



dłuższe
życie z cukrzyca

PFED radzi

w ramach kampanii

„Dłuższe życie z cukrzyca”



facebook.com/DluzszeZycieZCukrzyca

www.dluzszezyciezczukrzyca.pl

Co ma wspólnego CUKRZYCA i LEN

Międlenie lnu - jest to proces, podczas którego, za pomocą drewnianego urządzenia o nazwie międlica, rozgniata się łodygi roślin włóknistych (np. len, konopie) w celu oddzielenia zdrewniałych części łodygi od pięknego lnianego włókna. Ten sposób ręcznego pozyskiwania włókien lnu obecnie można poznać na warsztatach rzemiosła dawnego. Współcześnie proces ten odbywa się na większą skalę w sposób zmechanizowany, nadal jednak istotne jest to, aby zdobyć dobrej jakości włókno, z którego wykonuje się np. ubrania. Należy dodać, że mieszanina składająca się z paździerzy, to jest odpadów powstających w tym procesie, była i jest wtórnie wykorzystywana w budownictwie i innych gałęziach przemysłu.

Myślisz sobie, co wspólnego ma międlenie lnu z moją samokontrolą w cukrzycy?

Po pierwsze międlenie lnu i samokontrola to procesy, co oznacza, że w ich przebiegu potrzebny jest czas, wysiłek, wiedza i umiejętności. Aby osiągnąć pożądane wyniki samokontroli cukrzycy, należy wykonać różne czynności, co bywa czasochłonne. Potrzebujemy do tego również odpowiednich narzędzi i umiejętności, aby monitorować wybrane parametry i analizować je względem indywidualnych wskazań, wypracowanych z zespołem edukacyjnym: lekarzem/ pielęgniarką/ edukatorem/ dietetykiem.

Na wizytach edukacyjnych często zastanawiasz się wraz z zespołem, jak usprawnić samokontrolę, które działania przynoszą pozytywny efekt, a które z nich wymagają udoskonalenia. Czy nie przypomina to oddzielania paździerzy od wartościowych włókien?

Aby poprawić swoją samokontrolę, a przez to wyrównanie cukrzycy i stanu zdrowia, proponujemy zabawę w „międlenie lnu”. Tym razem kieruj się akronimem **LEN**. Zastanów się i spróbuj odpowiedzieć na 3 pytania wyznaczone przez 3 litery:

L – „**lubię w swojej samokontroli cukrzycy...**”, „**najbardziej w samokontroli cukrzycy pomaga mi...**”, „**najlepsze efekty osiągam, gdy ...**”.

Dla ułatwienia kieruj się podpowiedziami, które odnoszą się do różnych sytuacji:

1. glikemia lub inne parametry wyrównania metabolicznego: „Lubię sposób w jaki poradziłam/em sobie z ostatnim przecukrzeniem po obiedzie. Teraz już wiem, że na ten posiłek potrzebuję więcej insuliny.”
2. żywienie: „Zwiększyłam/em spożycie warzyw w codziennych posiłkach i mam ulubione, łatwe do zastosowania przepisy na dania z warzyw.”
3. aktywność fizyczna: „Lubię tę nową trasę spacerową, a tak trudno mi było się do niej przekonać. Polubiłam/em spacerować i spaceruję dłużej.”
4. urządzenia do pomiaru poziomu glukozy i/lub podawania insuliny: „Lubię mój nowy glukometr, ponieważ ma przejrzysty wyświetlacz.”
5. osoby (rodzina, znajomi, personel medyczny) – być może są osoby, które szczególnie wspierają Cię w twojej samokontroli cukrzycy. Jeśli masz do nich uwagi, pamiętaj, nie oceniaj osoby, ale jej zachowanie. Spróbuj jej powiedzieć: „Lubię i cenię to, że zrezygnowałaś/eś ze słodczy i wspierasz mnie w mojej diecie. Bardzo lubię te nasze niedzielne wspólne obiady.”

E - edukuję się

Spróbuj przygotować na następną wizytę edukacyjną zestawienie lubianych i nielubianych elementów swojej samokontroli. Przygotuj bilans osiągnięć i niepowodzeń we wdrażaniu zaleceń samokontroli. Porozmawiaj o nich z lekarzem, pielęgniarką, edukatorem, dietetykiem. Pochwal się osiągnięciami i zapytaj jak pokonać przeszkody.

N – „nie lubię w mojej samokontroli...”, „najbardziej w mojej samokontroli przeszkadza mi ...”, „nie mogę sobie poradzić z ...”.

Ponownie skorzystaj z podpowiedzi, które odnoszą się do różnych sytuacji:

1. glikemia lub inne parametry:
2. żywienie:
3. aktywność fizyczna:
4. urządzenia do pomiaru poziomu glukozy i podawania insuliny:
5. osoby: pamiętaj! nie oceniaj osoby, ale jej zachowanie. Możesz powiedzieć: „Bardzo cenię naszą znajomość i wspólne spotkania, ale nie lubię, gdy namawiasz mnie do picia alkoholu.”

Czy udało Ci się oddzielić paździerzę od włókien? Czy wiesz, co dobrego możesz zrobić dla swojego zdrowia? Masz świadomość, co Ci szkodzi i przeszkadza w samokontroli cukrzycy?

Mamy nadzieję, że wraz z naszymi wskazówkami uda Ci się znaleźć odpowiedzi na te wszystkie pytania.