



REPUBLIKA SLOVENIJA  
MINISTRSTVO ZA ZDRAVJE

DRŽAVNI PROGRAM ZA OBVLADOVANJE  
SLADKORNE BOLEZNI 2020-30

# „Zvišan krvni sladkor“ za osebe z mejno bazalno glikemijo oziroma moteno toleranco za glukozo, delavnica v ZVC/CKZ

Jerneja Filipič

13. Nacionalna konferenca o sladkorni bolezni  
15. november 2022

- Namenjeno odraslim osebam z mejno bazalno glikemijo in moteno toleranco na glukozo
- Izvaja jo diplomirana medicinska sestra s specialnimi znanji s področja sladkorne bolezni ali diplomirana medicinska sestra, ki je opravila usmerjeno izobraževanje
- Delavnica poteka 90 minut
- Skupina 8 oseb
- Ali je obvezno dodatno zavarovanje?

“Sladkorna bolezen  
ne izbira!”





Marko opravi preventivni pregled v  
ADM

Ugotovljene so bile povišane vrednosti  
krvnega sladkorja

Motivacija in usmerjanje v obravnavo  
v CKZ/ ZVC

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



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





- telefonski pogovor
- 7-10 dni po napotitvi



- motivacija
- prilagojeno posamezniku
- informacije o pričetku delavnice



SMS sporočilo dan pred začetkom



1. KAJ SEM DELAL NAROBE?
2. KAJ NAJ ZDAJ NAREDIM?
3. KAKO RESNO JE STANJE?
4. ALI LAHKO OZDRAVIM?
5. ZDAJ PA NEBOMO SMELI NIČ VEČ JESTI
6. AH, SAJ TO IMA ŽE VSAK DRUGI
7. MOJI STARŠI TEGA NISO IMELI - ZAKAJ JAZ?

1.



# 5 pomembnih

Zakaj imam zvišan sladkor v krvi?

Delovanje trebušne slinavke

Zakaj je dobro, da nekaj naredim?

Kaj lahko naredim?

Avtocesta ima izvoz in uvoz





Kartica so del publikacije *Živilan krvni sladkor*  
NIJZ

Sokovi brez  
dodanega  
sladkorja se  
priporočajo.

Kartica so del publikacije *Živilan krvni sladkor*  
NIJZ

Zelenjava ima  
najmanj vpliva  
na sladkor  
v krvi.

RES JE

Kartica so del publikacije *Živilan krvni sladkor*  
NIJZ

Drži, da oseba  
z zvišanim  
sladkorjem lahko  
poje sladico?

NI RES

Kartica so del publikacije *Živilan krvni sladkor*  
NIJZ

Sladkarije  
so strogo  
prepovedane.

Kartica so del publikacije *Živilan krvni sladkor*  
NIJZ

Osebe z  
zvišanim  
sladkorjem ne  
smejo uživati  
sladkega sadja.

Kartica so del publikacije *Živilan krvni sladkor*  
NIJZ

Moje stanje  
teva strogo  
vieto.

Kartica so del publikacije *Živilan krvni sladkor*  
NIJZ

Kostanjev med  
je priporočljiv,  
ker je bolj  
grenak.







# Zofi svetuje





# Kako stresse stres?

## MISLI

- Pomanjkanje volje
- Neorganiziranost
- Jokavost
- Napetost, živčnost
- Umikanje v samoto
- Pomanjkanje volje
- Neorganiziranost
- Jokavost
- Napetost, živčnost
- Umikanje v samoto

## ČUSTVA, OBČUTJA

- Negativne misli:
- Tega ne zmorem!
- Vsi pritiskajo name!
- Težko mi je!
- Slabo se počutim!
- Zmešalo se mi bo!
- Preveč je vsega!
- Težave pri razmišljanju
- Slaba koncentracija



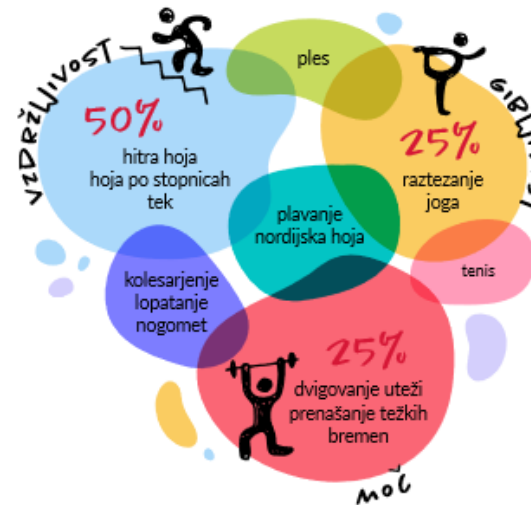
## VEDENJE

- Pomanjkanje volje
- Neorganiziranost
- Jokavost
- Napetost, živčnost
- Umikanje v samoto
- Izguba teka ali pretirana ješčost
- Nekomunikativnost
- Pozabljivost
- Agresivnost

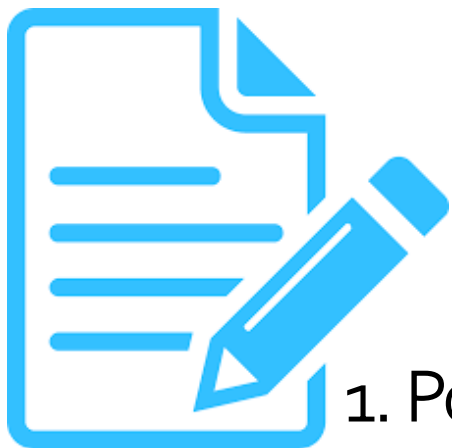
## TELO

- Potne dlani
- Pospešen srčni utrip
- Glavobol
- Prebavne motnje
- Izpuščaji na koži
- Rdečica, bledica
- Občutek kratke sape
- Zadrževanje vdih
- Mrzle roke
- Slabost
- Driska
- Zakrčene mišice
- Nespečnost ali preveč spanja

## URAVNOTEŽENA VADBA







1. Pomen delovanja trebušne slinavke
2. Redni pregledi in zgodnje odkrivanje sladkorne bolezni
3. Krvni sladkor skače
4. Pomembna sprememba življenjskega sloga
5. Da nisem sam kriv



Kaj sedaj pomeni to zame?  
Delovni list spremembe v moje življenje



### UVAJAM SPREMEMBE V SVOJE ŽIVLJENJE!

1. sprememba: MANJŠI OBROKI
2. sprememba: MANJ SLADKORJA / SLAŠČIC
3. sprememba: VSAJ 5x / TEDEN GIBANJE
4. sprememba: POPILA BOM VSAJ 1,5 L VODE / DAN
5. sprememba: \_\_\_\_\_
6. sprememba: \_\_\_\_\_
7. sprememba: \_\_\_\_\_
8. sprememba: \_\_\_\_\_
9. sprememba: \_\_\_\_\_
10. sprememba: \_\_\_\_\_

"ZDRAV ŽIVLJENJSKI SLOG JE TEK NA DOLGE PROGE"



1. KAJ SEM DELAL NAROBÉ ?
2. KAJ NAJ ZDAJ NAREDIM ?
3. KAKO RESNO JE STANJE ?
4. ALI LAHKO OZDRAVIM ?
5. ZDAJ PA NEBOMO SMELI NIČ VEČ JESTI
6. AH, SAJ TO IMA ŽE VSAK DRUGI
7. MOJI STARŠI TEGA NISO IMELI - ZAKAJ JAZ ?

1.



- 1 MOJA PREHRANA NI BILA USTREZNA  
POPIL SEM PREVEČ ALKOHOLA
- 2 SPREMENIM NAČIN ŽIVLJENJA  
OPUSTIM ALKOHOL
- 3 STAN JE LAHKO OBVLADAM SAM
- 4
- 5 ŠE VEDNO SE LAHKO PREHRANJUJEM, PAZIM NA VELIKOST  
ZAUŽITIM OBROKOV.
- 6 VSAK BI MORAL SLIŠATI TO PREDAVANJE, ŽE PRED  
ODKRITJEM STANJA
- 7 VELIKO LAHKO NAREDIM SAM.





# Za zaključek

- odložiti oziroma preprečiti sladkorno bolezen tipa 2
- povečati možnosti za njeno zgodnje odkrivanje pri posameznikih
- zagotavljanje pravočasnega prepoznavanja in strukturirano oskrbo, pri kateri je ukrepanje sorazmerno z ravniyo tveganja za nastanek sladkorne bolezni tipa 2
- zagotavljati opolnomočenje
- višjo stopnjo zdravstvene pismenosti
- posebej prilagojeno posameznikom

"Sladkorna bolezen  
ne izbira!"

