DiaMindki

številka 34
marec 2020

UVODNIK – marec 2020

Priznam, vsebina tega DiaMind-ka je bila zasnovana povsem drugače - kot priprava na 9. DiaMind, ki naj bi se zgodil 16. aprila letos. Ravno naj bi predstavila dr. Christel Hendrieckx iz Avstralije, ko me je 3. 3. zjutraj 'zbudil' njen mail, da ji matična univerza zaradi covid-19 ne dovoli potovati v tujino! Z Mihom sva se spogledala, prvi preblisk je bil o paničnih Avstralcih, a po nekajminutnem tehtanju je padla odločitev - DiaMind-a v taki obliki, kot ga ponavadi imamo, letos ne bo. Vsekakor nismo želeli pogrešati Christel, obenem pa sem se zavedla da si ne bi odpustila če bi en sam človek zaradi našega srečanja zbolel - in tako smo že 3. 3. srečanje odpovedali. Kar nekaj kolegov se je začudilo, dozdevalo se jim je da je odločitev preuranjena, a sva jih prepričala da je tako bolj prav.

Na srečo se je v teh dneh, ko se vsak dan zgodi neskončno veliko novega izkazalo, da je bila zgodnja odpoved na mestu in žal skoraj preroška. Potek dogodkov poznate: padli smo v vrtinec spopadanja z nevidnim in slabo poznanim sovražnikom, ko je vse novo in je velikokrat težko potegniti prave odločitve. Zdravstveni delavci smo v stiski, saj tudi ni bilo pravočasnih in natančnih navodil kako najbolje ravnati in organizirati delo v ordinacijah. Že 24. 2. sem pisala **Pismo bralcev v Delo**, da nimamo dostopa do zaščitne opreme in enaka situacija še vedno traja. Sama in moje osebje smo v ordinaciji jazindiabetes zadnjič osebno delali z ljudmi 9. 3., nato pa prešli na telefonske posvete. Ravno 10. 3. mi je eden od ljudi na telefonu povedal, da mu je žal da ne more priti osebno in mimogrede omenil, da je smučal v Italiji in ima že nekaj dni visoko temperaturo, kašlja …

Ampak še ena odločitev je prava: natanko pred 1 tednom sva se z Mihom Kosom odločila, da bo društvo DRZNI skupaj s pokrovitelji NovoNordisk, Boehrinher Ingelheim in Roche letos organiziralo 9. DiaMind v drugačni obliki - **20. 3. je zaživel DiaMind Covid-19 Klicni Center (051 330099) vsak dan od 12. do 14. ure** za ljudi s sladkorno boleznijo in s posebnim poudarkom na psiholoških izzivih ki jih ljudje imajo v zvezi s svojo kronično boleznijo in epidemijo.

Lahko naredim povzetek prvega tedna - odzivi so odlični, Klicni center je bila prava odločitev!

Kako bo potekal 9. DiaMind? V Klicnem centru za delo z ljudmi s sladkorno boleznijo in po potrebi tudi s kolegi, ki potrebujejo nasvet in s pomočjo DiaMind-kov, ki bodo redno izhajali. Vsebovali bodo vedno uporabne vsebine za zdravstvene delavce in za ljudi s sladkorno boleznijo, ki so v naši oskrbi. Situacija se nenehno spreminja in mi se prilagajamo. Vesela bom vaših pobud, ki mi jih posredujte in jih bomo sproti objavljali v DiaMindkih.

Karin in Miha z DiaMind timom

Še nekaj v razmislek

Še nekaj za razmislek: nenadoma se je v kombinaciji s covid-19 sladkorna bolezen prelevila v akutno bolezen, saj moramo nemalokrat obravnavati akutne zaplete, ki so nastali prav zaradi epidemije: ljudje so razburjeni in bolj zaskrbljeni kot običajno, manj se gibljejo, jedo hrano ki jo doma pač imajo in če niso doma s kmetije, imajo v svojem jedilniku bistveno manj zdrave sveže zelenjave, kot bi jo imeli sicer; pa še zadeva, ki se je zdela obrobna, a je še kako pomembna: nekateri starejši imajo težave z zobmi, ki jih sedaj ne morejo reševati, zato si namesto krhke solate pripravijo mlečni zdrob … urejenost sladkorne bolezni se poslabšuje. Po telefonu ali skajpu svetujemo večje odmerke zdravil, na daljavo uvajamo insulinsko in GLP-1 terapijo in podobno - izzivov je nešteto. Ali še prihaja v poštev opolnomočenje kot ga izvajamo pri sladkorni bolezni v njeni klasični/kronični obliki? Mislim DA - opolnomočenje je 'na daljavo' še toliko bolj pomembno kot je kdajkoli bilo! In ker smo vendarle kliniki - če bodo take razmere trajale več mesecev, bom pri splošni populaciji ljudi s sladkorno boleznijo neskončno pogrešala dopisni HbA1c, pa vi?

DiaMindek za prakso

Tristopenjsko dihanje, ki izvira iz budistične tradicije je kot nalašč za te čase. Prakticiramo ga lahko sami, v družini ali ga priporočimo ljudem, ki jih zdravimo.

V približno treh minutah se zavemo svojih misli, čustev in občutkov v telesu ter na tak način večkrat dnevno 'ustavimo hektični vrtinec' ki bi nas sicer lahko s prepletanjem številnih novic v medijih in socialnih medijih posrkal vase in prispeval k večji tesnobi.

Pristopite k posnetku:

Pokrovitelji devetega DiaMind srečanja so:

novo nordisk®

Boehringer Ingelheim

ACCU-CHEK®

HIŠA EKSPERIMENTOV

Revijo DiaMindki je izdalo Društvo za znanost in izobraževanje DRZNI, ki je skupaj z ordinacijo jazindiabetes d.o.o tudi organizator vsakoletnega srečanja DiaMind

odgovorna urednika: dr. Miha Kos in dr. Karin Kanc, naslov uredništva: Pod hrasti 74, Ljubljana, e-naslov: info@diamind.si