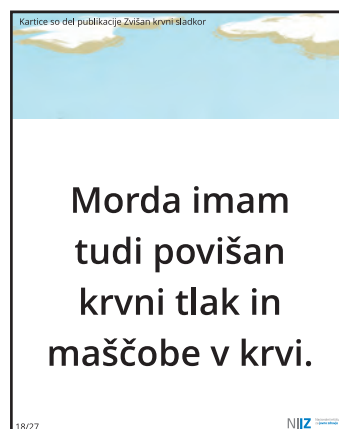
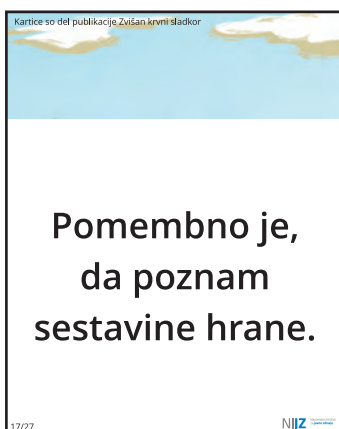
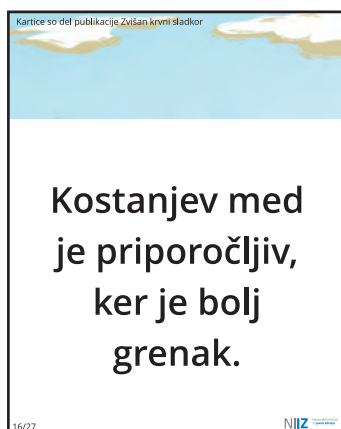
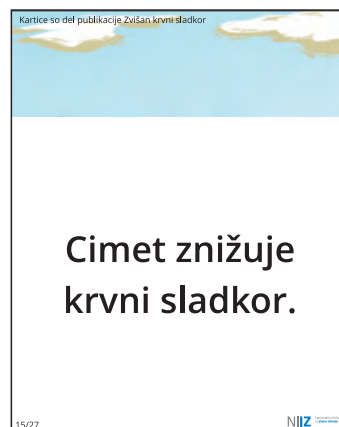
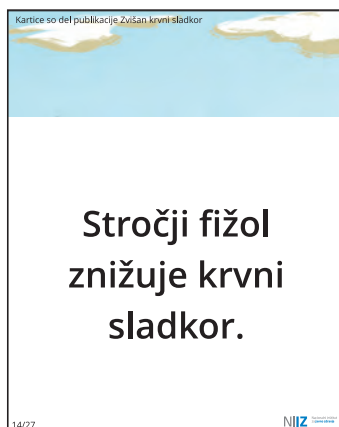
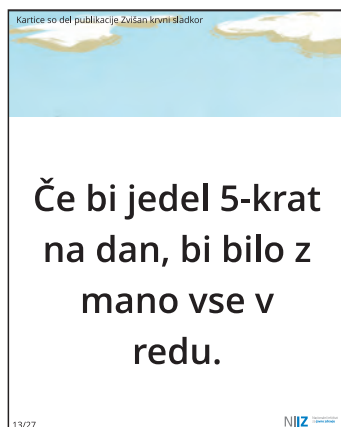
KAJ TO POMENI GLEDE GIBANJA?

KAJ TO POMENI GLEDE PREHRANE?

KAJ TO POMENI GLEDE TELESNE TEŽE?

Dodatek 4
KARTICE RES JE – NI RES





Kartice so del publikacije Zvišan krvni sladkor

**Z gibanjem in
prehrano lahko
odložim pojav
sladkorne
bolezni.**

25/27 NIJZ

Kartice so del publikacije Zvišan krvni sladkor

**Gibanje niža
krvni sladkor.**

26/27 NIJZ

Kartice so del publikacije Zvišan krvni sladkor

**Soseda je pa
srčna kap,
menda zaradi
sladkorne.**

27/27 NIJZ

Kartice so del publikacije Zvišan krvni sladkor

NIJZ

Kartice so del publikacije Zvišan krvni sladkor

NIJZ

Kartice so del publikacije Zvišan krvni sladkor

NIJZ

Kartice so del publikacije Zvišan krvni sladkor

NIJZ

Kartice so del publikacije Zvišan krvni sladkor

NIJZ

Kartice so del publikacije Zvišan krvni sladkor

NIJZ

Kartice so del publikacije Zvišan krvni sladkor

NIJZ

Kartice so del publikacije Zvišan krvni sladkor

NIJZ

Kartice so del publikacije Zvišan krvni sladkor

NIJZ

Dodatek 5
RES JE – NI RES

Kartice s trditvami udeleženci položijo na ustrezna polja. Pogovorite se.



Dodatek 6a

ZAKAJ IMAM ZVIŠAN KRVNI SLADKOR?

Zvišan krvni sladkor oziroma strokovno mejna bazalna glikemija in motena toleranca za glukozo sta dve stanji z vrednostmi krvnega sladkorja nad normalno. Take vrednosti pa še ne zadoščajo merilom za sladkorno bolezen. 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 preskobo 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 trebušni slinavki ne uspe več zagotoviti dovolj velikih količin insulina za potrebe telesa, se krvni sladkor zviša. Vrednost krvnega sladkorja na tešče od 6,1 do 6,9 mmol/l pomeni mejno bazalno glikemijo, vrednost med 7,8 in 11,0 mmol/l med oralnim glukoznim tolerančnim testom v drugi uri pa moteno toleranco za glukozo. Če vrednost 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.

Ob obstoječi sposobnosti trebušne slinavke se krvni sladkor lahko ponovno zniža, če se zmanjšajo potrebe telesa po insulinu. Najpogosteje je to možno takrat, kadar oseba preveliko telesno težo zniža po principih zdravega hujšanja. Z znižanjem telesne teže delovanje trebušne slinavke lahko še zadošča. Pojav sladkorne bolezni tipa 2 tako odložimo na kasnejše življenjsko obdobje. Ugoden vpliv imata tudi gibanje in uravnotežena prehrana, ne glede na to, ali se je telesna teža znižala ali ne.

ZAKAJ JE DOBRO, DA NEKAJ NAREDIM, DA BI ODLOŽIL POJAV SLADKORNE BOLEZNI

Glede na presnovne lastnosti vašega telesa obstaja večja možnost, da se bo pri vas z leti razvila sladkorna bolezen tipa 2. Dobro je, da njen pojav čim bolj odložimo, saj s tem varujemo telo pred škodo, ki jo povzroči krvi sladkor. 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. Verjetnost, da do teh hudih posledic pride, je veliko manjša, če sladkorno bolezen odkrijemo čim prej, s pravočasno ponovno določitvijo krvnega sladkorja v laboratoriju. Če niste dogovorjeni drugače, je to običajno čez leto ali dve.

Poleg tega velja, da mejno bazalno glikemijo in moteno toleranco za glukozo pogosto spremljajo povišan krvni tlak in povišane vrednosti maščob oz. holesterola v krvi. Zato je zelo pomembno, da opravite tudi te preglede, ki vam jih bo ali vam jih je že svetoval zdravnik. Zdravnik vam bo predpisal tudi zdravljenje. Z zdravljenjem previsokega krvnega tlaka in povišanih vrednosti maščob/holesterola ohranjate žile zdrave in še dodatno preprečujete srčno in možgansko kap ter zoževanje žil nog.

KAJ NAJ TOREJ NAREDIM

Sprememba vaših dosedanjih navad vam lahko koristi. Izberite tisto, kar vam je najljubše in kar se vam zdi tudi najbolj izvedljivo:

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

Spreminjanje utečenih navad je nujno in pogovor lahko pri tem pomaga. Odločitev, kaj boste spremenili, in načrt, kako boste to zares izvajali, povsem prilagodite svojim odločitvam in vrednotam. Načrt naj bo izvedljiv.

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. Da boste po njej lažje hodili, vas vabimo v daljše programe v našem Centru za krepitev zdravja/zdravstvenovzgojnem centru. Za vztrajanje je pomembno tudi sodelovanje bližnjih, ponekod pa so na voljo tudi strokovno podprti programi v lekarni in društvu bolnikov s sladkorno boleznijo.

Dodatek 6b

Nič ne boli, a lahko postane nevarno...
zdravnik

Zvišan krvni sladkor opozarja, da telo ni več zdravo, čeprav vrednost še ni tolikšna, da bi stanje že lahko imenovali sladkorna bolezen (npr. preko 7,0 mmol/l na tešče). Le malo povišan krvni sladkor je sporočilo, da lahko sami poskrbite za svoje zdravje in ga v prihodnosti izboljšate.

Čeprav se sladkorna bolezen tipa 2 ne razvije pri vsakomer, se to zgodi mnogim. Z zdravim načinom življenja odložimo pojav sladkorne bolezni, s pravočasnimi ponovnimi meritvami krvnega sladkorja pa jo odkrijemo tako zgodaj, da telesu povzroči čim manj škode.

*Odkar sem v društvu
diabetikov, več hodim.*
Fani, 66 let

*Rad bi dovolj zgodaj vedel, če
se v mojem telesu kaj kuha, če
lahko zbolim. Takrat, ko še lah-
ko kaj naredim. Da bi zadevo
uredil ali pa da bi potem na
dolgi rok čim lepše živel...*
Milan, 45 let

*Skrbi me, da imam sladkorno
tudi jaz, vsi v naši družini jo
imajo...*
Marija, 50 let

Kje poteka ta program za takšne kot sem jaz? Malo bi spremenil prehrano, pa gibanje..ah ta moj cukar...

Denis, 48 let

Zvišan krvni sladkor se pojavi, ne da bi to zaznali. Zato je tako pomembno, da redno opravljate preventivne preglede pri svojem splošnem/družinskem zdravniku, saj vam takrat izmerijo tudi krvni sladkor. Še posebej je to pomembno, če že imate povišan krvni tlak, krvne maščobe/holesterol ali povečan obseg trebuha. Ker se verjetnost, da zbolite, s starostjo povečuje, se prvi pregled opravi v starosti 30 let, nato pa vsaj vsakih 5 let. Če se krvni sladkor zviša nad normalo, se meritve ponavljajo vsako leto.

Dobra novica

Z več gibanja in z zdravo prehrano, v kateri boste uživali, lahko sladkorno bolezen tipa 2 preprečite oziroma odložite na poznejše obdobje. Če ste pretežki, že znižanje teže za nekaj kilogramov ogromno pripomore k zdravju in kakovosti življenja. Če imate zvišan krvni sladkor, imate večjo možnost za srčno oziroma možgansko kap, zato bodo potrebni redne meritve krvnega tlaka in krvnih maščob/holesterola ter zdravljenje. Če kadite, prenehajte. Da vam bo lažje, se vključite v programe za krepitev zdravja, ki potekajo v vašem zdravstvenem domu.

Veliko se torej da narediti z dovolj znanja in razumevanja. Dobro se je zavedati, da zvišan krvni sladkor ne vodi vedno v sladkorno bolezen. Vsak korak v smeri zdravega življenja pa je korak k vaši bolj zdravi prihodnosti.

Ja, previsok krvni sladkor imam. Ni še sladkorna, ampak vse pa tudi ni okej. Po svoje še dobro, da se je to pokazalo zdaj, ko sladkorno še lahko preprečim oziroma jo odložim na precej kasnejše obdobje. Pravijo, da so pomembni hoja, več zelenjave, pozornost pri količini zaužite hrane, pa preverili mi bodo krvni pritisk in holesterol. Dobro je tudi, da ne kadim, pravijo. Pa redne kontrole krvi so potrebne, da se krvni sladkor spremlja. Kar pomembno je tole, stvar je za resno vzet. Pa fajn je, ker se da marsikaj naredit ...

Rok, 53 let

7. STROKOVNA RAST, PRIPOROČENA GRADIVA, VIRI

Diplomirana medicinska sestra, ki dela v Centru za krepitev zdravja/zdravstvenovzgojnem centru, še zdaleč ne more biti samo izvajalka/izvajalec programov. Njeno poslanstvo je tudi skrb za lasten strokovni razvoj, ki je navsezadnje potreben tudi za to, 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/si/16-sekcija-medicinskih-sester-zdravstvenih-tehnikov-v-endokrinologiji>

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/>



Program 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.

