



**AKADEMIA
DOSKONALENIA**
w Diabetologii

Jak ruszyć z miejsca? profesjonalny coaching zdrowia

EDYTA WOJTCZAK

Abbott Diabetes Care

Akademia Doskonalenia w Diabetologii

Pedagog, trener i coach zdrowia

Cukrzyca typ 1 od 1988 roku

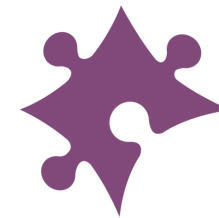


Miejsce, gdzie
spotykają się sami
wspaniali ludzie.



AKADEMIA
DOSKONALENIA
we Diabetologii

Agenda



AKADEMIA
DOSKONALENIA
w Diabetologii

- Piramida życia w zgodzie z cukrzycą
- JA I CUKRZYCA – góra lodowa
- Świadome rodzicielstwo. Jaki jest nasz CEL?
- FLOW życiowe, sens a wypalenie w cukrzycy
- Coaching Zdrowia w diabetologii
- Jak ruszyć z miejsca?
- ZAPROSZENIE do Akademii Doskonalenia w Diabetologii

Mówimy sobie po imieniu.

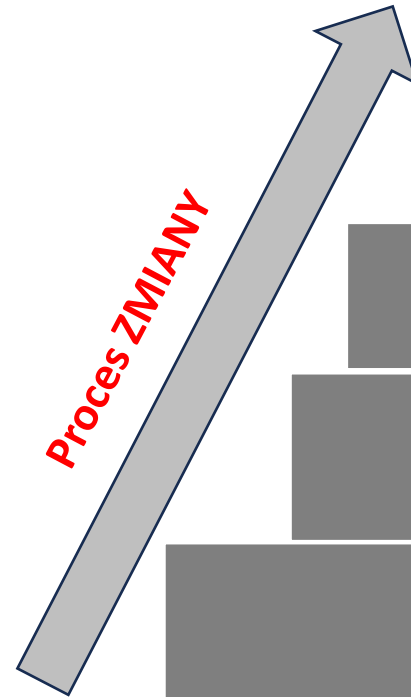
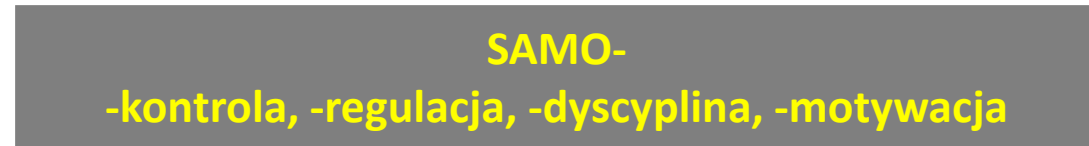
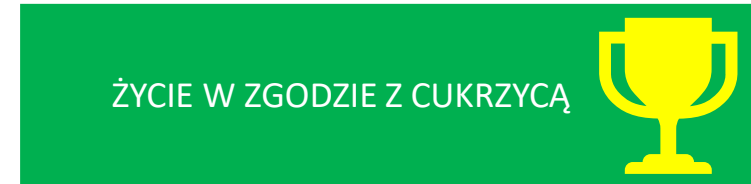
Proszę o aktywny udział.

Zabierz ze sobą wszystko, tylko trochę albo nic. Decyzja należy do Ciebie. 😊

Piramida życia
w zgodzie z cukrzycą.©



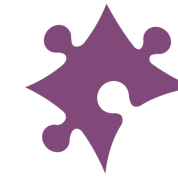
**AKADEMIA
DOSKONALENIA**
w Diabetologii



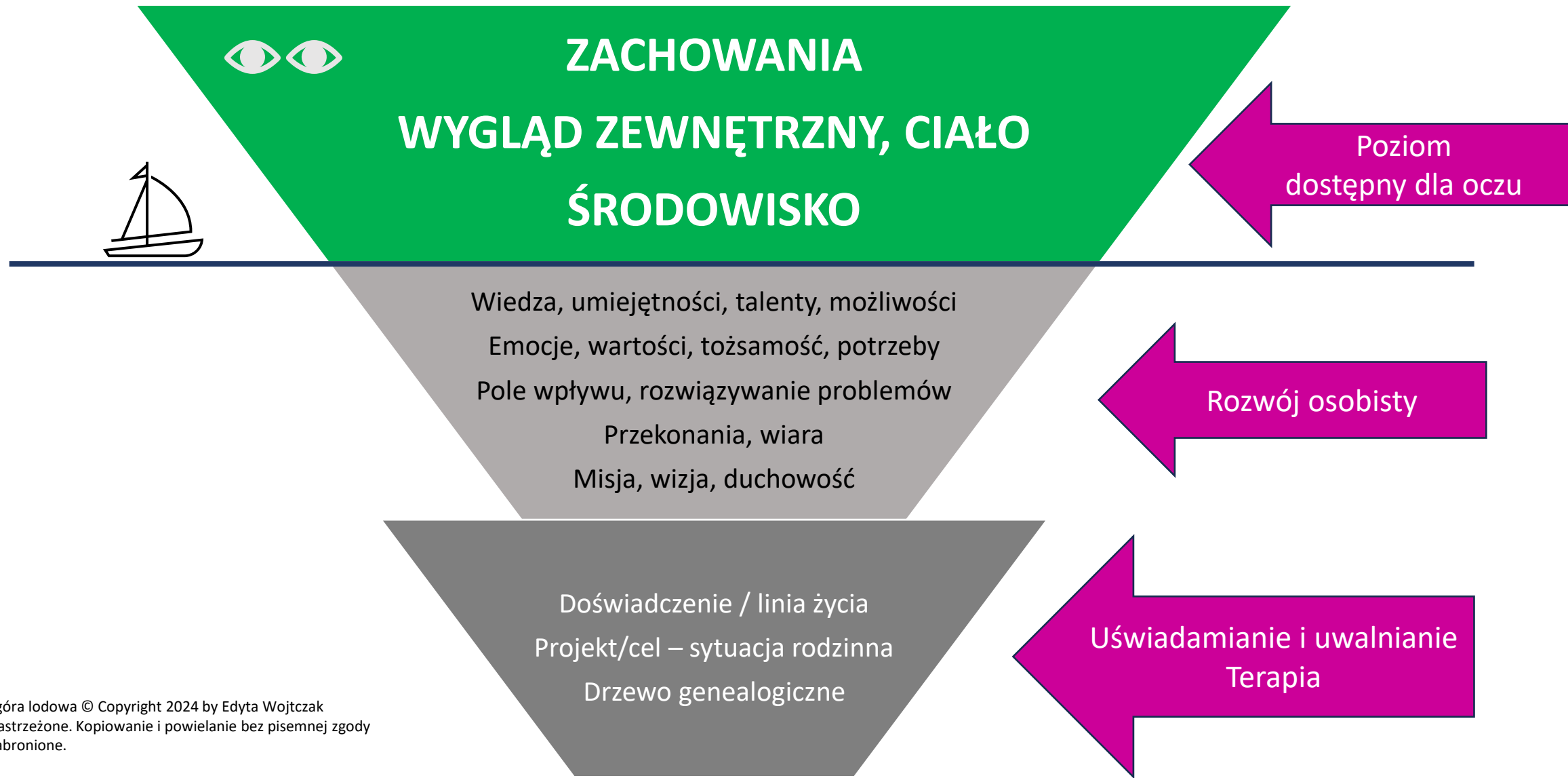
Fot. Natalia Kłodawska

[illegible]

JA I CUKRZYCA – góra lodowa



**AKADEMIA
DOSKONALENIA**
w Diabetologii



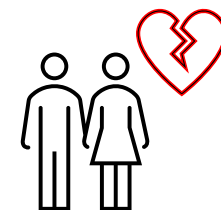
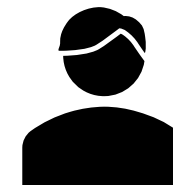
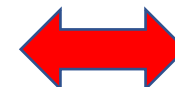
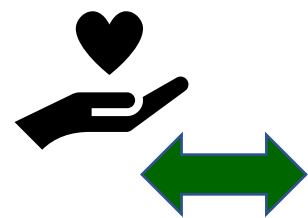
#Świadome rodzicielstwo

Jaki jest nasz CEL?



AKADEMIA
DOSKONALENIA
w Diabetologii

DAM RADĘ



Czas

Ok. 2-3 rok życia
"Ja siam".

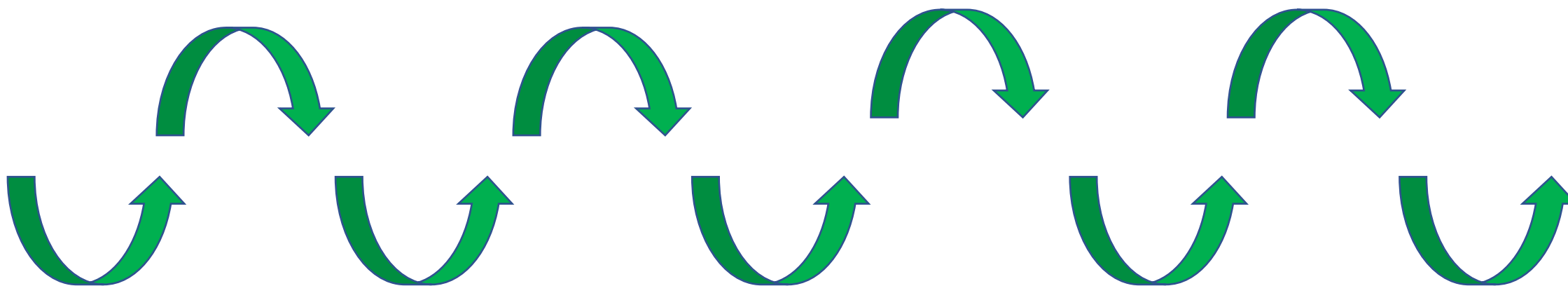


Ok. 12-13 rok życia
Przestajemy być dziećmi
Poszukujemy tożsamości
Kim jestem i czego chcę?

#Jak tworzymy bohaterów i ludzi sukcesu?

#STOP!!! MENTALNOŚCI OFIARY I POCZUCIA WINY

FLOW życiowe



Jestem sobą i żyję w zgodzie ze sobą, pozostaję zaangażowanym, a to czym się zajmuję przychodzi mi z łatwością, nawiązuję dobre relacje i komunikuję się z innymi broniąc własnych granic.

Siła i energia

Zaangażowanie

Docenianie

Asertywność

Kreatywność

Sens tego co robię

Radość

Odpoczynek

Akceptacja

Szczęście

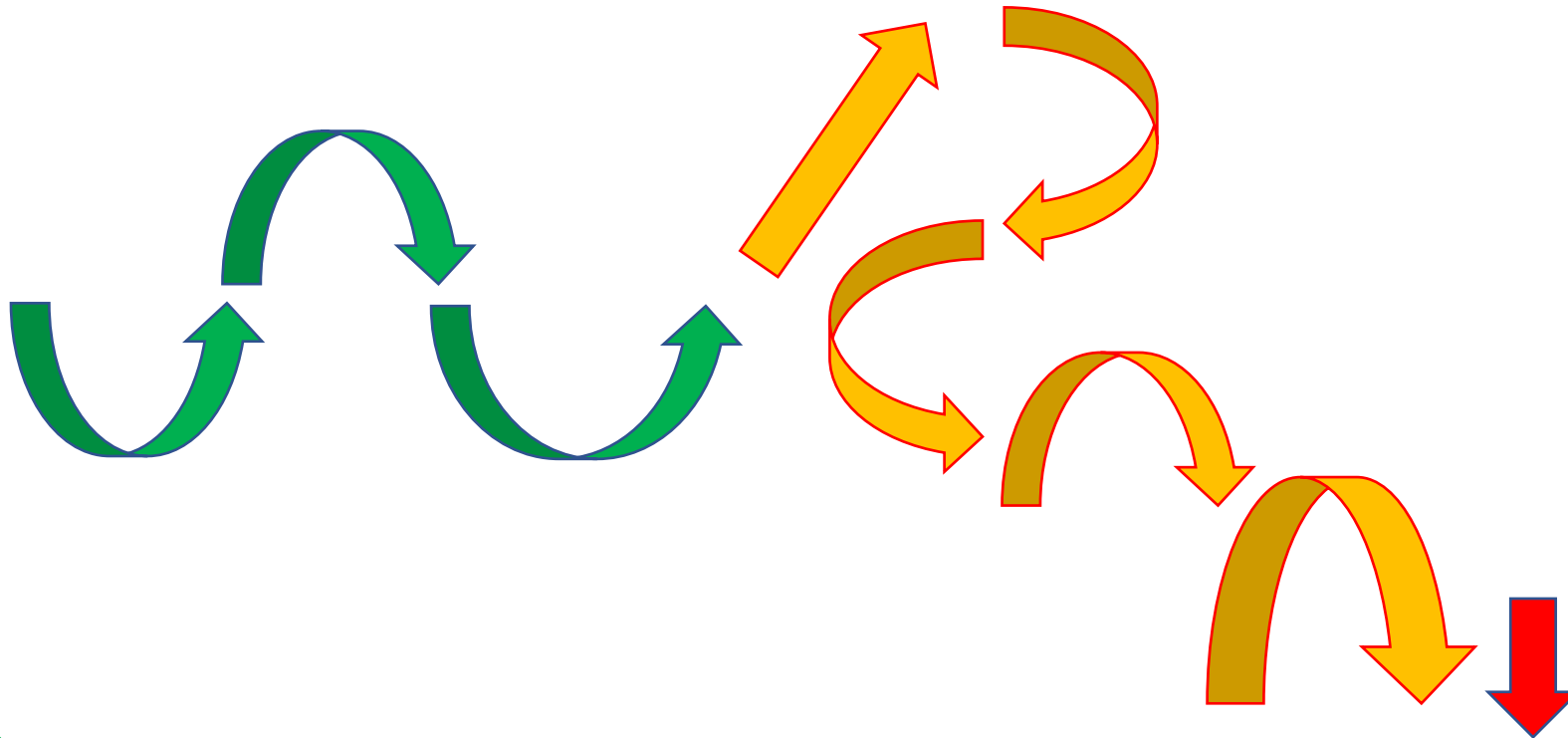
Uwalnianie

Satysfakcja

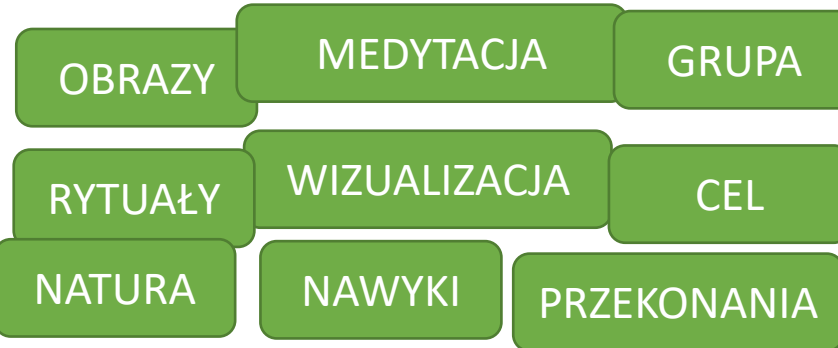
Świadomość

Jak ruszyć z miejsca?

Zaburzenie FLOW i profilaktyka



SAMOPOMOC i SAMOOPIEKA



POMOC PROFESJONALNA



Sens tego co robię
Realizacja potrzeb
i oczekiwań

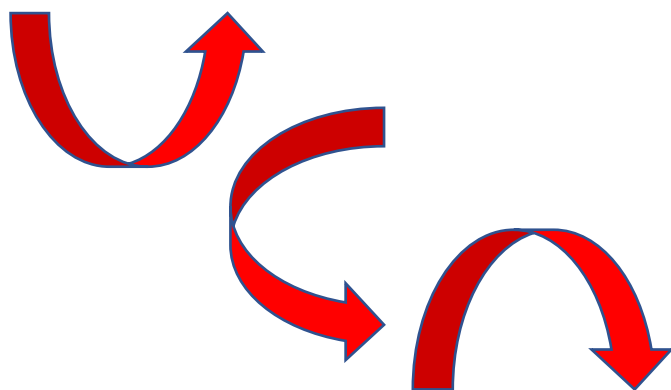
Docenianie
Podziękowanie
Wynagrodzenie

Przeszkody
Zmęczenie
Deficyt
energetyczny

Presja
Przeciążenie
Niezadowolenie
Bezsens



Przeciwieństwem FLOW jest WYPALENIE. Już nic nie płynie.
BRAK SENSU.



*

POMOC SPECJALISTYCZNA

LEKARZ
PSYCHIATRA

PSYCHOLOG
TERAPEUTA

Rozdrażnienie, cynizm, bezsens
Choroby dodatkowe, nadciśnienie,
brak sił i izolacja ...

Wypalenie

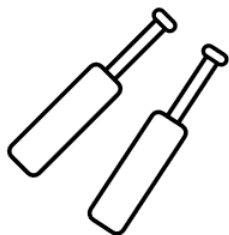
*Pomnik rumuńskiego rzeźbiarza Alberta Gyorgy w Genewie

Coaching Zdrowia w diabetologii

EDUKACJA

OSOBA
Z CUKRZYCĄ

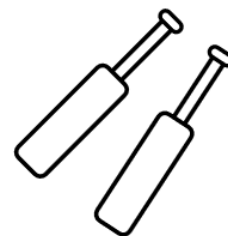
EDUKATOR



COACHING

OSOBA
Z CUKRZYCĄ

COACH



??????
??????



**AKADEMIA
DOSKONAŁENIA**
w Diabetologii



Coaching to znana i wykorzystywana na świecie metoda wspierania ludzi w radzeniu sobie ze zmianą (w życiu zawodowym i osobistym), w wyznaczaniu ważnych dla własnego rozwoju celów i osiągnięciu ich.

Cele PROFESJONALNEGO COACHINGU ZDROWIA

- ✓ Poszerzanie świadomości siebie, swoich celów terapeutycznych i zdrowotnych.
- ✓ Pełniejsze korzystanie z naturalnych zdolności, talentów, potencjału i zasobów.
- ✓ Podejmowanie świadomych decyzji w zgodzie ze sobą i możliwościami.
- ✓ Usunięcie ewentualnych przeszkód wewnętrznych (np. przekonań), jak i zewnętrznych (np. presji otoczenia).
- ✓ Przyjmowanie odpowiedzialności za swoją przyszłość i za aktywne jej kształtowanie.
- ✓ Wzmacnianie pozytywnej postawy wobec cukrzycy.
- ✓ Udoskonalanie dotychczasowego działania, aby przynosiło oczekiwane efekty.



Czym coaching jest, a czym nie jest?



Coach = Coachee
TOWARZYSZ = BOHATER

- ▶ Psychologia, Neuronauka i Medycyna stanowi fundament teorii i praktyki Coachingu Zdrowia.
- ▶ Coaching koncentruje się na tu i teraz oraz na przyszłości.

~~Edukacja~~

~~Rozmowa przy kawie~~

~~Nauzanie~~

~~Trenowanie~~

~~Psychoterapia~~

~~Pranie mózgu~~

~~Mentoring~~

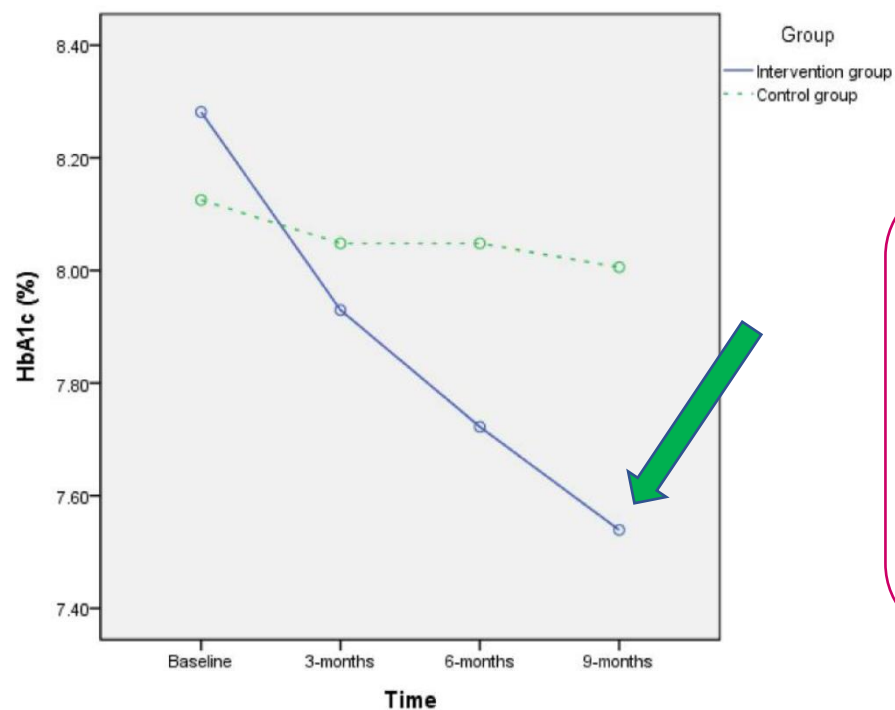
~~Mowa motywacyjna~~

~~Rozmowa dyscyplinująca~~

~~Manipulacja~~

~~Doradztwo~~

Skuteczność coachingu zdrowia w kontroli cukrzycy i poprawie stylu życia - randomizowane badanie kontrolne



Coaching zdrowia może sprzyjać kontroli poziomu cukru we krwi, redukcji HbA_{1c} i zdrowej diecie u pacjentów z cukrzycą.

Potrzebne są dalsze badania nad coachingiem zdrowia potwierdzającymi skuteczność procesu.

www.wszystkoocoachingu.pl

Profesjonalny Coaching Zdrowia w diabetologii



Wojtek Edyta · 4 tygodnie ago

4 · 1 118 · przeczytanych minut



Piśmiennictwo:

Ching – ling Lin at all, Effectiveness of Health Coaching in Diabetes Control and Lifestyle Improvement: A Randomized-Controlled Trial, Nutrients 2021, 13, 3878.

<https://doi.org/10.3390/nu13113878>, <https://www.ncbi.nlm.nih.gov/pmc/articles/PMC8621665/>

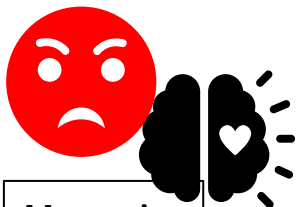


**AKADEMIA
DOSKONAŁENIA**
w Diabetologii

#Z czym kojarzy Ci się cukrzyca?



AKADEMIA
DOSKONALENIA
w Diabetologii



Uczucia

Umieram, chcę być niewidoczna i lepiej, żeby mnie nie było. Gdyby mnie nie było rodzice mieliby lżej i byliby szczęśliwi.

Udawanie

Ukrywanie

Uraz psychiczny

Ucieczka



Rozkazy i nakazy

Ramka – nie mogę wychodzić poza ramy. Czuję się jak w klatce.

Zrozumienie BRAK

Zakazy

Zazdrość

Aborcja – nie chcę mieć dzieci. Moja mama tak cierpiała kiedy zachorowałam. A ja byłam taka samotna, nie mogłam jej dodatkowo obciążać. Chroniłam ją, żeby nie cierpiała dodatkowo.

C U K R Z Y C A

Ciągle coś źle. Wokół tylko wszechwiedzący doradcy. Żyję z poczuciem winy i wstydu.

Czuję się samotna i niezrozumiana.

Kontrola

Krytyka

Kazania

Krew

Kłamanie – bez kłamania trudno przeżyć z cukrzycą.

Yyyy
Ale po co to wszystko? I tak skończę z powikłaniami.

Czułość, nikt mnie nie kocha.



#Jakie emocje towarzyszą Ci w związku z hiperglikemią?



- Złość
- Strach
- Lęk
- Gniew
- Napięcie
- Niechęć
- Panika
- Niepewność
- Poczucie winy
- Wyrzuty sumienia i chęć uciekać. Nie patrzeć więcej.
- Zdenerwowanie
- Wstręt do siebie
- Zaprzeczanie
- Opór
- Zawód sobą
- Przybicie
- Ból
- Niepokój
- Rozczarowanie
- Panikę
- Obawę
- Bojaźliwość
- Nieśmiałość
- Bierność, zamrożenie, bezruch
- Bezradność
- Bezsilność
- Poczucie krzywdy, że na mnie padło.
- Wstyd
- Zazdrość, że niektórzy nie muszą opiekować się sobą z powodu cukrzycy

Jak ruszyć z miejsca?

#Kiedy odczuwasz miłość?



Z życia wzięte





Jak ruszyć z miejsca?

Pytania w ramach coachingu zdrowia

- Ustal, w którym momencie życia jesteś i jaki jest Twój cel życiowy? – dotyczy osoby z cukrzycą oraz osoby bliskiej np. rodzica. Piramida życia w zgodzie z cukrzycą.
- Zaplanuj obszar do rozwoju i większej świadomości.
- Jaka jest Twoja świadomość w kontekście dziedziczonych programów z dzieciństwa? Co myślisz o sobie? Co myślisz o cukrzycy?
- Opowiedz o Twoim FLOW życiowym. Jak radzisz sobie? Jak rozwiązujesz wyzwania życiowe? Jak się czujesz? Jakie są w Tobie emocje? Na jakie choroby cierpisz oprócz cukrzycy?
- Jakie emocje odczuwasz w związku z hiperglikemią i/lub innymi niepowodzeniami?
- Jaki jest Twój język miłości? Kiedy czujesz się kochana/kochany? Na skali od 1 – 10 na ile czujesz się kochana/kochany?
- Co potrzebujesz zmienić w swoim życiu, aby ruszyć z miejsca?
- Czego chcesz dla siebie za 5-10-15 lat w kontekście Twojego zdrowia? Jak osiągniesz swój cel? Co już posiadasz a czego brakuje, aby osiągnąć Twój cel?

Psychoedukacja w diabetologii

TRWA NABÓR

**WARSZTATY
dla RODZICÓW
dzieci z cukrzycą**

pt. zawód MAMA, zawód TATA
Świadome rodzicielstwo pełne spokoju
i wzajemnego wsparcia.

**Warsztaty poprowadzi
EDYTA WOJTCZAK**
Akademia Doskonalenia w Diabetologii
wykładowca, edukator/pielęgniarka,
trener i coach zdrowia
Cukrzyca typ 1 od 35 lat

Warsztaty organizowane pod honorowym patronatem:

moja**cukrzyca**.org **DiABetyK**

Organizator:

**AKADEMIA
DOSKONALENIA
w Diabetologii**

Psychoedukacja w praktyce

projekt JA
PROFESJONALNY
MENTORING I COACHING

Profesjonalny Coaching Zdrowia i Kariery

Warto świadomie i regularnie przyglądać się
najpierw zdrowiu, a potem karierze.

Zapraszam na indywidualne sesje.

EDYTA WOJTCZAK
wykładowca, edukator,
trener i coach zdrowia oraz kariery

Fot. Natalia Kłodawska

**AKADEMIA
DOSKONALENIA
w Diabetologii**

www.add.edu.pl
kontakt@add.edu.pl

@edyjos26

@ADD Akademia Doskonalenia w Diabetologii



**AKADEMIA
DOSKONALENIA**
w Diabetologii

BEZPŁATNE SZKOLENIE

Samokontrola cukrzycy
przy pomocy systemu
FreeStyle Libre 2 - od podstaw

Prowadząca: Edyta Wojtczak
Specjalista ds. edukacji
Coach Zdrowia
Abbott Diabetes Care

Abbott

ADC-88039 v 1.0

TO JEST WYRÓB MEDYCZNY.
UŻYWAJ GO ZGODNIE Z INSTRUKCJĄ UŻYWANIA LUB ETYKIETĄ.

FreeStyle Libre 2 system monitorowania glikemii flash (czujnik), wyrób medyczny używany wraz ze zgodnym czytnikiem lub aplikacją do monitorowania poziomu glukozy w płynie śródtkankowym u osób z cukrzycą i zaprojektowany, aby zastąpić oznaczanie stężenia glukozy we krwi w samodzielnym kontrolowaniu cukrzycy, w tym w dawkowaniu insuliny. Producent: Abbott Diabetes Care Ltd., Upoważniony przedstawiciel: Abbott B.V., Reklamodawca: Abbott Laboratories Poland sp. z o.o. Obudowa czujnika, FreeStyle, Libre oraz powiązane z nimi znaki są własnością firmy Abbott. © 2024 Abbott. ADC-88039 v 1.0

Miejsce, gdzie
spotykają się sami
wspaniali ludzie



AKADEMIA
DOSKONALENIA
we Diabetologii