

Протокол от среща на ГСС

Населено място: с. Стамболийски, община Хасково

Дата: 01.11.2015 год.

Дискутиран проблем/тема: **Здравна беседа с тема „Диабет“**

Описание на проблема: При всяка среща на ГСС, участниците прием кафе. Направи ни впечатление, че част от членовете на групата пият кафето не със захар, а със захарин. Това стана повод да проведем здравна беседа на тема диабет – да обменим знания и личен опит за разпознаването и борбата с това широко разпространено особено в старческа възраст заболяване.

Обсъждане и коментари в групата, идеи и предложения за справяне с проблема: Онези участници в ГСС, които страдат от диабет, споделиха своите знания за заболяването. На първо място разказаха за симптомите: отпадналост; силна и постоянна жажда; силен глад, а същевременно тялото слабее; кръвта спира трудно при нараняване, а раните заздравяват бавно; получават се сърбежи по цялото тяло. Обясниха и за диетата, която спазват: избяхват тестени, пържени и захарни (сладки) храни; приемат повече печени и варени храни, пилешко, телешко и свинско месо. Обсъдена беше и превенцията на заболяването, а именно приема на повече сурови плодове и зеленчуци.

Взето общо решение за разрешаване на проблема/ планирани действия: Участниците в групата да следят за споменатите симптоми на диабета, да запознаят свои близки и познати с тях, да търсят лекарска помощ в случай на проява на някой от представените симптоми на диабет, да си мерят профилактично кръвната захар.

Ангажирани лица: Димитрия, Радка и Станка, които представиха своите познания по темата.

Предприети действия: На 01.11.2015г. се проведе здравна беседа на тема „Диабет“. Участниците имаха възможност да научат повече за заболяването, за симптомите и хранителния режим при диабет на достъпен език.

Постигнати резултати: Повишени знания и възможности на превенция на диабета сред възрастните хора в селото.

Дата: 10.11.2015 г.

Изготвил: Мария Колева