

DİYABET EĞİTİMİ ve DİYABETLİ HASTAYA YAKLAŞIM

Uzm.Hemş.Belgin BEKTAŞ

9 Eylül Üniversitesi Hastanesi

Diyabet Eğitim Hemşiresi

Diyabet Hemşireliği Derneği Yönetim Kurulu Üyesi

**DİYABET, EĞİTİM İLE BİREYİ
BİLGİLENDİRİP DAVRANIŞ DEĞİŞİKLİĞİ
YARATARAK ÖNLENEBİLİR**

Diyabetin Önlenmesi

YAŞAM TARZI

İLAÇLAR

Diyabetlilerden ve/veya yakınlarından neler yapmalarını bekliyoruz?

- Ayaklarına bakım yap, koru
- Kan şekeri düştüğünde yada yükseldiğinde ek hastalık durumunda yapacaklarını öğren
- Beslenmene dikkat et
- Egzersiz yap

Bireyin diyabeti ile uyum içinde yaşayabilmesi
diyabetin kişiyi yönetmesi ile değil, **kişinin diyabeti yönetmesi** ile sağlanabilir



Diyabetli bireyin bunu başarabilmesi;

Bireysel Eğitim
Grup Eğitimi
Danışmanlık Hizmeti

BAŐLANGIÇ

- Diyabet nedir ?
- Pankreas ve insülin nedir ?
- Glikoz, pankreas ve insülin arasında nasıl bir ilişki vardır ?
- İnsülin direnci nedir ?
- Neden insüline gereksinim olmuş?

Dikkat

Eğitime başlamadan anamnez alınması gerekir.

İlk kez insülin uygulayacaksa,

1. Kabul ediyor mu?
2. Kaygıları nelerdir?
3. Enjeksiyonu kim yapacak?
4. Komplikasyonlar gelişmiş mi?(retinopati, nöropati)

SAĞLIK SİSTEMİ

- ➔ Sağlık sistemi çalışanları kronik hastalıklarda tanı, tedavi ve izlem sonuçlarını iyileştirmek için değişime hazır ve istekli olmalıdır.
- ➔ En yetkili kişiden başlayarak, gelişim her düzeyde desteklenmelidir.
- ➔ Yöneticiler, hizmet sunumunun iyileştirilmesini önemsemeli; net politika ve hedefler sağlamalıdır.
- ➔ Sağlık sisteminin organizasyon hedefleri kronik bakıma öncelik vermiyor ya da geri ödeme kurumları kaliteli kronik bakım hizmetini teşvik etmiyorsa kronik hastalık bakımında bir iyileşme ya da rehabilitasyon gerçekleşemez.

Diyabet kronik bir hastalıktır ve kronik bakım yerine akut sağlık hizmeti vermeye odaklı bir sistemde, hastanın kendi kendine bakım becerisi ile desteklenmesi mümkün olmamaktadır.

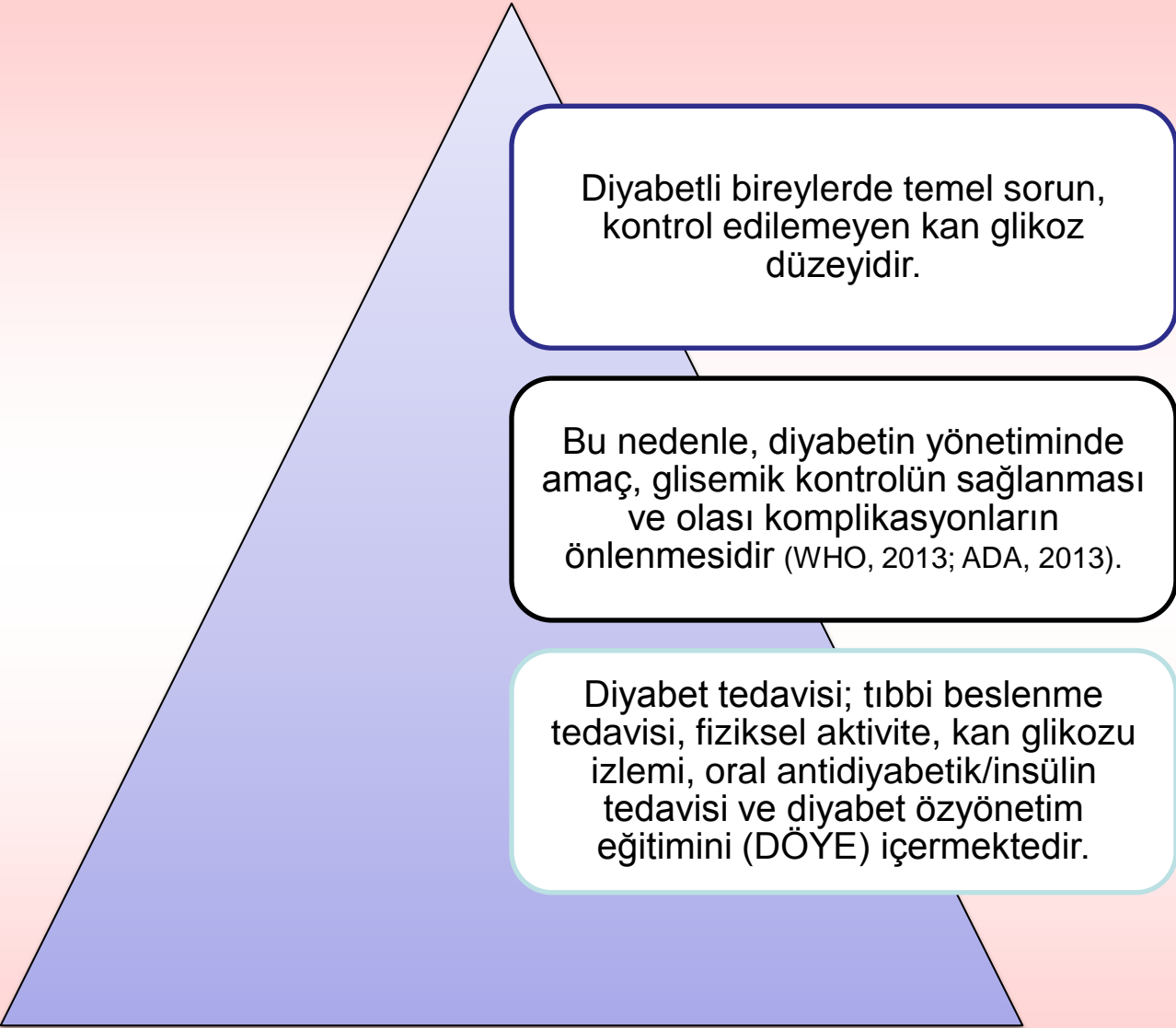


Kronik hastalıkların yönetimindeki başarısızlık, sağlık sistemine bağlı nedenler(sistemin kronik sorunlar yerine sadece akut sorunlara odaklı olması, yetersiz iş gücü, yetersiz finansman) sayılabilir.

Kronik Hasta Bakım Modeli

✓ Diyabet eğitimi; insülinin keşfinden itibaren 1920'li yıllarda Dr. Elliott P. Joslin ile başlayan, 1960'lara kadar pek az sayıda merkezde sistematik olarak daha çok doktor hasta ilişkisi içinde bilgi verme anlayışının hakim olduğu eğitim yapısında sürdürülmüştür.

✓ **Joslin**, "Eğitim, diyabet tedavisinin bir parçası değil, tam tersine tedavinin bizzat kendisidir" sözüyle eğitimin önemini vurgulamıştır.



Diyabetli bireylerde temel sorun, kontrol edilemeyen kan glikoz düzeyidir.

Bu nedenle, diyabetin yönetiminde amaç, glisemik kontrolün sağlanması ve olası komplikasyonların önlenmesidir (WHO, 2013; ADA, 2013).

Diyabet tedavisi; tıbbi beslenme tedavisi, fiziksel aktivite, kan glikozu izlemi, oral antidiyabetik/insülin tedavisi ve diyabet özyönetim eğitimini (DÖYE) içermektedir.

Arda'nın (2013) randomize kontrollü çalışmasında ise Öz bakım Eksikliği Hemşirelik Teorisine dayalı DÖYE alan hastaların altı aylık izlem sonrası öz bakım gücünün arttığı belirlenmiştir.

Diyabet özyönetim eğitimine ilişkin birçok çalışma yapılmasına karşın, eğitim yöntemi olarak grup eğitimi, bireysel eğitimden üstün mü veya hangi eğitim yöntemi öncelikli tercih edilmesi gerektiği konusu halen tartışılmaktadır.

DİYABET ÖZYÖNETİM EĞİTİMİN İLKELERİ

- Eğiticinin iyi bir dinleyici olması,
- Verilen eğitimin didaktik sunum yerine, güçlendirme modellerine ve probleme dayalı olması,
- Diyabet eğitimcilerinin diyabetli bireylerin gereksinimlerini belirlemesi,
- Hastalar ile işbirliğinin yapılması,
- Diyabetli bireylerin kararlara katılımının sağlanması,
- Diyabetli bireylerin deneyimlerinin, sosyal, ekonomik, kültürel ve psikolojik özelliklerinin dikkate alınması,
- Hastalara değerlendirmeyi nasıl yapacağını öğretilmesi ve sürekli destek sağlanmasıdır (AADE, 2011).

ETKİLİ BİR EĞİTİM HASTA İLE
İŞBİRLİĞİ İÇİNDE
YAPILMALIDIR.

- Amerikan Diyabet Eğitimcileri Derneği'ne göre diyabet özyönetim eğitimi, problem zme sürecidir (AADE, 2011).



- Bu nedenle, diyabet özyönetim eğitiminin uygulama sürecinde, problem zme süreci olan tanılama, hedef belirleme, planlama, uygulama ve değerlendirme adımları uygulanmalıdır.

DAVRANIŞ DEĞİŞİKLİĞİ PROTOKOLÜ

(Funnell ve Anderson, 2004)

1.Adım: Problem ya da Durumu İnceleme

- Diyabet bakımında size en zor gelen nedir?
- Bu konuyu biraz daha açabilir misiniz?
- Bu konuyla ilgili biraz örnek verebilir misiniz?

2.adım:DUYGU ve DÜŞÜNCELER

-konu/konular hakkındaki duygu ve düşünceniz nedir?
-nedeniyle mi böyle düşünüyor/hissediyorsunuz?

3.adım:PLAN YAPMAYA KARAR VERME

- Ne olmasını istiyorsunuz?
- Ne olursa/ne değişirse kendinizi daha iyi hissedersiniz?
- Bu durum ne kadar sürede düzelir?
- Sizin tercihiniz nedir?
- Sizin için engeller nedir?
- Size kim yardım edebilir?
- Bu seçiminizin faydaları ve maliyeti nedir?
- Eğer bu konuda bir şey yapmazsanız sonuç ne olabilir?
- **Hadi bir plan yapalım**

4.adım:PLAN YAPMA

- Bu problemi çözmek için bir Őeyler yapmak istiyor musunuz?
- Ne yapabilirsiniz?
- Ne yapacaksınız?
- Bu planı baŐarmada kendinize ne kadar güveniyorsunuz?
- BaŐardığınızınizi nasıl anlayacaksınız?
- Bugün, buradan ayrıldıktan sonra yapacağınız Şey nedir?

5.adım:DEĞERLENDİRME

- Görüşme nasıl gitti? Bu görüşmede ne öğrendiniz? Ne oldu?
- Bu görüşme sırasında bir sıkıntı yaşadınız mı? Ne oldu?
- Gelecek görüşmede, bu görüşmeden farklı olarak neyin olmasını/olmamasını istersiniz?

Eğitim stratejileri, durumun özelliğine göre, basit bir telefon irtibatından, kapsamlı bir programa kadar geniş bir yelpazede olabilir.



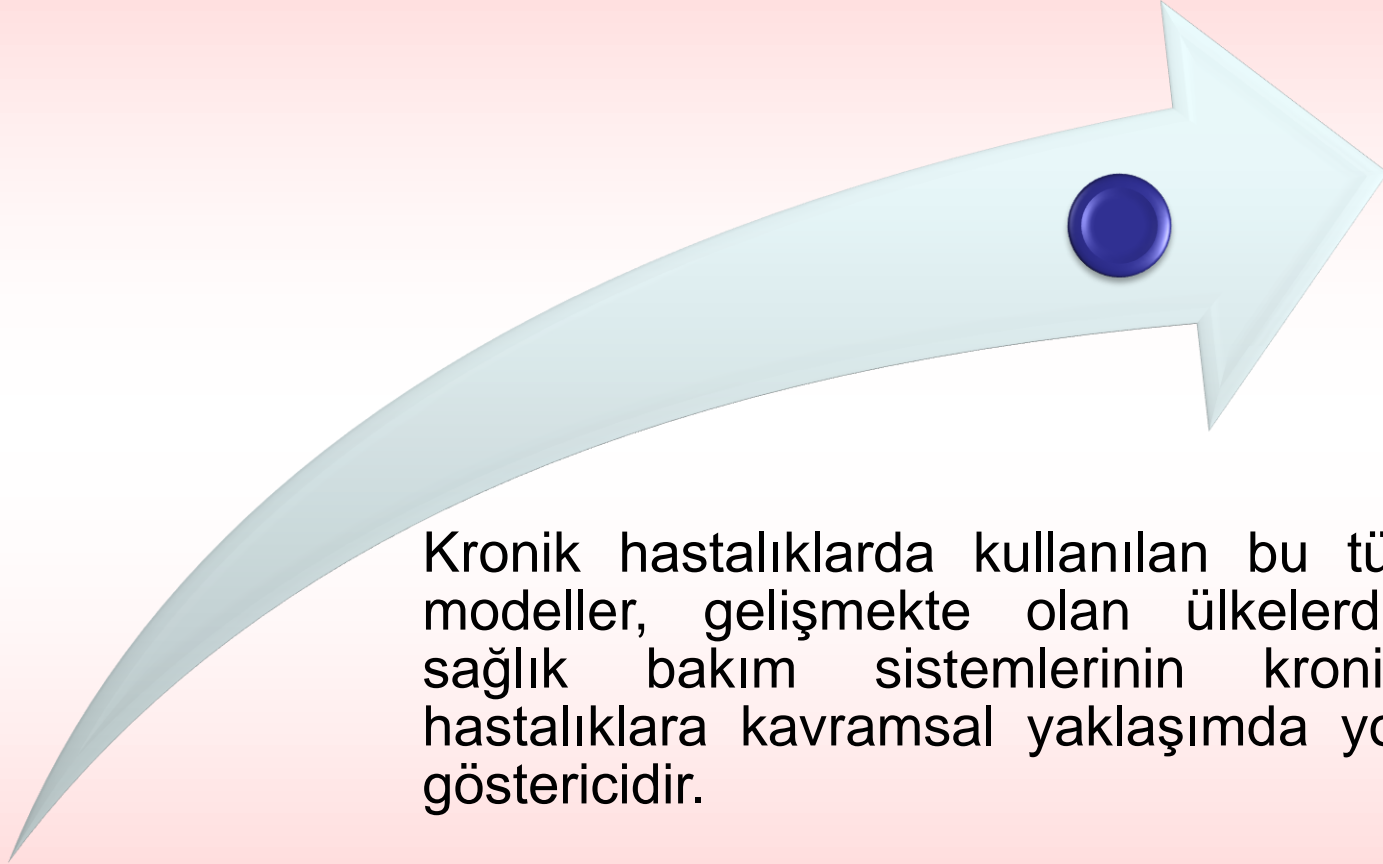
Tek bir eğitim metodu ve materyali yoktur.



Hedef kitlenin eğitimi için broşürlerden, telefonda, afişlerden, slaytlardan, kitap veya dergilerden, internetten, görsel ve yazılı medyadan yararlanılabilir. Ancak bunların hiç birisi diyabet eğitimcilerinin birebir vermiş olduğu eğitimin yerini tutmamaktadır (Bayrak ve olak, 2011).

Sonuç olarak;

- DÖYE, diyabet tedavisinin önemli bir yapı taşı oluşturmaktadır.
- Diyabetli bireylerde diyabet yönetimi ve davranış değişikliği için diyabet özyönetim eğitimi gereklidir.
- Yapılan çalışmalarda, grup eğitimin bireysel eğitime göre üstün olduğu ya da farklı olmadığı bulunmuştur.
- Diyabet özyönetim eğitimi, eğitim verilecek diyabetli bireylerin özelliklerine, eğitimin amacına, seçilecek eğitim yöntemin avantaj ve dezavantajına göre seçilmelidir.



Kronik hastalıklarda kullanılan bu tür modeller, gelişmekte olan ÷lkelerde sağlık bakım sistemlerinin kronik hastalıklara kavramsal yaklaşımda yol göstericidir.

- İnsan biyolojik, sosyolojik, psikolojik ve spiritüel bir varlıktır. Bu yüzden anlamak zordur, özellikle kronik hastalıklarda bu bütünlük daha ön plana geçer ve biz diyabet eğitimcileri diyabetik bireylere bütüncül bakım vermek zorundayız.

HASTALAR NE İSTER?

- Diyabetliler özgüvenlerinin korunmasını isterler
- Farklı bilgi, görgü, ve deneyime sahip özgün birer birey olarak görülmek isterler
- Beklentileri çok yüksektir
- Bireysel gereksinimlerinin ön planda tutulmasını isterler

BİZ DİYABETLİDE NE GÖRÜYORUZ?

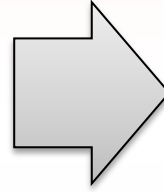
- Hayatlarının değişimi ile ilgili ÜZÜNTÜ
- Hastalıkla baş edememe ile ilgili GÜÇSÜZLÜK
- Tedaviyi yapamayacağım diye KORKU
- Kendine bakamayacakları ile ilgili ÜMİTSİZLİK
- Diyabet kurallarına uymama UYUMSUZLUK

Tip 2 diyabet tipik olarak erişkinlik d6neminde ortaya çıkar, bu d6nemde yaşam biçimi paternleri ve davranışları katı bir şekilde oluşmuştur ve değiştirilmesi için b6y6k çabalar harcanması gerekir

DİYABET YILGINLIĞI

Diyabetle başa çıkamama

Empati kuran bir diyabet eğitimcisi tarafından, emosyonel stresin azaltılması amacıyla hastanın bir profesyonel tarafından dinlendiğini hissetmesi hastayı daha rahat hissettirecektir ve hastayı gerekli olabilecek davranış değişikliği için daha motive edecektir.



İyi bir dinleme hastayla hemşire arasındaki terapötik ilişkiyi kuvvetlendirir ve diyabet yönetiminde tüm alanlarda düzenli olarak kullanılabilir.

Eğitici

- **Diyabeti en iyi biliyor**

Diyabetli

- **Kendi gereksinimlerini ve önceliklerini en iyi biliyor**

TEŞEKKÜRLER

Eğitim Şart!

■ C:0 M:100 Y:100 K:0

■ C:0 M:0 Y:0 K:100

