



REPUBLIKA SLOVENIJA
MINISTRSTVO ZA ZDRAVJE

DRŽAVNI PROGRAM ZA OBVLADOVANJE
SLADKORNE BOLEZNI 2020-30

„S sladkorno boleznijo skozi življenje“; program v ZVC/CKZ

Jerneja Filipič

13. Nacionalna konferenca o sladkorni bolezni
15. november 2022

- Namenjeno odraslim osebam s potrjeno sladkorno bolezen tip 2 in je glede sladkorne bolezni voden v ADM



- oseba z novoodkrita s 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

SMISELNO VKLJUČEVANJE PO KRATKI DELAVNICI SB2

- Izvaja jo diplomirana medicinska sestra s specialnimi znanji s področja sladkorne bolezni (poglobljena izobraževanja)
- Obvezna napotitev s strani ADM
- 5 srečanj po 90 minut
- Skupina 6 oseb



Kaj bo z delavnico Florjan pridobil?

- spoznal mehanizme za krepitev motivacije
- sprememba navad
- kako motivacijo nadgraditi v aktivnost
- kako se soočati z zdrsi
- razbil mite glede prehrane, telesne dejavnosti in stresa
- pomen smiselne samokontrole in pomen samovodenja
- zdravila in kronični zapleti sladkorne bolezni



Ali je Florjan prišel na 1. srečanje poglobljene obravnave za osebe s sladkorno boleznijo??



Florjan na 1. srečanju poglobljene obravnave za osebe s sladkorno boleznijo

1 TEDEN PO KONCU DELAVNICE SB2

- osnovno razumevanje o sladkorni bolezni
- ponovitev prejšnjega srečanja



1. Zakaj imam sladkorno bolezen
2. Sladkorna bolezen je kronična, doživetjska bolezen
3. Napredujoča narava sladkorne bolezni tipa 2
4. HbA1C
5. Pomembna sprememba življenjskega sloga
6. Redni pregledi



- UVAJAM SPREMEMBE
- MOTIVACIJA

First Step!



- razumevanje procesa spreminjanja
- zaznavanje tveganja
- kakšna so njihova pričakovanja
- pomembnost spreminjanja navad
- zaupanje vase
- sprejem odločitev
- kaj bom sedaj delal drugače
- podpora okolice



Florjan na 2.srečanju

1 TEDEN PO KONCU DELAVNICE SB2

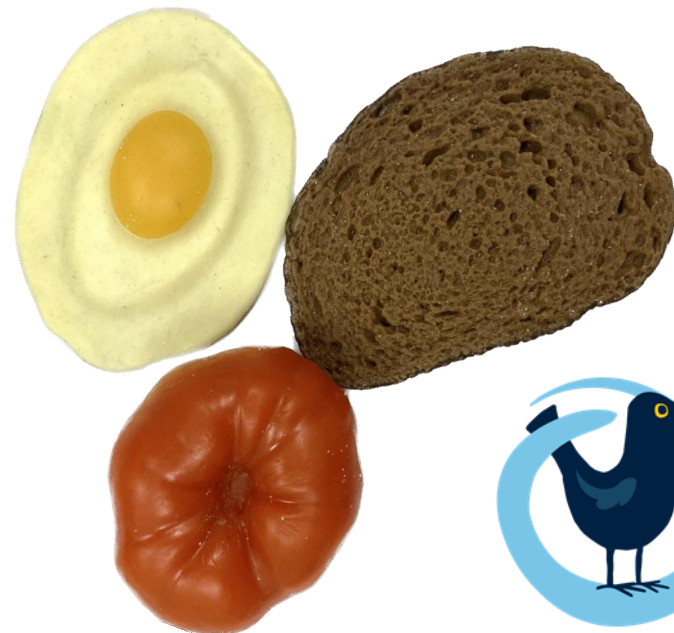
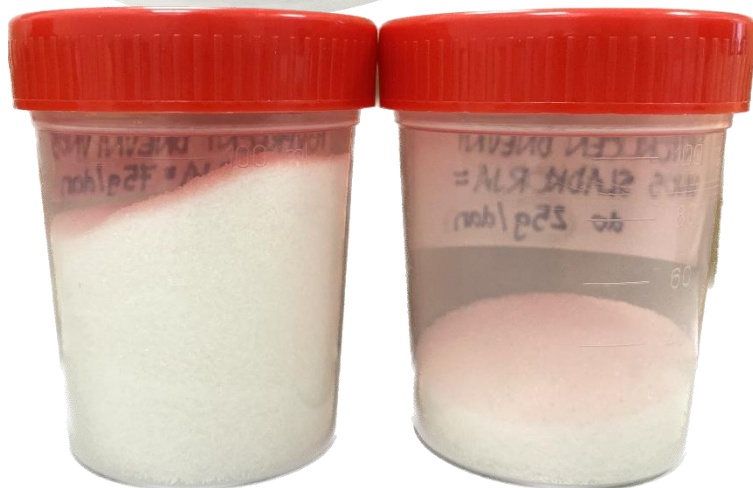
- ponovitev prejšnjega srečanja
- delovni list UVAJAM SPREMEMBE V SVOJE ŽIVLJENJE



- prehrana v količinah
- nakupovanje zdrave prehrane
- zdravi načini priprave obrokov
- kaj pa gibanje?
- stres in vpliv na krvni sladkor









JESPRENJ

POVPREČNA HRANILNA VREDNOST	NA 100 G	NA OBROK: 50g / osebo
KCAL	314	157
MAŠČOBE	2,10	1,05
OD TEGA NASIČENE MAŠČOBE	0,50	0,25
OGOLJENI HLEBNI	63,30	31,65
OD TEGA SLADKORJI	1,00	0,50
OD TEGA SLADKORJI	9,70	4,85
PREHRANSKE VLAKNINE	11,20	5,60
BELEKOVINE	0,04	0,02
SOL		

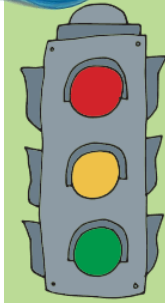
BEL RIŽ

POVPREČNA HRANILNA VREDNOST	NA 100 G	NA OBROK: 50g / osebo
KCAL	350	175
MAŠČOBE	3,80	1,90
OD TEGA NASIČENE MAŠČOBE	1,00	0,50
OGOLJENI HLEBNI	69,00	34,5
OD TEGA SLADKORJI	2,10	1,05
OD TEGA SLADKORJI	3,80	1,90
PREHRANSKE VLAKNINE	11,0	5,50
BELEKOVINE	0,01	0,005

AJDOVA KAŠA

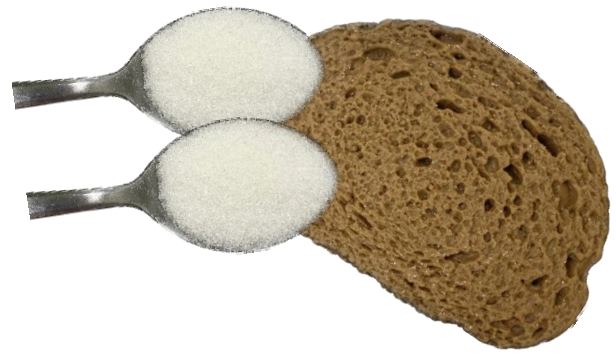
POVPREČNA HRANILNA VREDNOST	NA 100 G	NA OBROK: 50g / osebo
KCAL	343	172
MAŠČOBE	1,70	0,85
OD TEGA NASIČENE MAŠČOBE	0,30	0,15
OGOLJENI HLEBNI	71,0	35,5
OD TEGA SLADKORJI	0,30	0,15
OD TEGA SLADKORJI	3,70	1,85
PREHRANSKE VLAKNINE	9,0	4,5
BELEKOVINE	0,01	0,005
SOL		

Z barvno lestvico do ozaveščenih kupcev



Vsebnost snovi v gramih na 100 g živila	malo	srednje	veliko
maščoba	do 3	3–20	več kot 20
nasičene maščobne kisline	do 1	1–5	več kot 5
sladkor	do 5	5–12,5	več kot 12,5
sol	do 0,3	0,3–1,5	več kot 1,5
	veliko	srednje	malo
prehranska vlaknina*	več kot 6	3–6	manj kot 3

*Za uživanje prehranske vlaknine veljajo ravno obratna priporočila kot za sladkor, sol, maščobo in nasičene maščobne kisline: uživati naj bi jih več in ne manj.



UVAJAM SPREMEMBE V SVOJE ŽIVLJENJE!

○ 1. sprememba: manj sedja

○ 2. sprememba: 1 kos kruha

○ 3. sprememba: 

○ 4. sprememba: _____

○ 5. sprememba: _____

○ 6. sprememba: _____

○ 7. sprememba: _____

○ 8. sprememba: _____

○ 9. sprememba: _____

○ 10. sprememba: _____

"ZDRAV ŽIVLJENJSKI SLOG JE TEK NA DOLGE PROGE"

- dopolnijo spremembo
- zdrsi



- Kako prepoznati negativne misli
- POZITIVNE MISLI



- navodila glede naslednjega srečanja (vprašanja za zdravnika oz. lekarniška farmacevta)

Uspeh je v akciji. Uspešni ljudje se še naprej trudijo. Delajo napake, a nikoli ne obupajo. – Conrad Hilton



Florjan na 3.srečanju

1 TEDEN PO KONCU DELAVNICE SB2

- ponovitev prejšnjega srečanja
- delovni list UVAJAM SPREMEMBE V SVOJE ŽIVLJENJE

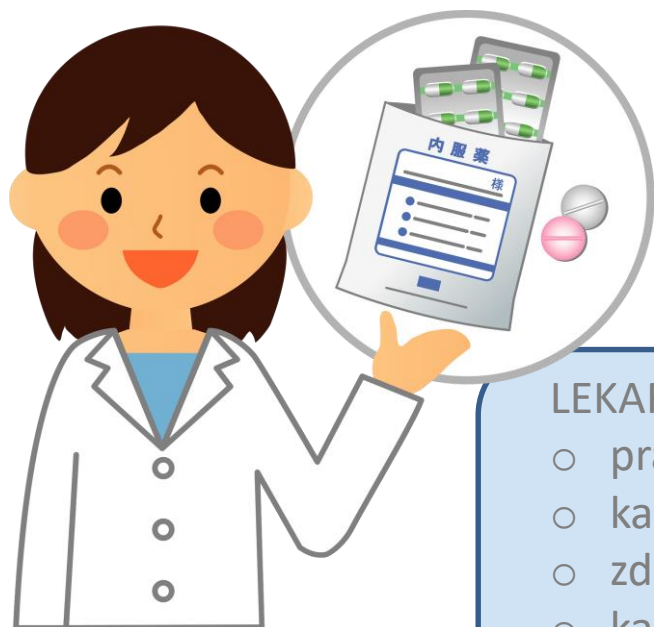


- Kako pomembna je dolgoročna sprememba/diete
- S kakšnimi težavami so se soočali?
- Kaj je delovalo in kaj ni?
- Zakaj želite spremembo?
- Kako ponosni so na uspehe?
- Podpora doma



ZDRAVNIK

- kronični zapleti sladkorne bolezni, njihovo preprečevanje in zgodnje odkrivanje
- multifaktorsko zdravljenje
- akutni zapleti
- zdravljenje z zdravili
- bolezen, potovanje, počitnice, vožnja
- pomen nemedikamentoznega zdravljenja in svetovanja



LEKARNIŠKI FARMACEVT

- pravilna in varna raba zdravil
- kam z neporabljenimi zdravili
- zdravila s pretečenim rokom uporabe
- kam z odpadki, ki nastanejo ob merjenju krvnega sladkorja

UVAJAM SPREMEMBE V SVOJE ŽIVLJENJE!

- 1. sprememba: manj soli
- 2. sprememba: 1 kos kruha
- 3. sprememba: spredaj pol ure
- 4. sprememba: (vsak dan)
- 5. sprememba:
- 6. sprememba:
- 7. sprememba:
- 8. sprememba:
- 9. sprememba:
- 10. sprememba:



"ZDRAV ŽIVLJENJSKI SLOG JE TEK NA DOLGE PROGE"

- dopolnijo spremembo



- jasna navodila kdaj, zakaj in kako izvajati meritve krvnega sladkorja
- Kaj odražajo izmerjene vrednosti?



- udeleženci, ki si merijo KS IZROČIMO TRIDNEVNO beleženje parnih meritev in prehrane
- navodila glede naslednjega srečanja

3 DNEVNI PROFIL SLADKORJA V KRVI

DATUM	DAN 1:	DAN 2:	DAN 3:
Krvni sladkor pred obrokom	KS: _____	KS: _____	KS: _____
ZAJTRK Ura: _____			
Krvni sladkor 90min po obroku	KS: _____	KS: _____	KS: _____
MALICA			
Krvni sladkor pred obrokom	KS: _____	KS: _____	KS: _____
KOSILO Ura: _____			
Krvni sladkor 90min po obroku	KS: _____	KS: _____	KS: _____
MALICA			
Krvni sladkor pred obrokom	KS: _____	KS: _____	KS: _____
VEČERJA Ura: _____			
Krvni sladkor 90min po obroku	KS: _____	KS: _____	KS: _____



Florjan na 4.srečanju

1 TEDEN PO KONCU DELAVNICE SB2

- ponovitev prejšnjega srečanja
- delovni list UVAJAM SPREMEMBE V SVOJE ŽIVLJENJE
- Ali so bile kakšne težave pri izvajanju profila krvnega sladkorja?

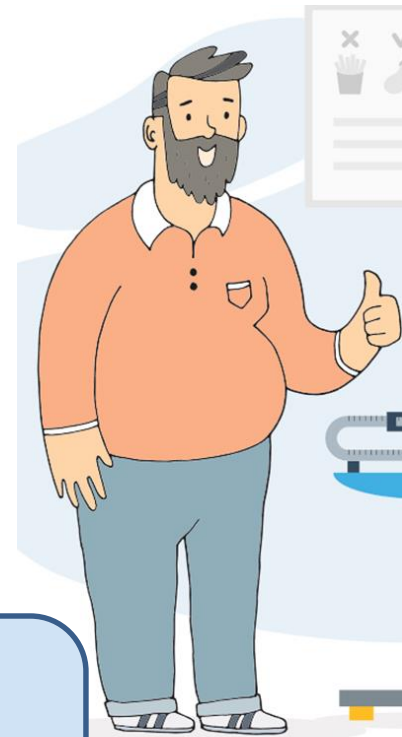
KRVNI SLADKOR MI SKAČE

- zakaj krvni sladkor skače
- vpliv hrane na dvigovanje KS
- vpliv gibanja na dvigovanje KS
- vpliv stresa na dvigovanje KS



ANALIZA IN POGOVOR OB DNEVNIKIH

- Kaj opazite v zvezi z izmerjenimi vrednostmi?
- Kaj menite, da je vplivalo na tako visoke vrednosti po zajtrku/ kosilu/ večerji?
- Kakšni so bili dnevi ob izvajanju meritev?
- Kaj lahko spremenite oz. izboljšajte?



UVAJAM SPREMEMBE V SVOJE ŽIVLJENJE!

- 1. sprememba: manj sedja
- 2. sprememba: 1 kos kruha
- 3. sprememba: spredaj pol ure
- 4. sprememba: (vsak dan)
- 5. sprememba: paravokontroler
- 6. sprememba: _____
- 7. sprememba: _____
- 8. sprememba: _____
- 9. sprememba: _____
- 10. sprememba: _____

"ZDRAV ŽIVLJENJSKI SLOG JE TEK NA DOLGE PROGE"

- dopolnijo spremembo
- zdrsli
- navodila na naslednje srečanje

- razumevanje procesa spreminjanja
- zaznavanje tveganja
- kakšna so njihova pričakovanja
- pomembnost spreminjanja navad
- zaupanje vase
- sprejem odločitev
- kaj bom sedaj delal drugače

PRI SVETOVANJU IZHAJAMO IZ SMERNIC, VENDAR GRE ZA POSTOPNO SPREMINJANJE NAVAD.

Uspeh ni končni cilj, neuspeh ni usodna možnost. Vedno je pogum iti naprej.
– Winston Churchill



Florjan na individualnem srečanju

- Zaradi slabše začetne motivacije
- Posebej prilagojeno posamezniku
- Kje so zdrs in zakaj?
- Poiščemo razlog za slabšo motivacijo
- Poiščemo razloge za morebitno neurejeno prehrano
- Florjana v skladu z njegovim interesom
in željami usmerim v dodatne obravnave oz. v individualni pogovor



- ✓ FLORJAN JE ČLAN TIMA
- ✓ ZAVEDATI SE MORAMO SVETOV
NASPOTI NAS



Florjan na 5.srečanju

3 TEDEN PO KONCU DELAVNICE SB2

- ponovitev prejšnjega srečanja
- delovni list UVAJAM SPREMEMBE V SVOJE ŽIVLJENJE
- težave, soočanje z zdrsi



DELOVNI LIST

- Navade pred vključitvijo v delavnice in navade oz. dan, ki ga imajo sedaj

- Kaj se je spremenilo od prvega srečanja?
- Kakšno imajo sedaj mnenje o sladkorni bolezni?
- Ali je bilo za njih smiselni, da so se udeležili delavnic?
- Spodbujamo, spodbujamo in še enkrat spodbujamo 😊
- in nato..... spustimo



Kaj je vaša prva misel, ko pomislite: „Imam sladkorno bolezen?“



- ① Vzel se bom v rolu, možem oslepeli in ostati brez moči.
- ② Ni tako enostavno, kot sem si predstavljala
- ③ Sledilo mi je sledilo imam veliko pad med koroma
- ④ sedaj sem veliko pomembna je moja kvara.
- ⑤ dan esiman z rajtkom
- ⑥ pomirjena sem



SLEPNA MISEL UDELEŽENCEM

Sladkorna bolezen je postala del vašega načina življenja. Skupaj smo dosegli, da ste našli odgovore na svoja vprašanja.

V življenje lahko vnesete tiste koristne spremembe, ki ste si jih oz. jih še boste izbrali sami



Za zaključek

- odložiti oziroma preprečiti kronične zaplete
- povečati možnosti za doseganje ciljev zdravljenja sladkorne bolezni vključno s smotrnno samokontrolo krvnega sladkorja
- zagotavljanje strukturirane oskrbo edukacija
- zagotavljati podporo
- izboljšanje zdravstvene pismenosti in opolnomočenje
- posebej prilagojene posameznikom

"Sladkorna bolezen
ne izbira!"



Ali bi se srečanja udeležili še enkrat in zakaj?

- ✓ Zaradi praktičnih vsebin in široko zasnovanega področja, vezanega na sladkorno bolezen.
- ✓ Zaradi motiviranja k spremembi načina življenja in pomoči, na katere se lahko obrnemo.
- ✓ Zaradi pridobivanja novega znanja in vključevanja več strokovnjakov.
- ✓ Zaradi razgibanosti delavnic in sproščenosti predavateljev.

