CUKROVKU MÔŽEME OVPLYVŇOVAŤ KAŽDÝ DEŇ

Aj v oblasti edukácie diabetických pacientov sa dá vypracovať na profesionálnu úroveň. Príkladom je **Bc. Ján Švolík** (68), ktorý žije v Tlmačoch a pracuje ako edukátor v **zdravotnej poisťovni Dôvera**. V rámci jej edukačného programu sa zaoberá vzdelávaním diabetikov v Leviciach. Je rád, že môže šíriť osvetu o cukrovke. Pravidlá života s týmto ochorením dôverne pozná. Diabetikom je od svojich 14 rokov. Ľudí motivuje, aby mysleli na prevenciu včas a robili všetko pre vyhnutie sa alebo pre oddialenie hroziacich komplikácií aspoň o niekoľko rokov, ktoré môžu prežiť plnohodnotne. **„Treba len chcieť."**

SPLNENÝ SĽUB

Za dlhoročnú prácu v zdravotníctve, venovanú vzdelávaniu a poskytovanie pomoci diabetikom, získal Ján Švolík v minulom roku **výročnú cenu primátora mesta Tlmače**, kde žije dlhé roky so svojou rodinou. „Morálne ocenenie ma, samozrejme, potešilo zvlášť preto, že sa o našej práci nikde nepíše. V mestskom zastupiteľstve si ma vybrali spomedzi ľudí, ktorí robia pre druhých niečo navyše, a to si veľmi vážim," hovorí s pokorou ocenený edukátor, ktorý život s cukrovkou 1. typu pozná od svojej mladosti. Ochorel v roku 1962 vo veku 14 rokov, kedy sa o cukrovke veľa nevedelo. V dedine Kozárovce, odkiaľ pochádza, poznal v tom čase len jedného staršieho pána, ktorý bol diabetik. Prvý materiál, ktorý si o diabete prečítal, mal dve strany. Priznáva, že spočiatku netušil, že ide o celoživotné ochorenie. Dozvedel sa to až oveľa neskôr. Jediné, čo prezrádzalo, že jeho ochorenie nebude až také jednoduché, bol skľučujúci pohľad jeho mamy. Na ten nikdy nezabudne. „Vedel som, že v mojej neprítomnosti sa pre moju chorobu trápila. Akoby už vtedy vedela, že cukrovka je celoživotným údelom človeka. Raz, keď som ju nečakane prekvapil, mala slzy v očiach. Vtedy som ju objal a povedal som jej: *„Mamka nebuď smutná, že som ochorel. Ja si určite poradím. Na tento sľub som si veľakrát spomenul a som rád, že sa mi ho podarilo splniť.*

SPLNENÝ SEN

Ján Švolík sa začal venovať poznaniu diagnózy diabetes mellitus pred mnohými rokmi, hneď ako pocítil, že svoje ochorenie dostal pod kontrolu. Spočiatku študoval rôzne materiály a literatúru, aby získal čo najviac informácií o cukrovke. Veľa čerpal aj z českej literatúry. Pred desiatimi rokmi vznikla edukačná skupina, ktorú zastrešovala doktorka Bukovská z Martina. Vtedy sa zúčastnil edukačného sústredenia v nemocnici, kde odborníci preberali rôzne témy z oblasti diabetu. Prednášky boli pre neho motivujúce natoľko, že sa prihlásil na vysokú školu, kde študoval problematiku diabetu. Odvtedy sa venuje vzdelávaniu diabetikov naplno. Pán Švolík organizoval 18 rokov edukačný stánok o diabete na Agrokomplexe v Nitre, kde okrem poskytovania poradenstva, merali návštevníkom hladinu cukru v krvi. „Niekedy sme zmerali glykémie až 1 500 návštevníkom za štyri dni, čo bolo enormné množstvo. Neverili by ste, ale v každom ročníku sme objavili 30 až 50 ľudí so zvýšenou glykémiou, čo predznačovalo alebo znamenalo diabetes, pretože druhý typ cukrovky môže mať človek 5 až 10 rokov a nepociťuje žiadne príznaky. Nebezpečenstvo je v tom, ak u človeka najprv nastanú komplikácie a až potom mu diagnostikujú cukrovku. Zo skúseností viem, že vždy je dobré, ak lekári pacientovi odhalia diabetes čo najskôr, aby sa mohol začať liečiť."



Posledné dva roky však už pán Švolík edukačný stánok na Agrokomplexe neorganizuje predovšetkým z časových dôvodov. Pracuje v zdravotnej poisťovni Dôvera, kde sa profesionálne venuje vzdelávaniu diabetikov.

NAPLNENÉ POKROKY V LIEČBE

Úlohou edukátora je vysvetľovať ľuďom, aby nemali obavy so života s cukrovkou. Podľa Jána Švolíka sú súčasné zdravotné pomôcky a liečba pre pacienta oveľa komfortnejšie ako v minulosti. „Inzulín som si pichal od začiatku sám, pretože som mal už 14 rokov. Pichal som si ho klasickými striekačkami, ktoré som si musel každý večer vyvariť v destilovanej vode. Doteraz mám odložený arzenál všetkých pomôcok, aby som ich mohol ukazovať diabetickým deťom. Súčasný medicínsky pokrok sa nedá porovnať s tým, ktorý som poznal v mladosti. Diabetici majú k dispozícii inzulínové perá, tenké terapeutické ihly, glukomery na domáce použitie... Liečba diabetu veľmi pokročila, čo nás, diabetikov, povzbudzuje a teší. Prvú vec, ktorú pacientom zdôrazňujem, je nevyhnutná znalosť pomôcť sám sebe. Pacientom vysvetľujem, že cukrovka je porucha automatickej regulácie cukru v krvi a keď sa s tým organizmus nevie automaticky vyrovnať, musí svojmu organizmu pomôcť každý vlastným konaním. Svoju chorobu môžeme ovplyvňovať každý deň, len musíme vedieť ako a čo všetko preto máme robiť."

Želmíra Blašková

DÔVERA POMÁHA DIABETIKOM

Slavomíra Lorencová, *PR špecialista, Zdravotná poisťovňa Dôvera.*

Program **DôveraPomáha diabetikom** je projekt, ktorý zdravotná poisťovňa Dôvera spustila po konzultáciách s diabetologickými špičkami na Slovensku ako prvá v strednej Európe.

Je zameraný na bezplatnú edukáciu diabetikov, dôkladnejšiu starostlivosť o pacientov v diabetologických ambulanciách, lepšiu spoluprácu medzi lekármi (oftalmológ, neurológ, nefrológ a angiológ), **čo pre pacienta znamená efektívnejšiu prevenciu vážnych komplikácií cukrovky**.

Edukátori diabetikov naučia, ako si majú upraviť stravu a pohyb či ako zvládať cukrovku na dovolenke alebo v zamestnaní. Pacientom sú k dispozícii vždy, keď potrebujú poradiť a pomôcť. Na edukácie i na návštevy k lekárom špecialistom môžu pacienti využívať bezplatný objednávkový systém na presný čas.

Nemusia vysedávať v čakárni. Prostredníctvom sms dostávajú pripomienky termínov stretnutí, aby na ne nezabudli. Projekt zatiaľ funguje v nitrianskom a košickom regióne. Čoskoro sa rozšíri aj do ďalších krajov.

Najdôležitejšie z celého programu je bezplatné vzdelávanie pacientov.

„Náš prieskum totiž ukázal, že im chýbajú praktické a overené informácie, ako majú s cukrovkou žiť, ako ju majú zvládať. Pritom zlepšenie zdravotného stavu môžu až na 85% ovplyvniť samotní pacienti," vysvetlil **generálny riaditeľ Dôvery Martin Kultan.**



DÔLEŽITÉ JE ĽUDÍ POVZBUDIŤ!

O častých otázkach diabetikov sa zhovárame s edukátorom zdravotnej poisťovne Dôvera. **Bc. Jánom Švolíkom**.



Poradenský stánok Bc. Janka Švolíka (druhý zľava) na Agrokomplexe v Nitre pre Nitrianske centrum dobrovoľníctva - edukačná hliadka v spolupráci SZŠ Nitra a hostí zo Spišiačika. ***Foto:*** *Archív J. Švolíka*

Ako znášajú pacienti prijatie cukrovky?

Každý človek znáša novú diagnózu, najmä keď sa týka aj zmeny stravovacích návykov a životosprávy, po svojom. Čím je človek starší, tým horšie sa vie prispôsobiť. Mladší človek je prístupnejší vysvetleniu i následným radám lekárov. Starší človek sa totiž dlhodobo stravuje neraz tak, že otvorí chladničku a zje čo vidí. Naje sa toľko, koľko mu chudí. Nuž a odrazu mu diabetológ alebo edukátor oznamujú výraznú zmenu. Nevyhnutne si musí kontrolovať glykémiu, vážiť porcie, sledovať zloženie stravy, dodržiavať intervaly stravovania a užívania liekov. Choroba si od neho vyžaduje náhlu zmenu zaužívaného spôsobu života.

S čím majú diabetici najväčší problém?

So zmenou životného štýlu a s odopieraním jedla. Jeden pacient sa mi zdôveril, že s obľubou zvykne zjesť na raňajky aj 10 rožkov! Bol zúfalý, mal problém vzdať sa obľúbeného pečiva. Vysvetlil som mu, že Biele pečivo si bude musieť odopierať a zredukovať ho maximálne na dva kusy. Poznám mnohých diabetikov, ktorí sa na stretnutia so mnou tešia, prijmú moje rady a odporúčania. Pochvaľujú si pozitívne zmeny v živote. Bude pre mňa obrovský úspech, ak si aspoň tretina z celkového počtu diabetikov, ktorých mám vo svojej databáze, vstúpi do svedomia a bude sa snažiť správať podľa mojich odporúčaní.

Za aký dlhý čas oboznámite pacienta so všetkými dôležitými informáciami o diabete?

Každý diabetik, ktorý ku mne chodí, by mal absolvovať 8 stretnutí po dve hodiny, čo predstavuje 16 hodín edukácie. Za ten čas preberieme všetky podstatné témy, pričom každá je zameraná na inú oblasť. Keby sme naraz preberali veľa otázok a tém, pacient by bol zavalený informáciami a mohli by mu uniknúť tie najpodstatnejšie. Vyšší vek znižuje schopnosť pamätať si nové veci. Pozorujem to aj na sebe. Vysokú školu som absolvoval v pokročilom veku a s väčšou námahou než mladší spolužiaci. Preto svojim poslucháčom dôležité informácie vždy rád zopakujem a zdôrazňujem najmä ich liečebný význam.

Viete teda povzbudiť aj seniorov k tomu, aby sa naučili pravidlá života s cukrovkou?

Určite áno a nie iba seniorov, ktorí prídu do edukačnej miestnosti. Hlavný cieľom mojej edukácie je najmä povzbudenie ľudí v boji s cukrovkou. Dodávam im chuť do života a vysvetľujem im, že správnou liečbou a adekvátnym prístupom k zmene stravovacích návykov sa im za to cukrovka „odmení". Komplikácie môžu prísť o 5 alebo 10 rokov, ale pri správnej liečbe a životospráve sa nemusia dostaviť vôbec. Svojim pacientom zvyknem hovoriť, ak vám mlieko vykypí, už je neskoro niečo robiť. Edukácia je dôležitá ako určitá prevencia pred vznikom komplikácií – napríklad slepoty, zlyhania obličiek, amputácie končatiny. Dá sa im vyhnúť, alebo aspoň oddialiť o niekoľko desiatok rokov. To však závisí od pacientov - diabetikov a od ich prístupu k chorobe.

Kto je disciplinovanejší v liečbe ženy či muži?

To si netrúfam odhadnúť, je to individuálne. Prijatie ochorenia a žitie s ním musí byť v človeku silno zakorenené a je jedno, či je to muž alebo žena.

Predsa len, ženy sú viac v kuchyni a varia pre rodinu celý život. Ak ochorie muž, môže, ale aj nemusí, mať s tým problém.

To je pravda. Na edukačné prednášky však majú povolené chodiť manželia spolu. V oblasti stra-vovania je dobré, aby bola vo varení manželka zbehlejšia. Manželia si majú navzájom pomáhať a podporovať sa. Moja manželka je farmaceutka a vždy bola pre mňa oporou. Sme spolu 43 rokov. Starostlivo dbala na moje potreby a nikdy nevarila zvlášť pre mňa, pre seba alebo pre deti, čo veľmi oceňujem.

Ďalším problémom býva rozloženie porcií a dodržiavanie intervalov medzi jedlami. Čo by ste pacientom poradili?

Diabetik môže zjesť prakticky čokoľvek. Dôležité je však množstvo, ktoré skonzumuje a spomínaný časový interval. Musí sa naučiť jesť častejšie menšie porcie a mať glykémie pod kontrolou. S tým sa treba naučiť žiť. Časom si tento postup človek osvojí. Hovorí sa, že kto chce, dokáže aj hory preniesť. Chcieť je základný krok, ktorý musíte urobiť.

Stáva sa vám, že pacienti na edukačné stretnutie neprídu pre nedostatok času a podobne?

Áno, stáva. Žiaľ, niektorí ľudia sa nedajú prehovoriť, aby chodili na edukáciu. V zdravotnej poisťovni Dôvera, kde pôsobím, ju uskutočňujú odborní edukátori, ktorí spolupracujú nielen s poisťovňou Dôvera, ale aj s diabetológmi. Problematiku diabetu dokonale poznajú. Problém je niekde inde. Zrejme v časovej zaneprázdnenosti alebo v nezáujme. Neviem prečo je to tak. Výhovorky počúvam často a v mojich silách nie je ľudí nútiť. Je to dobrovoľné.

Ako je to s prijatím ochorenia v okolí diabetika? Riešili ste niekedy aj otázky ľudí, či majú o cukrovke povedať napríklad vo svojom zamestnaní alebo v škole?

Máte pravdu. Zaoberal som sa už aj s týmto problémom. Dokonca som sa s ním stretol v okruhu mojich priateľov. Jeden z nich napríklad 30 rokov nepovedal vo svojom pracovnom prostredí, že si pichá inzulín. Keď sa stretneme na jeho pracovisku, nikdy sa o diabete nebavíme.

Prečo?

Bojí sa, že vo veku pred dôchodkom by mohol prísť pre cukrovku o zamestnanie. Našťastie to doteraz prežil bez vážnejšej ujmy. Je zodpovedný, čo je najdôležitejšie. Dnes sa každý bojí o svoje zamestnanie, preto sa správa uzatvorene, čo sa však pri diabete môže človeku niekedy nevyplatiť. V prípade možnej hypoglykémie, je dôležité, aby kolegovia vedeli, ako majú diabetikovi okamžite pomôcť a nielen čakať na privolanie sanitky. Mohlo by byť neskoro. Preto si myslím, že okruh kolegov z práce a naši známi by o našom ochorení mali vedieť. Samozrejmosťou by mali byť aj znalosti poskytnutia prvej pomoci. Aj keď by to tak nemalo byť, dnes má veľa ľudí v produktívnom veku problém nájsť a udržať si primerané zamestnanie pre svoju diagnózu.

Zvyknú sa vás ľudia pýtať aj na životný štýl, napríklad či je vhodné športovať?

Samozrejme. Ak sa nepýtajú, hovorím im o tom sám. Dovolím si povedať, že pohyb je rovnako dôležitý ako pichanie inzulínu.
Na udržanie dobrej glykémie sú dôležité tri veci: ***1. Strava, 2. Užívanie liekov alebo inzulínu podľa predpisu, 3. Pohyb****.*
Ak budeme túto trojčlenku dodržiavať, dokážeme si riadiť našu glykémiu a budeme s ňou spokojní.

Čo však, keď vám pacient povie, že ho všetko bolí a nedokáže sa ani poriadne hýbať...

Nech si zoberie paličku do ruky a pomaly sa o ňu oprie, alebo nech začne cvičiť na stoličke či na posteli. Treba chcieť. Ľudia sú pohodlní a aj kvôli tomuto fenoménu pribúda chorých na diabetes aj v mladšom veku. Dnešná mládež sedí veľa pred televízorom alebo pred počítačom. Chýba nám viac športu a pre starších ľudí viac pohybu. Ten je pre diabetikov veľmi dôležitý.

Akým iným pacientom sa venujete okrem spomínanej práce so seniormi?

Venujem sa edukovaniu všetkých diabetikov vždy naplno, všade kde je to možné. Aktívne a so záujmom získavam už od diagnostikovania všetky možné informácie o tejto celoživotnej chorobe a rád svoje osobné skúsenosti odovzdávam ľuďom - v tejto práci vidím svoje poslanie. Pre mňa je veľkou výzvou venovať sa mládeži, deťom s diabetom a ich rodinám.

Pokračovanie na strane 30.



Fotografia vznikla pri natáčaní Dia hymny v septembri 2014. Pán Švolík vystupoval v kroji. V strede je Zuzana Haasová. **Foto:** *Archív J. Švolíka*

Pokračovanie rozhovoru zo strany 29.

Snažím sa aby si čo najskôr a čo najbezbolestnejšie osvojili pravidlá života s cukrovkou hlavne preto, že viem kam smerujú dlhodobo zlé glykémie. Aj keď je táto vyslovene dobrovoľnícka práca náročná, vyžaduje si množstvo času, energie a málo ktorá z inštitúcií sa chce pozerať na veľké problémy malých, nič z toho ma neodradí a nik ma nepresvedčí že nemá význam.

Napriek tomu, že nie je z pohľadu ekonómov merateľná a „efekt edukácie" nie je okamžite vyčísliteľný. Preto ma zvlášť poteší, ak sa s odstupom času dostavia pozitívne výsledky. Za pomoci ochotných ľudí sa dá pracovať oveľa jednoduchšie s úžasným nasadením a efektom. Takým príkladom je Dia škôlka v Nitre, kde sme ako aktívna edukačná hliadka pri svojpomocnom poradenstve KlauDIA zastrešení Nitrianskym centrom dobrovoľníkov pani riaditeľkou Mgr. Jankou Andreasovou a Materským centrom Klokanček pani riaditeľkou Ing. Dankou Konečnou. Organizovali edukačno – motivačné akcie dovtedy, až sa problémami detí a rodičov začalo zaoberať mesto. Dnes táto škôlka funguje už druhý rok a navštevujú ju krásne, šikovné deti – štyri dievčatká a jeden chlapček, ktorí by kvôli cukrovke museli sedieť doma. Deti chodia do škôlky radi, pobyt medzi kamarátmi im veľmi prospieva, rodičia môžu bez obáv zveriť svoje poklady do rúk odborníkom a to je pre mňa najväčšie zadosťučinenie, lebo u nás dia škôlky vôbec nie sú samozrejmosťou. Sám mám veľa skúseností kedy bola neinformovanosť okolia voči mojej diagnóze veľmi krutá.S týmto problémom sa stretávajú dovolím si tvrdiť aj dnes stovky diabetikov, ktorí často iba kvôli cukrovke prichádzajú do obrovských problémov v spoločenskom živote. Teší ma, že sa naša edukačná hliadka neustále rozrastá, má stále veľa práce a prostredníctvom aktivít ľudským spôsobom informuje okolie.

Má význam aj psychohygiena? Je dôležité pozitívne myslenie na zvládnutie ochorenia?

Veru áno. Vždy je dobré, keď sa nám podarí na chorobu zabudnúť a nepovažovať ju za svoju prioritu v živote. Vnímame ju, žijeme s ňou nonstop 24 hodín denne, ale nemusíme na ňu stále myslieť. Psychika pri akomkoľvek ochorení zohráva vždy veľmi dôležitú úlohou. Vhodné je pozitívne myslenie, pestovanie svojich záľub. Ja sa napríklad od svojich 20-tich rokov venujem folklóru. Navštevujem dva folklórne súbory, kde aj účinkujem. Sú to tanečno-spevácke skupiny. Nedávno sme účinkovali v Maďarsku. Sme kolektív usmiatych ľudí, pozitívne komunikujeme, nacvičujeme, spievame. Tam si dobíjam baterky. Na všetko zlé zabudnem. Každý by si mal nájsť činnosť, ktorá ho rozptýli a pozitívne naladí jeho emócie. Za dôležité považujem rozdávať, napriek svojej chorobe, radosť druhým. To je môj recept na šťastný život s ochorením.

K tomu je ešte veľmi dôležitá rodina...

Jednoznačne. Mám dvoch synov a štyri vnúčence. Mladší syn má štvorročné dvojičky. Sú pre mňa ako živé bábiky. Hodia sa mi okolo krku a jedna z nich mi povie, dedo ja ťa tak ľúbim. Od dojatia mi vtedy často vyhŕkne až slzy do očí. Rád by som sa s nimi ešte niekoľko rokov potešil. Pozitívna motivácia ťahá človeka dopredu. Každý by si mal nájsť nejaký cieľ, ktorý ho posunie dopredu.

Želmíra Blašková

DIA EDUKÁCIA

ÚĽAVA OD BOLESTI BEZ LIEKOV

Keď vás bolí chrbát, všetko zdá sa byť ťažšie.

Už ste sa niekedy zohli napríklad v záhradke a potom ste sa nevedeli narovnať? Boli vás chrbát od ustavičného nosenia nákupov? Máte stuhnuté ramená a plecia od práce pri počítači? **Potom čítajte ďalej!**



Bolesť je najčastejším utrpením, ktoré výrazne zhoršuje kvalitu života. **Bolesťami chrbta trpí približne 80 % dospelej populácie.** Už v dávnych časoch ľudia hľadali účinný spôsob, ako tlmiť alebo odstrániť bolesť. Najbežnejším spôsobom v súčasnosti je užívanie liekov znižujúcich bolesť.

Napadlo vám niekedy, ako lieky proti bolesti pôsobia na organizmus?

Lieky proti bolesti svojím zložením zaťažujú najmä pečeň a obličky. Pri dlhodobom užívaní ich môžu dokonca aj poškodiť. Lieky tlmiace bolesť by ste mali brať najviac 10 dní v mesiaci a nie dlhšie ako 3 dni po sebe. Čoraz populárnejšie sú alternatívne spôsoby tlmenia bolesti - bylinné odvary, teplé zábaly a najnovšie aj **TENS liečba bolesti.** Už v stredoveku poznali princíp potláčania bolesti a uvoľňovania tela pomocou elektrických impulzov. Vedeli o vlastnostiach niektorých druhov rýb, napríklad o úhorovi alebo raji, ktorých telo dokáže generovať nízkofrekvenčné elektrické vlny vhodné na liečebné účely. **Metóda tlmenia bolesti pomocou elektrických impulzov** (TENS) sa vracia vo vynovenej a modernej forme.

Nízkofrekvenčné impulzy, ktoré sú porovnateľné s prirodzenou bioelektrinou, stimulujú mechanizmy organizmu, ktoré tíšia bolesť. Takýmto spôsobom dochádza k zablokovaniu prenosu bolesti po nervových vláknach. Zvyšuje sa sekrécia látok podobných morfiu (endorfínov), ktoré potláčajú bolesť. Nastáva tiež zlepšenie prietoku krvi cez stimulovanú oblasť tela.

Prístroje na tlmenie bolesti od **OMRONU TENS** používajú bipolárnu stimuláciu nervov striedavým elektrickým prúdom.



Výsledkom pôsobenia prúdu je stimulácia svalu, ktorá zvyšuje prekrvenie stimulovaného miesta. Rovnako dôležitý je aj *analgetický* (bolesť odstraňujúci) efekt. Významný je aj *reflexný účinok*. Prejavuje sa prekrvením, znížením bolesti, ako aj zmenou napätia tkanív a zlepšenie funkcie orgánov.

Prístroj **OMRON E4 Professional** vás zaručene zbaví nepríjemných bolestí bez nutnosti užívať lieky. Pomocou vankúšikov, nalepených na problematické časti tela, vám pomôže pri problémoch s chrbtom alebo kĺbmi, ale blahodarnú úľavu prinesie aj stuhnutým svalom, boľavým a unaveným nohám alebo stuhnutým ramenám. E4 Professional ponúka 12 rôznych masážnych programov, sami si tak môžete zvoliť program podľa toho aká bolesť vás aktuálne trápi. Nízka frekvencia pomáha uvoľňovať stuhnuté svaly, vysoká je ideálna na liečbu akútnej bolesti.