



REPUBLIKA SLOVENIJA  
MINISTRSTVO ZA ZDRAVJE

DRŽAVNI PROGRAM ZA OBVLADOVANJE  
SLADKORNE BOLEZNI 2020-30

# „Sladkorna bolezen tipa 2“, delavnica v ZVC/CKZ

Jerneja Filipič

13. Nacionalna konferenca o sladkorni bolezni  
15. november 2022

- Namenjeno odraslim osebam s potrjeno sladkorno bolezen tip 2



- oseba z novoodkrito sladkorno boleznijo tipa 2, ki se bo nadalje vodila v ADM
  - oseba s sladkorno boleznijo tipa 2, ki se vodi v timu ADM, ne glede na trajanje bolezni
  - sladkorna bolezen v nosečnosti
  - zdravljenje z inzulinsko terapijo
  - osebe s sladkorno boleznijo tipa 1
- Izvaja jo diplomirana medicinska sestra s specialnimi znanji s področja sladkorne bolezni (poglobljena izobraževanja)
- Delavnica poteka eno srečanje- 90 minut
- Skupina 8 oseb
- Ali je obvezno dodatno zavarovanje?





Florjan opravil preventivni pregled v  
ADM

Postavljena diagnoza SB2  
novoodkrita  
(dvema diagnostičnima  
meritvama)



V ADM motivacija in usmerjanje v  
obravnavo v CKZ/ ZVC



Florjan prejme brošuro s programi, ki jih  
izvajamo v CKZ/ZVC





Napotnica za preventivno dejavnost v  
Center za krepitev zdravja/ Zdravstveno  
vzgojni center



- 7-10 dni po napotitvi
- telefonski pogovor



Florjan prejme še dodatno motivacijo  
in je seznanjen s točnim terminom  
individualnega vstopnega srečanja oz.  
datuma delavnice.





Na delavnice prihaja gospod Florjan. Gospod je star 60 let in še zaposlen. Z napotitvijo so bili ugotovljeni dejavniki tveganja kajenje, telesna nedejavnost, debelost, zvišane maščobe v krvi in stres. Napoten je bil na delavnice sladkorna bolezen tipa 2 z diagnozo sladkorna bolezen (vrednost KS 7,5 mmol). Kronične diagnoze ima arterijsko hipertenzijo, sladkorna bolezen tipa 2 in anksiozno motnjo. Florjan zavrača pomoč in kot pravi sam nima sladkorne bolezni tipa 2, ampak je vrednost na meji. Bo pa prišel samo malo pogledat v Center za krepitev zdravja, da vidi, če mu bomo sploh kaj novega povedali. Motivacija slabša.



# Uvodni individualni razgovor

- strukturiran pogovor (15-30 minut)
- uporaba orodij



- opažanje vpliva dejavnikov tveganja na svoje življenje (sladkor, neurejena prehrana, telesna dejavnost...), trenutno zdravstveno stanje
- od kdaj diagnoza SB2
- katere informacije je že prejel
- ali ima terapijo ali ne
- katere spremembe je že uvedel v svoje življenje, odnos do spremembe
- socialna anamneza- podpora, medsebojni odnosi, stresni dejavniki, kakšno delo opravljajo (več izmensko, sedeče,..)
- prisotnost dejavniki tveganja v družini (KNB), socialni status



# Florjan in Zofka

- motivacija !!!!
- kako Florjan vidi svojo situacijo
- kakšna so njegova pričakovanja




- usmerjeno in prilagojeno Florjanu
- pot posameznika
- skupni načrt obravnave



- motivacija in spodbujanje
- občutek, da ni sam



 **SLADKORNA BOLEZEN TIPA 2**

Ime in priimek: \_\_\_\_\_

- ✓ 14.9.2022 ob 9:00
- ✓ 21.9.2022 ob 9:00
- ✓ 28.9.2022 ob 9:00
- ✓ 5.10.2022 ob 9:00
- ✓ Individualno
- ✓ 19.10.2022 ob 9:00

Izvajalka: Jerneja Filipič, dipl.m.s.  
Kontakt: 01/810 66 57, 031/338-426  
jerneja.filipic@zd-vrhnika.si



# Program srečanja

Sprejem udeležencev, predstavitev, pravila pogovora, poskušamo vzpostaviti sproščen odnos, povem kaj me povezuje s sladkorno boleznijo, udeleženci začitijo pripadnost.

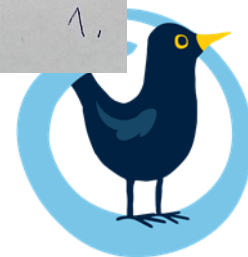
## LEDOLOMILEC

- razdelijo se v dve skupini
- na list papirja napišejo prvo misel, ko so jim povedali, da imajo diagnozo sladkorna bolezen tipa 2





- ① Nič mi - zdravnik mi dal prehranskega poudarka
- ② Nič me solum jest
- ③ kdaj bom dobile usulen?
- ④ koliko časa inoram jest tablete
- ⑤ dlo bo moj sladkor se kdaj normalen
- ⑥ To ma tudi moj miš - saj ni nič posebnega - čisto nič drugače mi počel, ko je izvedel da ma sladkorovo bolezen.
- ⑦ sef me nič me boli



# MITI ali DEJSTVA

## Zakaj imam sladkorno bolezen tipa 2?

- vrednosti KS, HbA1C
- delovanje trebušne slinavke

## Težave pri pojavu sladkorne bolezni

- ali so zaznali znake
- kateri so znaki

## Dejavniki tveganja za nastanek SB2

## Zdravila za sladkorno bolezen tipa 2 in redni pregledi

## KS skače

- hipoglikemija, znaki, prva pomoč

## Lahko kaj naredim?

- prehrana, gibanje, stres



Ne smem jesti  
grozdja in  
banan.

Hrana z  
ogljikovimi  
hidrati lahko  
zelo povzroči  
sladkor.

Pomembno je,  
da poznam  
sestavine hrane.

Kostanjev med  
je priporočljiv,  
ker je bolj  
grenak.

Sokovi brez  
dodanega  
sladkorja se  
ne priporočajo.

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

Če ne jem, ne  
morem imeti  
visokega  
sladkorja.

NI RES  
Sladkorni bolniki  
naj kupujejo  
hrano za  
diabetike.

Sladkorna  
dieta  
zahteva strogo  
upravljanje.

Stročji fižol  
znižuje krvni  
sladkor.

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

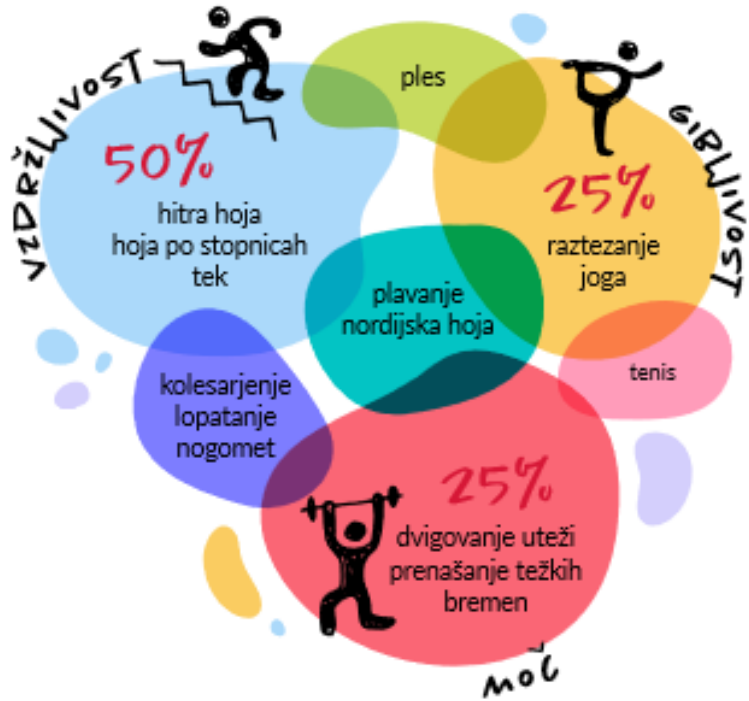
Nekaj dni bom  
na postu in moj  
krvni sladkor se  
bo uravnal.

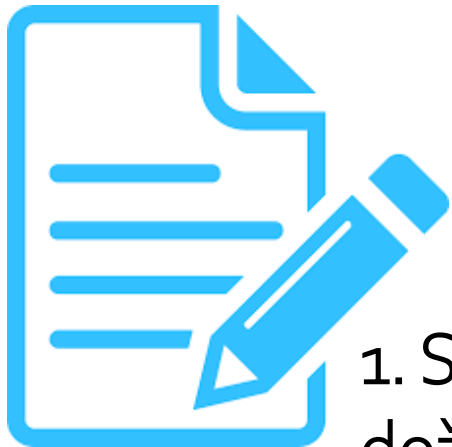






## URAVNOTEŽENA VADBA





1. Sladkorna bolezen je kronična, doživljenjska bolezen
2. Krvni sladkor skače
3. Trimesečno povprečje
4. Redni pregledi
5. Pomembna sprememba življenjskega sloga



# Za zaključek

Kaj sedaj pomeni to zame?

Delovni list uvajam spremembe v moje življenje

**USMERIMO NAPREJ V DELAVNICE  
SLADKORNA BOLEZEN SKOZI ŽIVLJENJE v  
kolikor ne IZVAJAVO VSTOPNEGA  
INDIVIDUALNEGA RAZGOVORA !!!!**

**"Sladkorna bolezen  
ne izbira!"**



## UVAJAM SPREMEMBE V SVOJE ŽIVLJENJE!

1. sprememba:

2. sprememba:

3. sprememba:

4. sprememba:

5. sprememba:

6. sprememba: \_\_\_\_\_

7. sprememba: \_\_\_\_\_

8. sprememba: \_\_\_\_\_

9. sprememba: \_\_\_\_\_

10. sprememba: \_\_\_\_\_



**"ZDRAV ŽIVLJENJSKI SLOG JE TEK NA DOLGE PROGE"**