

PROGRAM



TABLETKA

na enostaven način

z razlago pomena strukturirane edukacije in
opisom poteka programa



TABLETKA na enostaven način

z razlago pomena strukturirane edukacije in opisom poteka programa

Urednica: Jana Klavs

Avtorice: Špela Skubic, Jana Klavs, Andreja Semolič Valič, Metka Fister, Ranka Durđević Despot, Melita Cajhen, Katarina Peklaj, Mojca Mesojedec, Klara Peternelj, Natalija Kuharič

Recenzent: doc. dr. Miodrag Janić

Lektorica: Katja Križnik Jeraj

Ilustracije, oblikovanje in priprava za tisk: Barbara Kralj, Prelom d. o. o.

Tisk: Prelom d. o. o.

Založnik: Republika Slovenija, Ministrstvo za zdravje in Sekcija medicinskih sester in zdravstvenih tehnikov pri Zbornici zdravstvene in babiške nege Slovenije – Zveza strokovnih društev medicinskih sester, babic in zdravstvenih tehnikov Slovenije

Naklada: 150 izvodov

September 2024

CIP - Kataložni zapis o publikaciji
Narodna in univerzitetna knjižnica, Ljubljana

616.379-008.64:37

PROGRAM TABLETKA na enostaven način : z razlago pomena strukturirane edukacije in opisom poteka programa / [urednica Jana Klavs ; avtorice Špela Skubic ... [et al.] ; ilustracije Barbara Kralj, Prelom]. - Ljubljana : Ministrstvo za zdravje : Sekcija medicinskih sester in zdravstvenih tehnikov pri Zbornici zdravstvene in babiške nege Slovenije - Zveza strokovnih društev medicinskih sester, babic in zdravstvenih tehnikov Slovenije, 2024

ISBN 978-961-273-285-1 (Zbornica zdravstvene in babiške nege Slovenije - Zveza strokovnih društev medicinskih sester, babic in zdravstvenih tehnikov Slovenije)
COBISS.SI-ID 208651779

To delo je izdano pod licenco CC BY-NC-ND. Dovoljeno je distribuiranje dela v nespremenjeni obliki in v nekomercialne namene pod pogojem, da se ustrezno navede avtorstvo.



VSEBINA



Edukacije nekoč, skozi čas do danes	4
Svetovna in nacionalna priporočila ter smernice o strukturirani edukaciji	5
O programu TABLETKA	6
Kdo sta Zofi in Florjan?	8
Koga vključiti v program TABLETKA?	9
Kaj mora Zofi vedeti o programu TABLETKA?	10
Kaj Florjan pridobi s programom TABLETKA?	11
7 jezer - 7 krovnih tem programa TABLETKA	12
1. O sladkorni bolezni tipa 2	13
2. O zdravilih	14
3. O prehrani	15
4. O gibanju	16
5. Vsak moj dan in moje življenje.	17
6. Spremljanje.	18
7. Zapleti in preprečevanje	19
Kako začeti s programom?	22
Še namig	30
Gradiva za program TABLETKA.	31
Viri in priporočena literatura	37

Edukacije nekoč, skozi čas do **DANES**

Edukacija oseb s sladkorno boleznijo je močno povezana z ustanovitvijo prvih diabetoloških ambulant na sekundarni ravni zdravstva. Začetki edukacije so pogosto bili izvedeni v obliki kratkih svetovanj ob jemanju krvi ali pregledu pri zdravniku. Osebe, ki so imele uvedeno inzulinsko terapijo, so bile vključene v individualno edukacijo o rokovanju in aplikaciji inzulina. V večini je to potekalo v času hospitalizacije na bolnišničnem oddelku, pogosto šele v večernem času, ko je bilo delo na oddelku končano. S pojavom merilnikov glukoze v krvi in inzulinskih peresnikov se pojavi potreba po edukaciji samokontrole, samovodenja in samooskrbe.

Znano je, da meritve glukoze v krvi same po sebi ne doprinašajo h kakovosti zdravljenja, še posebno, če ima oseba s sladkorno boleznijo premalo znanja, veščin ali moči za spremembe, potrebne v korist zdravljenja. Desetletja so osebe s sladkorno boleznijo dobile le osnovne informacije o bolezni. Ob pregledu pri zdravniku ali medicinski sestri so bili morda usmerjeni v kratke, običajno enkratne delavnice (45–60 minut). Udeležence je predvsem zanimalo, katera hrana ni priporočljiva in katera »zniža sladkor«. Najpogosteje je edukacija potekala hkrati ob drugem delu oz. posegih, kar je pomenilo, da je da je bila oseba s sladkorno boleznijo ob pregledu pri zdravniku, še na pregledu očesnega ozadja, pregledu nog, nazadnje pa še na edukaciji.

Več ur trajajoči obisk v ambulanti in polna košarica informacij, ki jih je dobil že pred formalno edukacijo, botruje slabemu učinku edukacije.

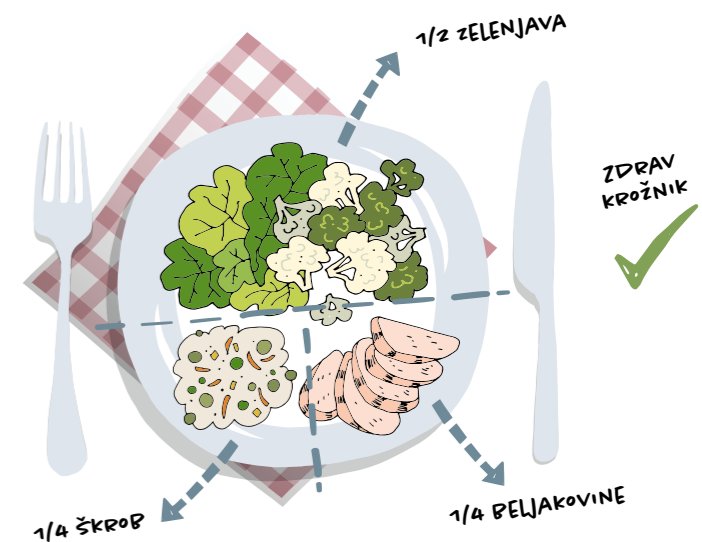
V zgodnjih letih edukacije oseb s sladkorno boleznijo se o ustrezni prehrani ni govorilo, poznali so le diete.

Pomembna prelomnica za zdravljenje in edukacijo je bila uvedba nove krvne preiskave glikiranega hemoglobina (HbA1c). V Ljubljani so te teste pričeli izvajati leta 1984. Preiskava je prinesla nova razumevanja sladkorne bolezni in nove načine edukacije. Do uvedbe novih strukturiranih programov edukacije na sekundarnem nivoju zdravstva je ta potekala individualno ali v manjših skupinah, včasih (ponekod še danes) le v nekaj minutah ob jemanju krvi ali drugih pregledih. Leta 2012 je bil izdan Kurikulum, ki so mu sledile edukacije oseb s sladkorno boleznijo. Leta 2020 smo v Sloveniji dobili prva priporočila o prehrani in telesni dejavnosti ob sladkorni bolezni tipa 2, ki so bila usklajena med različnimi resorji in zdravstvenimi disciplinami. Ključna sporočila teh priporočil so izsledki na temeljih podatkov iz prakse in kompromisih. Eno od ključnih sporočil zadnjih priporočil je, da prepovedovanje uživanja posameznega živila pri sladkorni bolezni ni učinkovito, zato se po letu 2020 ne uporablja več izraz »dieta« in ne prepoveduje uživanja sadja, medu, marmelade ali česa podobnega.

Svetovna in nacionalna priporočila ter smernice o strukturirani **EDUKACIJI**

V zadnjih desetletjih so na področju obravnave oseb s sladkorno boleznijo prepoznali, da »instant« oziroma hitra edukacija nima večjih učinkov na vodenje bolezni. Leta 2022 se v Slovenskih smernicah za klinično obravnavo sladkorne bolezni tipa 2 prvič pojavi priporočilo, naj se edukacija izvaja strukturirano, v verificiranih programih v obsegu najmanj desetih ur. Kombinacija skupinske in individualne edukacije zagotavlja boljši uspeh.

Čas, namenjen edukaciji v strukturiranih programih, ki obsega 10 ur ali več, dokazano prinaša pozitivne učinke, ki so vidni v urejenosti bolezni, nižjem HbA1c, zmanjšanju zapletov in umrljivosti zaradi sladkorne bolezni. Razvite države, med njimi prednjačijo predvsem Združeno kraljestvo, Kanada, ZDA in Avstralija, imajo že desetletja razvite programe za osebe s sladkorno boleznijo. Večina programov traja od 8–16 ur, zadnji bolj znani edukacijski program z zelo dobrimi rezultati je bil razvit na Nizozemskem (https://health.ec.europa.eu/system/files/2021-07/ev_20210630_co05_en_0.pdf). Obsega vsaj 44 ur kombiniranega izobraževanja, v živo in na daljavo, v njem sodelujejo zdravnik, medicinska sestra – edukator, dietetik, coach/trener in koordinator programa. Rezultati izobraževanja so glede na način izvedbe, čas in količino kadra, seveda izvrstni.





O programu TABLETKA



Jeseni leta 2022 smo se v Univerzitetnem Kliničnem centru Ljubljana lotili snovanja in poizkusne izvedbe strukturiranega edukacijskega programa za osebe, ki se ne zdravijo z inzulinom. Osnutek programa je pripravila edukatorica Jana Klavs, nacionalna koordinatorica edukacije v Sloveniji. V viziji smo imeli program edukacije, ki bi ga ljudje z veseljem obiskovali in od njega odšli s koristnimi znanji. Prvi program smo poimenovali TABLETKA, ker je vključeval predvsem osebe, ki se zdravijo s peroralnimi antihyperglukemiki. Prenekatero vsebino programa TABLETKA so zamišljene tako, da koristijo tudi ljudem brez sladkorne bolezni. Zato so v programu posebno dobrodošli tudi partnerji in drugi svojci vključenih oseb. Domišljeni didaktični pripomočki naredijo edukacijo v programu TABLETKA zanimivo in zabavno. Oblikovali smo program, ki človeka vsaj delno osvobodi bremena bolezni, mu omogoča svobodno izbiro pri odločitvah, ga opogumlja za spremembe, spodbuja k prevzemanju odgovornosti do lastnega zdravja, pozitivno vpliva na njegovo samopodobo ter izboljša kakovost življenja. Ključni namen programa je pridobiti prave informacije o sladkorni bolezni (in ne ujeti se v past nesmiselnih komercialno naravnanih priporočil iz medijev) in ohranjanje lastnega jaza ter navad, ki ugodno vplivajo na potek bolezni.

Človek po opravljenem programu TABLETKA naj ne bi imel slabe vesti zaradi občasnih sladkosti ali manj gibanja. Z razvadami glede alkohola, cigaret, ponočevanja, pretiranega stresa, obilice dela ali prenajedanja, naj bi se soočil zavestno in odgovorno. Program TABLETKA človeku omogoča suvereno zastopanje lastnih interesov, kar pomeni, da v odnosu do zdravstvenega delavca (diabetologa, edukatorja in ostalih) ne nastopa pasivno ampak aktivno. Če nam bo uspelo, da Florjan, oseba s sladkorno boleznijo tipa 2, po letih zdravljenja v ambulanto ne bo prihajal s slabo vestjo in pred zdravnikom ali edukatorjem izpovedoval svojih grehov zaradi koščka torte, bo namen programa že delno dosežen. Celotni tim edukatorjev UKC Ljubljana je pilotni program v letih 2022–2024 ves čas izboljševal in prilagajal načine in potek izvedbe ter tudi izročke, pripomočke in ostale pomembne segmente izobraževalnega procesa.

Pilotno izvedbo so poleg Klinike za endokrinologijo, diabetes in presnovne bolezni UKC Ljubljana izvajali še v Splošni bolnišnici Trbovlje, Zdravstvenem domu Sežana in Zdravstvenem domu Ljubljana – Šentvid. Zahvala gre vsem pilotkam programa – Špeli Skubic, Andreji Semolič Valič, Metki Fister, Ranki Đurđević Despot, Nataliji Kuharič in Klari Peternej! Hvala Meliti Cajhen, ker je imela moč in posluš, da se je v UKC nekoliko spremenila organizacija dela na področju edukacije. In nenazadnje hvala doc. dr. Miodragu Janiću, doc. dr. Mojci Lunder, Špeli Volčanšek in drugim diabetologom UKC Ljubljana, ki jim je mar za Florjana in prepoznajo pomen razvoja edukacije. Oni so pomembno doprinesli k obstoju in slišnosti programa.

Rezultati po opravljenem pilotnem programu TABLETKA so jasno pokazali učinkovitost programa, udeleženci pa so bili z izvedbo in strukturo zelo zadovoljni. Skorajda vsi vključeni so izboljšali urejenost sladkorne bolezni, nekateri posamezniki so celo izboljšali vrednost HbA1c za 5–10 %. Vsi udeleženci programa TABLETKA 2022–2024 bi program priporočili drugim osebam s sladkorno boleznijo



KDO sta Zofi in Florjan?

Personalizacijo vloge zdravstvenega strokovnjaka in osebe s sladkorno boleznijo tipa 2 (Zofi in Florjan) smo spoznali ob izidu prvih, do sedaj najbolj poenotenih priporočil o Prehrani in telesni dejavnosti ob sladkorni bolezni tipa 2, ki jih je podprlo Ministrstvo za zdravje.



Zofi predstavlja strokovno, modro in za ohranjanje zdravja gorečo osebo. Njena poklicanost je Florjanu nuditi vse najboljše, ga učiti, motivirati in spodbujati k dejavni vlogi pri zdravljenju sladkorne bolezni. Njen ključni namen ni, da Florjana prepričuje, kako bi moralo biti, temveč mu prisluhni, kako s čim manjšimi spremembami življenjskega sloga doseči ugodne zdravstvene rezultate. Zofi zna razumeti, kaj človek zmore in česa ne. Svoja pričakovanja glede zdravljenja izraža sočutno, ne obsoja, ne moralizira, v odnosu je topla in razumevala. Zofi sme biti avtoritativna v odnosu do Florjana. Za ta odnos je značilna uravnotežena kombinacija zahtevnosti in odzivnosti. Do Florjana ima visoka pričakovanja, jasno sporoča, kdo je odgovoren za svoje zdravje, vendar ob tem premore

dovolj toplote in podpore, ki jo Florjan potrebuje, kadar ni uspešen.

Florjan nas je spodbudil, da se zdravstveni strokovnjaki zazremo vase in prevetrimo, kaj lahko naredimo, da bomo v sporočanju pomembnih informacij učinkoviti. »Eden mi pravi, da banane ne smem jesti, drugi, da jo lahko!« nam je zabrusil in na ta način opozoril, da nepoenoteno svetovanje vnaša nepotrebne dileme. Florjan je oseba s sladkorno boleznijo tipa 2, radoživ, rad je, giblje se ravno toliko kot je treba. Celo življenje se sooča s povišano telesno težo, torej ve, da ima preveč kilogramov. Hojo po Triglavskih sedmerih jezerih ima v najlepšem spominu. Prav zato smo prvi strukturirani program TABLETKA umestili v Julijske Alpe.

Koga vključiti v program TABLETKA?

Program TABLETKA je namenjen osebam:

- z novo odkrito sladkorno boleznijo tipa 2,
- ki se ne zdravijo z inzulinom (lahko pa se z drugo injekcijsko terapijo),
- ki imajo že dlje časa sladkorno bolezen, pa edukacije še niso imeli,
- ki pravijo, da so že bili na edukaciji, vendar je čutiti, da jim manjka znanja, veščin in moči za spremembe,
- ki so naklonjene merjenju glukoze v krvi (ni pa nujno).

Program TABLETKA ni namenjen osebam, ki:

- imajo posebne potrebe (težko razumejo slovenski jezik, imajo kognitivni upad miselnih sposobnosti ipd.),
- ne zmorejo skrbeti zase,
- niso pripravljene spremeniti navad,
- so bile v zadnjih letih na več kot petih edukacijah, a brez napredka.

Ko Florjana naročamo na program TABLETKA, ga vprašamo, ali:

- je pripravljen 3–4-krat priti na izobraževanje,
- si želi izvedeti kaj novega o sladkorni bolezni,
- si je vsaj občasno pripravljen meriti glukozo v krvi,
- je pripravljen kaj spremeniti.

DA? NE?

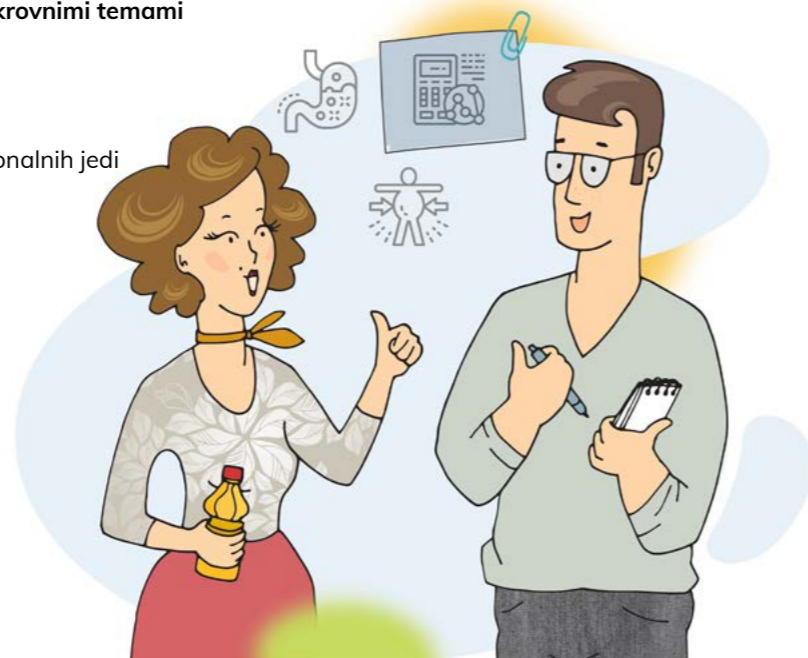
Če Florjan pride k vam, ker si to želi zdravnik, sam pa ne, se o tem pogovorite z zdravnikom. Siljenje v izobraževanje nima ugodnih učinkov, saj vključevanje nemotiviranih oseb s sladkorno boleznijo slabo vpliva na dinamiko skupine in edukatorja. **POZOR! Prisilno poučevanje »v svoj prav prepričanih« oseb s sladkorno boleznijo lahko vodi v izgorelost izvajalcev in ruši osnovni namen programa. Ocenjuje se, da je v Sloveniji preko 200.000 oseb s sladkorno boleznijo tipa 2. Prav je, da edukacijo najprej ponudimo tistim, ki si to želijo.**

Kaj mora Zofi vedeti o programu **TABLETKA?**

Vedeti mora, da:

- bo izvajala strukturiran, verificiran program v obliki aktivnih delavnic,
- zbere skupino udeležencev v manjšo skupino, 4–6 oseb, povabi ožje svojce, npr. partnerje ali skrbnike,
- stremi k aktivni vlogi vsakega posameznega udeleženca,
- se zaradi izredno majhne učinkovitosti izogiba frontalnemu pouku,
- program izvede v 10 urah, ki so razdeljene v smiselne časovne enote,
- priporoča vsaj 4 srečanja, npr. 3h + 3h + 2h + 2h,
- med nujno potrebno pavzo vključuje gibalne in sproščujoče prigrizke,
- zadosti tako avditivnim, vizualnim kot kinestetičnim tipom udeležencev,
- ob izvedbi uporabi največjo možno mero gorečnosti, razumevanja in spoštovanja,
- v program vpleta zanimivosti vsakdanjega časa, se do udeležencev vede kot dobra gostiteljica,
- uporablja **novе, zabavne in poučne didaktične pripomočke:**

- namizna podloga 7 jezer s **sedmimi krovnimi temami**
- kartice drži/ne drži
- Zofkina košara
- Florjanov krožnik
- Florjanov krožnik modernih in tradicionalnih jedi
- Zofkine tabele
- Inventura
- Kje so ogljikovi hidrati?
- Nakupovanje
- Cilji zdravljenja
- Zdravila
- Moj dan »OBZORJE«
- Moj dan »SPREMEMBA«
- Novoletna jelka želja
- in drugo, kar še prinese čas.



Kaj Florjan pridobi s programom **TABLETKA?**

(ali zakaj je Florjana pametno navdušiti za program TABLETKA)

- Izve, kako nadzorovati bolezen, da si ne povzroči hudih posledic (slepota, amputacije, odpoved ledvic ...).
- Dobi odgovore na vprašanja, ki ga žulijo že daljši čas.
- Pozna številke – cilje zdravljenja, kakšna raven glukoze telesu ni škodljiva.
- Izve, da pri sladkorni bolezni ni potrebna dieta!
- Razume, da je sladkornih bolezni več vrst, ki se zdravijo različno.
- Se nauči, kako v trgovini izbrati kakovostnejšo hrano med poplavo vseh izdelkov.
- Spozna, katera hrana vpliva oziroma ne vpliva na glukozo v krvi.
- Razume, kako in kdaj pojesti sladico.
- Izve, kako alkohol, cigareti ali druge droge vplivajo na glukozo v krvi.
- Se nauči, zakaj si je dobro meriti glukozo v krvi.
- Razume, kar piše v izvidu diabetologa.
- Spozna zdravila in njihove vplive na glikemijo.
- Uvidi pomen spanja, počitka, pozitivnega razmišljanja.
- Spozna čudežne učinke rednega gibanja.



7 jezer - 7 krovnih tem programa **TABLETKA**

Izobraževanje odraslih temelji na upoštevanju izkušenj, ki jih je odrasel človek pridobil skozi življenje. Povezovanje že znanega z dodajanjem novega ima v učnem procesu izredno ugodne učinke. Krovne teme programa TABLETKA človeka popeljejo vsaj v mislih v naravo, za program TABLETKA so bila izbrana Triglavska sedmera jezera. Vseh 7 krovnih tem je zajetih tudi v novih didaktičnih pripomočkih, kot sta namizna slikovna podloga in kartice drži/ne drži, ki na srečanjih razrešita marsikatero dilemo.



Triglavska jezera so znana tudi kot Sedmera jezera ali Dolina Triglavskih jezer. Jezera ležijo v alpski ledeniški dolini med Trento in Bohinjem. Dolina Triglavskih jezer je narodni park, ki je zavarovan od leta 1924. Triglavska jezera pa se nahajajo v Triglavskem narodnem parku. Dolino krasi zelo razgiban svet, alpske rastline, fosili in tudi gorske živali. Čeprav jih je več kot sedem, dosti je majhnih mlak in jezerc, se že od nekdaj omenjajo sedmera Triglavska jezera, ker so res podobna jezerom in so vidna čez celo leto, ostala pa po navadi čez poletja usahnejo in izginejo. (dosegljivo na: <https://www.lepote-slovenije.si/triglavska-jezera/>).



1. O sladkorni bolezni tipa 2

KLJUČNA SPOROČILA

- Preprosta razlaga mehanizma (patofiziologije) sladkorne bolezni, ključki, celice ipd.
- Sladkorna bolezen tipa 2 je napredujoča kronična nenalezljiva bolezen.
- Redko se sladkorna bolezen tipa 2 lahko za določen čas zazdravi – remisija.
- Vzroki za nastanek sladkorne bolezni, genetika, razbremenitev slabe vesti.
- Potek sladkorne bolezni skozi leta, razlaga, da gre na slabše.
- Miti in dejstva s karticami DRŽI – NE DRŽI.



Jezero pod Vrščacem je prvo v nizu Triglavskih jezer in edino, katerega vode odtekajo proti Soči. Leži na 1993 nmv, dolgo je 90 m, široko 60 m in globoko do 7 m. Jezero se izpod snežnega pokrova pogosto pokaže šele v poznem poletju (tudi sladkorna bolezen, ki se ne kaže navzven, vidne posledice se pokažejo s časom). Ledene plošče na vodni gladini v avgustu niso nobena redkost, saj čez zimo snežni plazovi jezersko kotanje dobro zalagajo s snegom.

2. O zdravilih

KLJUČNA SPOROČILA

- Vrste zdravljenja (brez zdravil, zdrav življenjski slog, tablete, injekcije ipd.).
- Branje, razumevanje in osmišljanje zadnjega izvida diabetologa, kako blizu ciljev je moj izvid, priporočila, mnenje zdravnika, kako do naslednjega obiska.
- Cilji zdravljenja (normalne vrednosti glukoze, HbA1c, krvnega tlaka, maščob v krvi, telesne teže in ostalega).
- Prepoznavanje zdravil, njihovo delovanje ter spoznavanje možnih nezaželenih učinkov.
- Pomen varnega in pravilnega shranjevanja in jemanja zdravil.



Veliko jezero je največje v Dolini jezer, leži na nadmorski višini 1830 m, na območju, imenovanem v Ledvicah. Dolgo je 320 m, široko 120 m in globoko 15 m. Kljub ledvičasti obliki naj bi se imenovalo po slikoviti skalni škrapljasti grbini na severozahodni strani jezera, imenovani Ledvica. Stalnega površinskega pritoka nima. Jezero v Ledvicah je eno redkih, kjer je vpliv človeka še vedno zanemarljiv. Veliko jezero lahko simbolizira peroralna zdravila, ki poleg življenjskega sloga, predstavljajo pomemben delež v zdravljenju sladkorne bolezni. Izbor zdravil je velik in vedno znova se razvijajo nova, bolj prijazna za uporabnike s pomembnimi učinki na zdravje, žal pa pogosto osebe s sladkorno boleznijo svojih zdravil ne poznajo dovolj dobro.

3. O prehrani

KLJUČNA SPOROČILA

- Prehransko svetovanje temelji na nacionalnih Priporočilih o prehrani in telesni dejavnosti ob sladkorni bolezni tipa 2. https://e-diabetes.si/wp-content/uploads/2021/05/Priporocila-ob-sladkorni_2020_kazalo-interaktiv-enostransko.pdf
- V prehrani osebe s sladkorno boleznijo ni prepovedanih živil.
- Osnova prehrane pri sladkorni bolezni tipa 2 je zdrava uravnotežena prehrana.
- Poseben poudarek je namenjen prepoznavanju hranil, posebno ogljikovim hidratom.
- Izbor živil in nakupovanje s »petko«.
- SMS sindrom – osmišljanje, zakaj je preveč sladko, mastno in slano lahko težava za zdravje.
- Ritem in število obrokov je opredeljeno glede na vrsto zdravljenja sladkorne bolezni.
- Izbor in zastopanost živil v obrokih sledi smernicam mediteranske prehrane.
- Za svetovanje uporabljamo didaktične pripomočke, ki so nastali v letih 2022–2023 in temeljijo na Nacionalnih priporočilih o prehrani in telesni dejavnosti ob sladkorni bolezni tipa 2 (več: <https://e-diabetes.si/wp-content/uploads/2023/03/Spoznavanje-prehrane-ob-sladkorni-bolezni-na-enostaven-nacin.pdf> in videih, ki se skrivajo za QR kodami v gradivu).



Slaka na Laštah pod Zasavsko kočo na Prehodavcih poleti pogosto presahne, leži na nadmorski višini 1994 m. Tudi prehranjevalne navade posameznika pogosto, predvsem v času počitnic nekako »presahnejo« oziroma se spremenijo v manj ugodne za zdravje.



4. O gibanju

KLJUČNA SPOROČILA

- Aktiven življenjski slog pomembno vpliva na urejanje glikemije in splošno zdravje.
- Spodbuja se prekinjanje sedenja s hojo v domačem okolju in vajami za razgibanje na delovnem mestu ali doma.
- Priporočena je zmerna telesna dejavnost, ki jo spodbujate vsaj 150 minut na teden ali 30 minut 5-krat na teden.
- Merilo za intenzivnost vadbe naj bo pospešen srčni ritem in rahlo znojenje med vadbo.
- Vrsto dejavnosti se prilagodi posameznikovim sposobnostim in željam, treba je poskrbeti tudi za vaje za ravnotežje, koordinacijo in mišično moč.
- Gibanje naj bo del vsakodnevnih opravil in dela (npr. vožnja s kolesom v službo, hoja do trgovine, hoja po stopnicah).
- Gibanje v naravi ima še dodaten vpliv na dobro duševno počutje in sproščanje.



Rjavo jezero je najvišje ležeče jezero v Dolini Triglavskih jezer. Leži na višini 2006 nmv. Njegova glavna značilnost je veliko nihanje vodne gladine, ki znaša celo do 10 m. Jezero je dobilo ime po značilnem rjavkasto obarvanem obrežnem pasu, ki je posledica velikega nihanja jezerske gladine. Rjavo jezero nima stalnih površinskih pritokov, pa tudi odtoka ni mogoče določiti. V programu TABLETKA, bi osebo s sladkorno boleznijo navdušili, da vsak korak šteje. Konstantno gibanje vodne gladine, nas spominja na pomen rednega gibanja posameznika, tudi če ne govorimo o velikih razdaljah naj bodo le te krajše in stalne.



5. Vsak moj dan in moje življenje

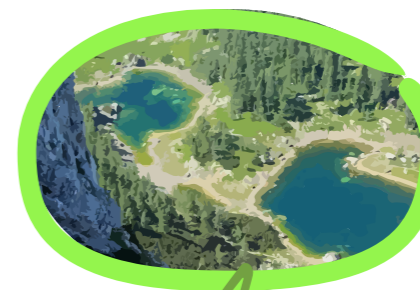
KLJUČNA SPOROČILA IN PODTEME

Življenjski slog

- Urejen življenjski slog ugodno vpliva na zdravje in potek sladkorne bolezni.
- Pomen preventivnih pregledov (v ambulanti družinske medicine, Svit, Zora, Dora, ginekolog, pregledi prostate, zobozdravnik ipd.).
- Opuščanje kajenja, alkohola ali drugih drog (tudi nekemičnih).
- Vplivi urejene ali neurejene sladkorne bolezni na spolno življenje.
- Skrb za ustno zdravje, preventiva, paradontoza, kakovost žvečenja, grizenja ipd.
- Zdravstvena pismenost (kako se znajti v zdravstvenem sistemu).
- Društva oseb s sladkorno boleznijo.

Spanje

- Kakovostno spanje lahko pomembno prispeva k urejenosti glikemije.
- Priprava na spanje, odstranjevanje motilcev spanja (hrup, svetloba, telefon ...).
- Aktivni življenjski slog čez dan, ustaljen ritem prehrane in odhoda v posteljo (cirkadiani ritem) vplivajo na raven glukoze v krvi in zmanjšuje učinek fenomena zore.



Peto in Šesto Triglavsko jezero sestavlja Dvojno jezero, saj se ob visoki vodi obe vodni telesi združita. Severno od Petega jezera stoji Koča pri Triglavskih jezerih, ena izmed prvih planinskih postojank v naših gorah. Jezeri ležita na nadmorski višini 1669 m in nimata stalnih površinskih dotokov. V zadnjih letih postaja Dvojno jezero vse bolj onesnaženo, kopanje v njem je prepovedano). Prav zdrav življenjski slog ob združitvi z ostalimi možnostmi zdravljenja pripomore v veliki meri k uspešnemu vodenju sladkorne bolezni.



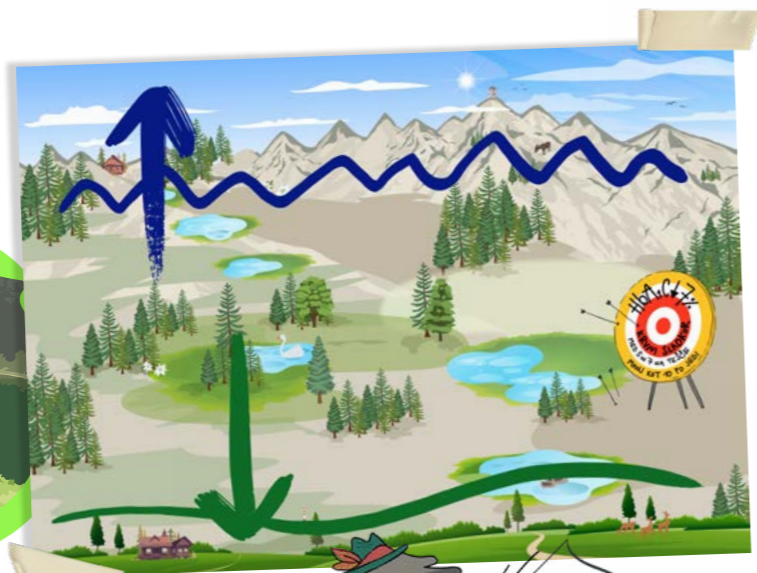
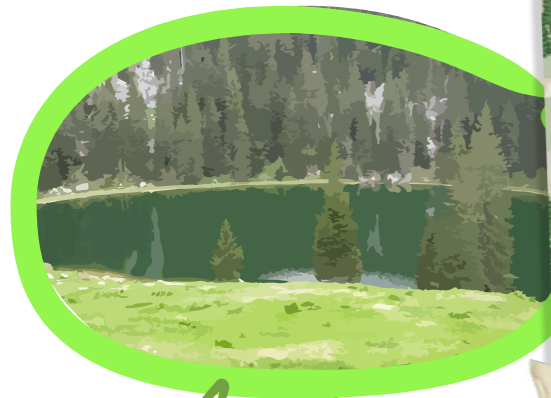
Sproščanje

- Sladkorna bolezen se ne pozdravi – opolnomočenje za življenje z boleznijo.
- Stres in težave so del življenja, ki zahtevajo prepoznavanje, soočanje in ukrepanje.
- Sproščanje v naravi z različnimi oblikami gibanja zmanjšuje napetost in tesnobo.
- Izvajanje preprostih tehnik sproščanja lahko izboljša dnevno počutje in ključno vpliva na premagovanje stresa.
- Preprečevanje stresa (npr. ne gledamo oddaj, ki nas pretirano vznemirjajo).

6. Spremljanje

KLJUČNA SPOROČILA

- Ravni glukoze v krvi se ne čuti – pomen samokontrole.
- Kdaj in kako pogosto meriti? Pomen parnih meritev, tridnevni 7-točkovni profil.
- Normalne vrednosti glukoze v krvi, dinamika glikemije glede na dogodke v dnevu.
- Merjenje glukoze v medceličnini, splošno, predstaviti kot možnost.
- Ciljni HbA1c lahko dosežemo z različno variabilnostjo glukoze v krvi; kaj je ugodno za potek bolezni?
- Pomen HbA1c, TIR.

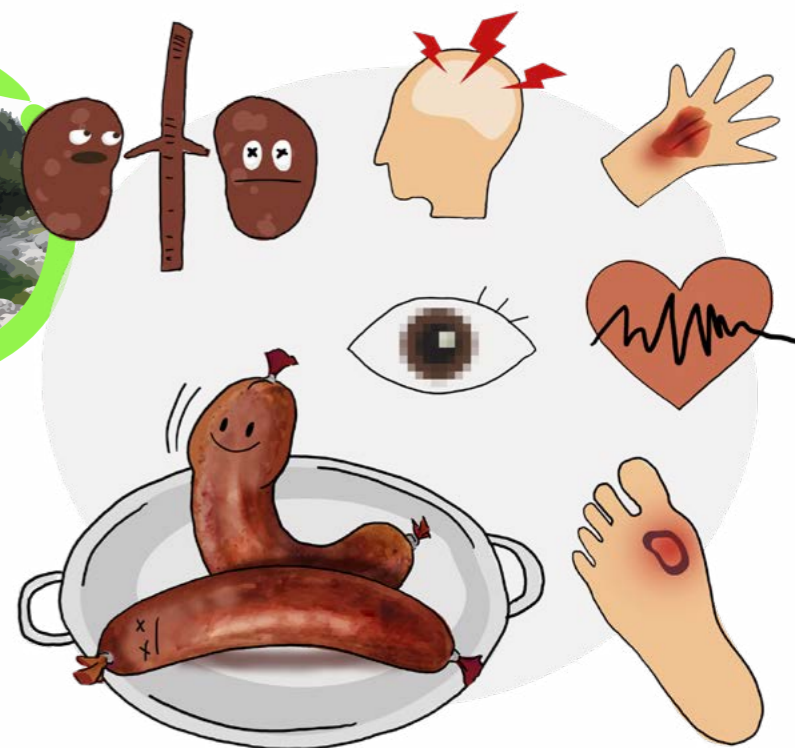


Zeleno jezero, ki je rahlo zelenkasto obarvano zaradi alg, je najplitvejše med Triglavskimi jezери in ima med vsemi tudi najbolj razčlenjen breg. Leži 1983 m nad morjem. Višina gladine je le 2 metra, zaradi nihanja vodne gladine ima spremenljivo obliko, v poznem poletju lahko presahne. Tudi samokontrola pokaže pomembna nihanja glikemije pri osebi s sladkorno boleznijo, le ta pa tudi kažejo uspešnost urejenosti sladkorne bolezni.

7. Zapleti in preprečevanje

KLJUČNA SPOROČILA

- Najpogostejši zapleti (preprečevanje in prepoznavanje v zgodnjih fazah).
- Soočanje in ustrezno reševanje težav.
- Kaj imajo skupnega maščobe v krvi, krvni tlak in sladkorna bolezen?



Črno jezero v senčni kotanji nad Komarčo je najnižje ležeče med Triglavskimi jezeri. Zaradi nižje nadmorske višine (1325 m) je senčna jezerska kotanja obdana z mešanim gozdom, kar daje okolici jezera temnejšo barvo, ki se zrcali na vodni gladini – od tod ime. Voda je med vsemi jezeri najtoplejša, kar pritegne številne kopalce, čeprav je kopanje prepovedano. Črno jezero s svojo senčno lego lahko povežemo z zapleti sladkorne bolezni, ki so vsekakor nezaželeni. Ker bolezen poteka tiho, se tudi zapleti prikradejo postopoma, vendar se znajo izraziti tudi v zelo »črnem scenariju«.

Kje na poti zdravljenja sladkorne bolezni je Florjan, ko se udeleži programa **TABLETKA?**



Primarna raven

Izbrani osebni zdravnik:

- postavi diagnozo
- določi terapijo
- določi cilje zdravljenja
- napoti k dipl. m. s.
- napoti v CKZ
- določi datum kontrole

Dipl. m. s.:

- preveri jemanje terapije
- preveri poznavanje ciljev pregled lab. izvidov
- napoti v CKZ
- določi datum kontrole

CKZ - center za krepitev zdravja ali
zdravstvenovzgojni center
ADM - ambulanta družinske medicine
Dipl. m. s. - diplomirana medicinska sestra



Sekundarna raven

CKZ:

- program Sladkorna bolezen tip 2
- program S sladkorno boleznijo skozi življenje
- vključitev v druge delavnice po potrebi

Diabetolog:

- oceni stanje
- določi cilje zdravljenja
- določi terapijo
- napoti na edukacijo
- določi datum kontrole pri diabetologu

Dipl. m. s. edukator N2:

- ustrezno napoti v primerno edukacijo
- hitra edukacija
- kratka edukacija
- dolga edukacija
- programi strukturirane edukacije:
 - TABLETKA
 - INZULIN
 - OSVEŽITEV

Oseba s sladkorno boleznijo naj ne glede na zdravstveno raven, opravi:

- pregled nog, vsaj enkrat letno
- pregled očesnega ozadja, na eno do dve leti
- laboratorijsko kontrolo, vsaj dvakrat letno

KAKO začeti s programom?

Program TABLETKA se lahko izvede na različne načine, spodaj je opisan primer pilotnega izvajanja. V taki obliki se izvaja v UKC Ljubljana. Vsekakor je smiselnih več obiskov, ker udeleženci prejmejo izročke (domača naloga), ki jih med dvema obiskoma izpolnijo.

TABLETKA 1

Namen prvega srečanja je:

- da se udeleženci seznanijo s strukturo programa, začutijo zaupnost, sprejetost v skupini ter so pripravljeni izražati mnenja in vprašanja, ki jih skrbijo,
- spoznati in osvežiti osnovna dejstva patofiziologije sladkorne bolezni in vplive nefarmakološkega in farmakološkega zdravljenja na urejanje glikemije,
- pomen sprememb v življenjskem slogu za izboljšanje svojega zdravja in poteka sladkorne bolezni.
- z aktivnimi odmori približati veselje do gibanja,
- se naučiti veščin za sproščanje.

Cilji prvega srečanja so, da udeleženci:

- izražajo svoja občutja in mnenja o sladkorni bolezni,
- sproščeno sprašujejo stvari, ki jih v zvezi z boleznijo skrbijo,
- razumejo delovanje trebušne slinavke in hormonov (inzulin, glukagon),
- poznajo in razumejo spremenjeno presnovo pri sladkorne bolezni,
- poznajo različne dejavnike življenjskega sloga, ki vplivajo na zdravje,
- iz svojega izvida diabetologa znajo razbrati predpisano terapijo in način jemanja zdravil,
- poznajo svoje cilje zdravljenja,
- so seznanjeni z osnovnimi veščinami za razumevanje hranilnih vrednosti na predpakiranih živilih,
- se zavedajo pomena sprostitev dejavnosti v vsakdanjem življenju.



	TEMA	okvirno v minutah
1.	Predstavitve programa, izvajalcev in udeležencev, sporočiti duh izobraževanja, spodbujati k aktivni vlogi, pravila skupine kdo sem in kdaj/zakaj sem srečen/a (znam poiskati veselje kljub bolezni)	15
2.	Odgovarjanje na vroča vprašanja kar me že dolgo zanima, pa nisem imel /-a priložnosti vprašati	5
3.	Razlaga o naravi sladkorne bolezni tipa 2, 1 in drugih tipov presnova, sladkor-glukoza, ključki, celice ipd.	10
4.	Kako ohranim zdravje? Novoletna jelka želja, pomen aktivne vloge osebe s sladkorno boleznijo pri zdravljenju	5
5.	Kaj vem o svoji bolezni? vsak prebere svoj diabetološki izvid, pomoč pri iskanju ključnih informacij	15
6.	GIBALKO	5
7.	Cilji zdravljenja, izroček v izvidu se poišče parametre urejenosti sladkorne bolezni, predstavi se cilje zdravljenja	10
8.	ODMOR	15
9.	Učenje o pravilni in varni uporabi zdravil udeleženec v izvidu poišče terapijo, jo poišče na izročku ZDRAVILA, razlaga zapletov, možnost za hipoglikemijo, razlaga ob sliki tarčnih organov	10
10.	Kdo potrebuje 5 obrokov? priporočeno število obrokov glede na predpisano terapijo, želje, navade	5
11.	GIBALKO	5
12.	Izlet po sladkorni dolini, kartice DRŽI – NE DRŽI ob namizni podlogi sproščujoč pogovor, kaj kdo misli o napisanih trditvah, vsako mnenje je pomembno, pogovor	50
13.	Nekaj malega o prehrani, Inventura z razlago 5 minut za razlago deklaracije (npr. vsak dobi svoj jogurt, skupaj se učimo razbiranja ključnih informacij), doma prepišejo hranila in energijsko vrednost živil, ki jih pogosto uživajo	30
14.	SPROŠČANJE	5
SKUPAJ		180

Material za prvo srečanje

1. izroček Novoletna jelka želja
2. zadnji diabetološki izvid vsakega udeleženca
3. izroček Cilji zdravljenja
4. izroček Zdravila
5. izroček Inventura
6. podloga Izlet po sladkorni dolini
7. kartice DRŽI – NE DRŽI
8. embalaža živil (5–10 enakih lončkov jogurta)



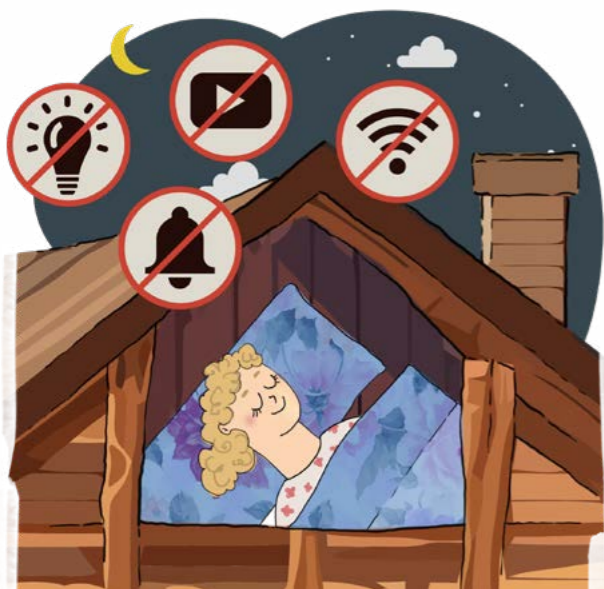
TABLETKA 2

Nameni drugega srečanja so:

- da udeleženci pridobijo zaupanje v svoje zmožnosti pri izvajanju pozitivnih sprememb v življenjskem slogu,
- udeležence opolnomočiti z znanji o vplivu različnih hranil na glikemijo, da bodo znali izbirati med priporočenimi in odsvetovanimi živili ter si tako ustrezno oblikovati uravnotežene obroke,
- da udeleženci s pridobljenimi spoznanji o pozitivnih vplivih uravnotežene prehrane, vsakodnevnega gibanja in kakovostnega spanja oblikujejo osebne načrte sprememb,
- da udeleženci pridobijo ustrezna znanja in veščine o izbiri primernih živil pri nakupovanju.

Cilji drugega srečanja so, da udeleženci:

- pridobijo občutek in zaupanje, da lahko s svojimi odločitvami in izbirami vplivajo na potek zdravljenja sladkorne bolezni,
- spoznajo pomen svoje aktivne vloge v procesu zdravljenja,
- prepoznajo osnovne informacije o izdelku iz deklaracij (označbe) živila,
- ločijo med procesiranimi in neprocesiranimi živili,
- vedo, katera živila bolj in katera manj vplivajo na raven glukoze v krvi,
- ločijo med živili, ki vsebujejo veliko nasičenih maščob, in tistimi, ki vsebujejo kakovostne maščobe,
- prepoznajo živila z visoko vsebnostjo beljakovin (rastlinski in živalski izvor),
- poznajo priporočen ritem obrokov, ki ustreza njihovemu življenjskemu slogu in terapiji,
- znajo sestaviti uravnotežen obrok v okviru priporočene količine ogljikovih hidratov,
- izdelajo osebni načrt za eno ali dve spremembi življenjskega sloga,
- so pozitivno naravnani do izvajanja sprememb v življenjskem slogu,
- so odločni poskusiti nove navade v življenjskem slogu,
- se zavedajo pomena samokontrole in poznajo osnovne principe samokontrole.



	TEMA	okvirno v minutah
1.	Nova vprašanja in razmislek, kaj lahko spremenim ponavljanje ciljev zdravljenja in drugih pomembnih sporočil prvega obiska	10
2.	Modrosti iz Zofkinih tabel razlaga grafa vpliva hranil na glikemijo, vitamini in minerali	20
3.	Inventura hladilnika in shrambe pregled domače naloge, kje je največ ogljikovih hidratov, katera hrana iz mojega spiska najbolj vpliva na glikemijo, vodena razprava, vsak pove svoje ugotovitve	10
4.	Zofkina košara in utrjevanje s podlogo Modrosti iz Zofkine košare vaja na primerih živil, kaj bolj in kaj manj vpliva na glikemijo (podmornica ali raketa)	15
5.	GIBALKO	5
6.	Kje je veliko ogljikovih hidratov? reševanje izročka Kje je veliko OH, udeleženci rešujejo po občutku npr. katerega hranila je največ v kruhu, pršutu, rozinah, siru ipd.	10
7.	ODMOR	15
8.	Florjanov krožnik, moderne in tradicionalne jedi predstavitev količin (krožnik, roke), pomen uravnotežene prehrane, 50–60 g ogljikovih hidratov na obrok, od tega 15–20 g iz zelenjave	15
9.	5 pomembnih za nakupovanje kateri hrani dajem prednost, usmerjanje pri nakupovanju kakovostne hrane, sindrom SMS, prehranski semafor	20
10.	GIBALKO	5
11.	O merjenju glukoze v krvi ali medcelični zakaj, kdaj in kako pogosto meriti, prikaz merilnika glukoze in senzorja, seznanitev z dnevnikom samokontrole in ambulantnim glukoznim profilom	40
12.	Navodila za Moj dan OBZORJE ponavljanje dejstev, usmerjanje in motiviranje za izpolnitev obrazca	10
13.	SPROŠČANJE	5
SKUPAJ		180

Material za drugo srečanje

1. podloga Modrosti iz Zofkine košare
2. podloga Modrosti iz Zofkinih tabel
3. izroček Kje je veliko ogljikovih hidratov?
4. Zofkina košara
5. Florjanov krožnik
6. Florjanov krožnik modernih in tradicionalnih jedi
7. Zofkine tabele
8. izroček Nakupovanje
9. različne embalaže hrane



TABLETKA 3

Nameni tretjega srečanja so:

- udeležence opolnomočiti, da bodo z znanji in veščinami pridobili samozaupanje za samostojno ukrepanje oziroma samovodenje, prilagajanje terapije (sulfonilsečnine, repaglinid, agonisti receptorjev GLP-1, glede na predpisane cilje zdravljenja) in samovodenje svoje bolezni,
- z različnimi predlogi vaj in dejstev o pozitivnem vplivu gibanja na urejanje glikemije navdušiti udeležence za aktiven življenjski slog,
- da udeleženci presežejo strah pred vključevanjem sladice v obroke in drugačnim prehranjevanjem ob posebnih priložnostih.

Cilji tretjega srečanja so, da udeleženci:

- poznajo individualno postavljene ciljne vrednosti glukoze,
- poznajo različne vplive na glikemijo,
- znajo ukrepati, ko je to potrebno glede na meritve doma,
- znajo oblikovati jedilnik ob posebnih priložnostih in umestiti sladico kot del uravnotežene prehrane,
- so seznanjeni s pozitivnimi vplivi gibanja na glikemijo,
- poznajo različne oblike vadbe za vsak dan,
- znajo izbrati sebi najprimernejšo obliko gibanja.



	TEMA	okvirno v minutah
1.	Vprašanja in povzetki drugega srečanja utrjevanje ključnih sporočil o prehrani, nič ni prepovedano, katera hrana ima veliko ogljikovih hidratov, količina, nakupovanje, SMS sindrom ipd.	10
2.	Moj dan OBZORJE ponavljanje ciljev zdravljenja, učenje o vplivih dejavnikov na glikemijo	40
3.	GIBALKO	5
4.	Analiza sestave obrokov, težnja k uravnoveženi prehrani upoštevanje želja in navad udeleženca	10
5.	ODMOR	10
6.	Florjan ima rojstni dan ali kako načrtovati sladico Florjanov krožnik, vaja, kako sestaviti obrok, da ne preseže priporočeno količino hranil	30
7.	Pogovor o tem, kaj je kdo do sedaj spremenil kajenje, alkohol, prehrana, gibanje, obiski pri zdravniku, spanje, telesna teža, sproščanje idr.	5
8.	Moj dan SPREMEMBA navodila za četrto srečanje, vsak udeleženec prejme tri obrazce	5
9.	SPROŠČANJE	5
SKUPAJ		120

Material za tretje srečanje

1. Florjanov krožnik
2. Florjanov krožnik modernih in tradicionalnih jedi
3. izpolnjeni primeri Moj dan OBZORJE
4. izroček Moj dan SPREMEMBA



TABLETKA 4

Nameni četrtega srečanja so:

- udeležence spodbuditi k izvajanju sprememb v življenjskem slogu tudi po prenehanju srečanj,
- udeležence seznaniti z vsakodnevnimi veščinami in navadami za preprečevanje oz. zgodnje odkrivanje zapletov sladkorne bolezni,
- utrjevanje znanja o vsebnosti ogljikovih hidratov (OH) v živilih na podlagi deklaracij,
- krepitev zdravstvene pismenosti, sposobnost poiskati pomoč, pomen udeleževanja preventivnih pregledov.

Cilji četrtega srečanja so, da udeleženci:

- se zavejo, da je iskanje možnosti za spremembe in izboljšave v življenjskem slogu vseživljenjski proces,
- poznajo kronične zaplete sladkorne bolezni,
- se zavedajo pomena preventivnih pregledov,
- imajo veščine in znanja za nego nog in celostne skrbi za stopala,
- poznajo skupine živil, ki bolj vplivajo na glukozo, in tiste, ki na glukozo nimajo pomembnega vpliva,
- vedo, na koga se lahko obrnejo za pomoč, ko gre pri bolezni kaj narobe,
- pridobijo vse potrebne informacije o poteku programa na daljavo.



	TEMA	okvirno v minutah
1.	Vroča vprašanja in povzetki tretjega srečanja ponavljanje in utrjevanje pomembnih sporočil	10
2.	Kaj sem že spremenil /-a? Moji načrti za naprej kaj na Novoletni jelki želja sem prepoznal /-a kot pomembno, koliko ponovitev potrebujem, da se naučim nove navade, kdo me opogumlja, napiše svoje cilje	20
3.	Primeri dobre prakse na osnovi domače naloge Moj dan SPREMEMBA učimo se eden od drugega, iščemo in izpostavimo koristne informacije in koristna spoznanja, pazimo na napačne informacije	20
4.	GIBALKO	5
5.	Florjan se ne da! preprečevanje zapletov, samopregledovanje nog, primerna obutev, ustno zdravje, spolno življenje, preprečevanje stresa in skrb za dobro spanje	10
6.	ODMOR	10
7.	Sprehod skozi skupine živil z Zofkinimi tabelami učenje o skupinah živil, zelenjava, sadje, škrobna živila, pijače, meso in mesni izdelki, mleko in mlečni izdelki, kako izbrati boljše	30
8.	Ponavljamo 5 pomembnih, sindrom SMS in prehranski semafor z odprtimi vprašanji iščemo prave odgovore	5
9.	Nasvidenje do naslednjič! opremljanje s kontakti, kdaj in na kakšen način poiščem pomoč, krepitev zdravstvene pismenosti, usmerjanje v presejalne in preventivne preglede	5
11.	SPROŠČANJE	5
SKUPAJ		120

Material za četrto srečanje

1. listi papirja, za obris stopala
2. zloženko z informacijami, kako do informacij v diabetološki ambulanti










Še namig




Z uporabo novih in že obstoječih didaktičnih pripomočkov izvedba strukturiranega programa TABLETKA v obliki aktivnih delavnic lahko postane zelo zanimiva in poučna. Izkušnje kažejo, da se udeleženci že na prvem srečanju sprostijo, med prvim odmorom navežejo stike in so v nadaljevanju še bolj aktivni in pripravljeni sodelovati. Za dobro opolnomočenje posamezniki večinoma potrebujejo več časa, več stikov z zdravstvenimi strokovnjaki. Izkazalo se je, da v povprečju vsi potrebujejo najmanj 10 kontaktnih ur, da stvari dobro razumejo in jih znajo ugnezditi v svoje življenje. Tistim, ki potrebujejo več, po končanem programu ponudimo še kakšno dodatno srečanje, še posebno takrat, kadar niso uspeli narediti domače naloge (Inventura, Moj dan ipd.). Lastne izkušnje so dragocene, zato jih ves čas spodbujamo k aktivnemu sodelovanju pri zdravljenju sladkorne bolezni.






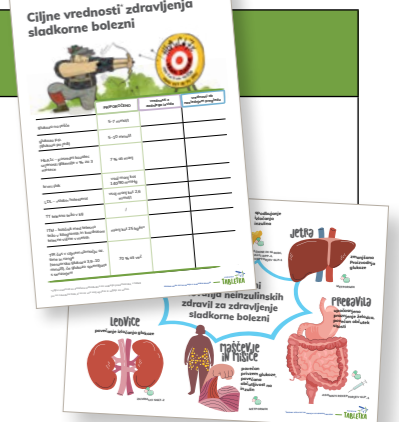

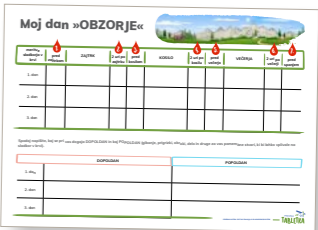
Gradiva za program TABLETKA

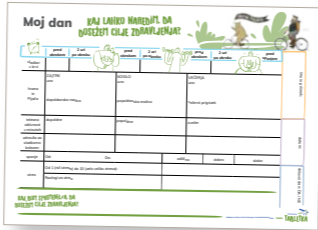


NAZIV PRIPOMOČKA		
1.	Izlet po sladkorni dolini	Izlet po sladkorni dolini – gre za namizno podlogo z ilustracijami o krovnih sedmih temah pri sladkorni bolezni tipa 2. Polje drži – ne drži je namenjeno odlaganju pogovornih kartic. 
2.	Kartice (DRŽI – NE DRŽI) A4	81 kartic z miti in dejstvi o sladkorni bolezni; kartice se enakomerno razdeli med udeležence, vsak prebere eno trditev in razmisli o tem, ali trditev drži ali ne drži. Preden se kartica položi na ustrezno polje podloge, se posvetuje z ostalimi udeleženci, ali vsi menijo enako. Možni so trije odgovori: drži, ne drži in tako – tako. Če se udeleženci ne morejo zediniti, ali trditev drži ali ne, je to dejstvo »sprožilec pogovora«. Taka trditev je na primer »Sladkorno bolezen sem dobil zaradi stresa.« Takšne kartice odlagamo na sredino podloge. 
3.	Plakat z obvestilom o programu TABLETKA	Plakat z namenom informiranja oseb s sladkorno boleznijo o programu TABLETKA v diabetoloških ambulantah. 

NAZIV PRIPOMOČKA			
4.	O programu TABLETKA	Izroček je namenjen osebi s sladkorno boleznijo, ki jo želimo napotiti na program TABLETKA. Vključuje osnovne informacije o programu. Ker se v program vključuje motivirane osebe s sladkorno boleznijo, so pri tem zelo pomembna štiri motivacijskavprašanja, ki na nek način potrjujejo ali izključijo namen napotitve. Na ta obrazec se lahko napišejo datumi izvedbe programa. Priporočljivo je, da je bodoči udeleženec ob naročanju seznanjen z vsemi datumi.	
5.	Inventura	Udeleženec s to vajo spozna hranila v hrani, ki jo rad uživa. Namen vaje je prepoznavanje hrane, ki bolj ali manj vpliva na glukozo v krvi. V vsakem stolpcu se obkroži »zmagovalnih 5«. Izroček je temelj pogovora za takrat, ko je tema prehrana.	
6.	Podloga Modrosti iz Zofkine košare	Podloga za odlaganje živil iz Zofkine košare; slikovno in opisno, katera živila bolj in katera manj ali sploh ne vplivajo na porast glukoze v krvi. Podmornica pomeni majhen vpliv na glikemijo, raketa pomeni, da živilo močno vpliva na porast glukoze v krvi.	
7.	Podloga Modrosti iz Zofkinih tabel	Podloga je slikovni učni material ob razlagi, kako hranila vplivajo na glukozo v krvi. Če ima učilnica tablo, se priporoča, da se ob razlagi graf riše na tablo.	

NAZIV PRIPOMOČKA			
8.	Zofkina košara	Košara različnih živil. Živila se jemljejo iz košare, ob tem se sprašuje, kakšen je vpliv použitega živila na glukozo v krvi. V praksi se pogosto sprašuje: dvigne – ne dvigne. Živila iz standardizirane košare so ustrezno razporejena na seznamu ob podmornici in raketi.	
9.	Florjanov krožnik	Mapa s pogrinjkom in karticami živil. Pogrinjek je slikovna podlaga za zdrav krožnik uravnovežene prehrane. Priložene kartice živil so različnih barv, ki jih udeleženci polagajo na pogrinjek z namenom, da bi oblikovali zeleni obrok in ne presegli priporočene količine hranil. Poudarek je na primerni količini ogljikovih hidratov. Pripomoček nazorno prikaže, kako je z vključevanjem sladice, pijače ipd. Pripomoček naj bi omogočil pristo izbiro in več svobode, tudi glede vključevanja sladice.	
10.	Zofkine tabele	Zbirka 150 kartic različnih živil. Vsako živilo ima navedeno hranilno vrednost, količino maščob, beljakovin, ogljikovih hidratov, mineralov in vitaminov. Kartice je moč uporabiti na različne načine. Primer: vsak udeleženec dobi najprej 5 rumenih kartic, razporedi jih po količini ogljikovih hidratov na 100 g. Nato dobi 5 zelenih, zelenjavo razporedi enako, po količini ogljikovih hidratov. To je lahko primer, zakaj se pri sladkorni bolezni bolj priporoča zelenjava kot sadje. Drugi primer je npr. Svinjska hrenovka ima manj maščob kot piščančja – tu razumejo, da so navedbe hranil relativne in različne, zato je koristno, da se pred nakupom preveri, kaj živilo vsebuje.	

NAZIV PRIPOMOČKA			
11.	Florjanov krožnik modernih in tradicionalnih živil	Krožniki z moderno in tradicionalno prehrano imajo na hrbtni strani podatke o vsebnost hranil, s poudarkom, koliko ogljikovih hidratov vsebuje porcija jedi. Povprečna pica ima 270 g testa, kar pomeni 135 g ogljikovih hidratov ali 27 vrečk sladkorja za kavo. Vsak udeleženec izbere jedi, ki jih rad uživa, s hrbtno stranjo si pomaga razumeti, kakšen vpliv ima jed na glukozo v krvi. Ričet s kosom kruha ali brez – je razlika?	
12.	Kje je veliko ogljikovih hidratov?	Vaja za prepoznavanje, kako živilo vpliva na glukozo v krvi. Vaja se dela po občutku, lahko si pomagamo z Zofkinimi karticami. Ključno je, da se prepozna, da vsak kruh zelo vpliva na glukozo v krvi, da suho sadje vsebuje veliko ogljikovih hidratov, da sir ne vsebuje ogljikovih hidratov, kar pomeni, da ne vpliva na glukozo v krvi, če se uživa v priporočeni količini. Vsak udeleženec na glas reši eno vrstico. Skupina si pri tem pomaga.	
13.	Nakupovanje	Sol, maščobe in sladkor imajo močan, prijeten okus. Večja količina teh živil negativno vpliva na zdravje, krvni tlak, maščobe v krvi, glukozo v krvi, telesno težo ... Navedeni primeri živil učijo, kako je potrošnik lahko zaveden, če ne zna uporabiti informacij z deklaracije. »SMS sindrom« ima človek, ki ne more ali težko popije nesladkano kavo ali čaj, ne more piti vode brez malinovca, hrano soli, preden jo poizkusi, običajno ne uživa pustega mesa. Raje posega po mastnem mesu, močno slani in sladki hrani. Ti ljudje pogosto posegajo po umetnih sladilih, s čimer si še dodatno krepijo okus in potrebo po sladkih živilih ali jedeh. Le redki hodijo v trgovino z nakupovalnim listkom, vsi pa imajo pri sebi roko – pet pomembnih za nakupovanje, kar je pet prstov, ki navajajo pet dejstev, kako naj se oseba s sladkorno boleznijo odloča, kaj bo kupila, ali je živilo primerno za sladkorno bolezen ali ne.	

NAZIV PRIPOMOČKA			
14.	Cilji zdravljenja	Izroček z navedenimi cilji zdravljenja sladkorne bolezni. Udeleženec prejme kopijo zadnjega izvida diabetologa in izroček Cilji zdravljenja. Vrednosti preiskav prepíše z izvida poleg ciljev zdravljenja in primerja, kako blizu ciljem je. Izroček udeležence spodbuja k aktivnemu sodelovanju pri zdravljenju. Motiviramo, da ob naslednjem obisku pri diabetologu izvide ponovno primerja s cilji zdravljenja.	
15.	Zdravila	Spisek zdravil za sladkorno bolezen s pomembnimi sporočili. Poudarek je na prepoznavanju možnosti za nastanek hipoglikemije, varnem in pravilnem jemanju zdravil ter možnih zapletih.	
16.	Moj dan OBZORJE	Glukoza v krvi se hitro spreminja. Lahko visoko narašča in nizko pada, slika takega gibanja je podobna obzorju Julijskih Alp. Obzorje Panonske nižine predstavlja bolj linearno gibanje glukoze v krvi, običajno pri ljudeh, ki imajo urejen življenjski slog. Vaja OBZORJE za mnoge udeležence programa TABLETKA predstavlja prvi vpogled v gibanje glukoze v krvi, tako da tri dni zapored izvedejo sedem meritev. Namen obrazca je spoznati, da se glukoza v krvi spreminja – kako se pri vsakem posamezniku glede na použit obrok, gibanje ...	

NAZIV PRIPOMOČKA			
17.	Moj dan SPREMEMBA	Izroček SPREMEMBA je namenjen udeležencem programa TABLETKA, ki zmorejo nekoliko več. Poleg hrane, gibanja in meritev glukoze v krvi bodo spremljali stres, spanje, jemanje zdravil, količino in vrsto telesne dejavnosti in podobno. Izroček spodbudi aktivno razmišljanje, npr. Kaj lahko naredim, da se približam ciljem zdravljenja?, Kaj lahko spremenim?, Je res vse v prehrani?, Lahko cilje dosežem na drug način – z več gibanja, boljším in daljšim spanjem, izogibanjem nepotrebniemu stresu?	
18.	Novoletna jelka želja	Kaj vse nudi slovenski zdravstveni sistem in kako sami lahko doprinesemo k zdravju? Izroček spodbuja udeležence k udeležbi v preventivnih in presejanih programih, opustitvi kajenja ali pretirani rabi alkohola, k doseganju normalne ali nižje telesne teže, kadar je to potrebno, k urejenemu spanju, zadostnemu gibanju ipd. Izroček se lahko uporablja pri vseh obiskih v programu TABLETKA.	
19.	TABLETKA na enostaven način	Knjižica z navodili za izvajanje programa TABLETKA.	

Viri in priporočena literatura

Slovenske smernice za klinično obravnavo sladkorne bolezni tipa 2 / [urednica Draženka Pongrac Barlovič]. - Ljubljana : Diabetološko združenje Slovenije, 2022
(Dosegljivo na: <https://e-diabetes.si/priporocila/>)

Priporočila o prehrani in telesni dejavnosti pri sladkorni bolezni tipa 2/[urednic Jana Klavs in Draženka Pongrac Barlovič; ilustratorica Barbara Kralj]. – Ljubljana: Ministrstvo za zdravje, 2020
(Dosegljivo na: <https://e-diabetes.si/priporocila/>)

Almanah zgodovine endokrinološke zdravstvene nege / [avtorji Monika Ažman ... [et al.] ; urednica Jana Klavs]. - Ljubljana : Zbornica zdravstvene in babiške nege Slovenije - Zveza strokovnih društev medicinskih sester, babic in zdravstvenih tehnikov Slovenije, Sekcija medicinskih sester in zdravstvenih tehnikov v endokrinologiji, 2018
(Dosegljivo na: <chrome-extension://efaidnbmnnnibpcajpcgclefindmkaj/https://www.zbornica-zveza.si/wp-content/uploads/2019/10/Almanah.pdf>).

