



**dłuższe**  
życie z cukrzyca

# PFED radzi

w ramach kampanii

„Dłuższe życie z cukrzyca”



[facebook.com/DluzszeZycieZCukrzyca](https://facebook.com/DluzszeZycieZCukrzyca)

[www.dluzszezyciezczukrzyca.pl](http://www.dluzszezyciezczukrzyca.pl)

# SIERPIEŃ - Zbieranie OWOCÓW z ogródka - sprawdź jakie są „plony” Twojej cukrzycy.

Nie każdy z nas zajmuje się uprawą roślin, ale każdy wie, że sierpień to okres zbierania plonów, smakowania owoców i warzyw, na które czekaliśmy wiele miesięcy. Lato to również czas oceniania „owoców pracy” i planowania upraw na kolejny rok.

Skoro tak, to warto podsumować swoje wysiłki w leczeniu cukrzycy i zaplanować zmiany i korekty na najbliższy czas. Jeżeli, mimo wielu starań, efekty Twojej samokontroli cukrzycy odbiegają od oczekiwań lub gdy oczekujesz po nich czegoś więcej - spróbuj zastosować „działanie 4 kroków” opisane akronimem OWOC.

## O - Oczekiwania

Zapewne, jak każda osoba z cukrzycą, podczas wizyty u swojego lekarza lub edukatora omawiasz z nim cele leczenia cukrzycy, które są określone indywidualnie dla Ciebie. Warto zadać sobie pytanie - co dla Ciebie oznacza „lepsze wyrównanie cukrzycy”? Jakie są Twoje oczekiwania i do jakiego stopnia są one spójne z celami leczenia nakreślonymi przez lekarza lub edukatora?

## W - Wartości

W drugim kroku zastanów się jakie wartości wyznajesz w życiu? Co jest dla Ciebie ważne? Spisz te wartości na kartce. Sprawdź, czy wśród punktów na liście umieściłeś „lepsze wyrównanie cukrzycy”? Jeżeli nie, zastanów się czy „lepsze wyrównanie cukrzycy” pomoże Ci osiągnąć to, co jest dla Ciebie ważne? Dopisz to hasło obok tej wartości. Za każdym razem gdy będzie Ci trudno sprostać oczekiwaniom, przypomnij sobie dlaczego jest to ważne?

## O - Osiągnięcia

W kolejnym kroku spróbuj określić, po czym poznasz, że spełniłeś swoje oczekiwania „lepszego wyrównania cukrzycy”. Każdemu z nas zależy na tym, żeby szybko, małym nakładem pracy, osiągać jak najlepsze efekty. Oczywiście jest to możliwe, ale zazwyczaj na wielkie efekty składają się małe osiągnięcia. Tym razem zastanów się, po czym poznasz i w jakim czasie ocenisz, że Twoje działania zmierzają do „lepszego wyrównania cukrzycy”.

## C - Czynniki wspierające

W ostatnim etapie „zbierania owoców” pomyśl, czego potrzebujesz do spełnienia swoich oczekiwań „lepszego wyrównania cukrzycy”. Często skupiamy uwagę na tym, co nam przeszkadza w osiągnięciu celów, narzekamy, obwiniamy siebie, innych, pogodę. Tym razem nie skupiaj się na przeszkodach, ale sprecyzuj, jakie są czynniki wspierające Twój sukces.

Zastanów się:

- Co chciał(a)byś jeszcze wiedzieć, żeby spełnić swoje oczekiwanie „lepszego wyrównania cukrzycy”?
- Co chciał(a)byś umieć robić lepiej, żeby spełnić swoje oczekiwania?
- Jakich urządzeń potrzebujesz, żeby spełnić swoje oczekiwania?
- Co możesz zrobić inaczej, gdy napotkasz na przeszkody w spełnieniu swoich oczekiwań?
- Jakie działania pozwoliły Ci pokonać przeszkodę, gdy napotkałaś/-eś ją poprzednio i czy to działanie będzie przydatne teraz?
- Kto z rodziny, bliskich, personelu medycznego może Ci pomóc w spełnieniu Twoich oczekiwań?

**Jeżeli masz wątpliwości, podziel się nimi ze swoim edukatorem lub lekarzem.**

**Pamiętaj, że o uprawy trzeba dbać przez cały czas, więc nie przestawaj w wysiłkach i zadbaj o swoją cukrzycę, aby w pełni „smakować” jak najdłuższego życia.**

**Autor opracowania:**

**Polska Federacja Edukacji w Diabetologii, [www.pfed.org.pl](http://www.pfed.org.pl)**

PG-PL-104507