

Kommentarer – Experiment



ACCU-CHEK®
Live life. The way you want.

Arbetsblad – Experiment

Författaren och Roche Diagnostics fråntar sig ansvaret för utförandet av experimenten varje vårdgivare måste ta ställning till hur och om experimentet ska genomföras utifrån varje enskild patients situation och kapacitet.

Ät mat Du tycker om

Ät lite socker

Kommentar till frågan

Matbudskapet idag är att ingen mat eller enskilt livsmedel är förbjudet. För en person som är nydiagnosticerad och som "vet" att maten har betydelse för blodsockret kan budskapet paradoxalt nog ställa till problem. En nybörjare vill gärna ha klara riktlinjer att följa men här finns inga att få. Vi kan ge generella råd men inga absoluta riktlinjer för den enskilde personen. Blodsockertester är enda sättet att ta reda på hur blodsockret reagerar för den enskilde.

Budskapet "Ät lite socker" kan vara ännu mer besynnerligt då många förknippar diabetes med att man inte får äta socker "nu är det slut med godis och kaffebröd". Det finns personer som inte kommer att tro på ditt budskap med mindre än att de upptäcker att det är sant via sina egna blodsockertester. Skuld är en framträdande känsla hos många personer som har diabetes.

Dialogen

"Vilken slutsats drar du" är det du ska arbeta med. Att få patienten att reflektera över några av följande frågor: "Hur ser helheten ut", "I vilket sammanhang åt du ...", "Hur ofta äter du ...", "I vilken mängd äter du"?"

Rör på Dig på det sätt Du tycker om

Kommentar till frågan

Experimentens syfte är att väcka nyfikenhet. När det gäller fysisk aktivitet är syftet också att ta fram den rörelseglädje som har funnits hos individen

"vad tycker Du om att göra" och att visa att aktivitet påverkar blodsockret.

Ibland kan aktiviteten behöva utövas en längre tid och ibland ska blodsockret inte tas i direkt anslutning till aktiviteten. Anpassa det till patientens val av aktivitet.

Att bygga sina beslut på korrekta fakta är viktigt. Det är viktigt att veta hur mycket måste jag röra på mig, Hur ofta måste jag röra på mig osv. för att ta ställning till om jag vill.

Dialogen

Även här är personens egen slutsats det viktiga.

Exempel på aktiviteter och hur mycket energi de förbrukar

tabell från Östensson, Bjärås

Exempel på aktiviteter om man har ont i knän, rygg, övervikt.

Här kommer vi få hjälp att rekommendera patienter sådana aktiviteter som inte belastar slitna leder mm via FYSS. Uppslagsverket kring fysisk aktivitet, en motsvarighet till FASS. FYSS går att nå på Internet. Adressen är: www.FYSS.se

Ev lägga in kunskap från handlingsplanen för övervikt – info om motion från Lillsved.



ACCU-CHEK®

Live life. The way you want.

Stress

Kommentar till frågan

Forskningen visar alltmer att stress, både fysisk och psykisk, påverkar blodsockret. Många patienter är inte medvetna om att stress har en inverkan på blodsockret. Det är inte det första de nämner när blodsockervärden diskuteras utan i stället mat och motion. Det är inte heller så lätt att känna igen stress och att man är stressad.

Dialogen

Frågorna i experimentet har till syfte att få igång reflektion kring "Upplever jag någon stress?", "Vad är stress för mig?", "Vad är det som stressar mig?", "Påverkar det mitt blodsocker?" , "Kan jag lära mig hantera stressen?"



ACCU-CHEK®

Live life. The way you want.