

Örnek haftalık program

EK

Eğitim rehberinin bütününe tamamlanması için birçok hafta gerekebilir. Bununla birlikte, eğer zaman sınırlıysa ya da sadece bir temel kurs gerekiyorsa aşağıdaki örnek program bu kursu vereceklere rehberlik yapabilir.

Bu sadece bir öneridir; grubun ihtiyaçlarına uyarlanabilir. Örneğin, eğer katılımcılar çocuklarla çalışmayı planlamıyorlarsa, bu modül kısaltılabilir ya da kaldırılabilir ve başka bir bölüm uzatılabilir. Bu zaman çizelgesinin modüllerin her biri için önerilen süreye izin vermediği kabul edilmektedir. Bazı modüller bir ön okuma ya da eğer gerekiyorsa, kursu tamamlamak için, kurstan sonra bir ödev olarak işlenebilirler. Haftanın sonundaki vaka çalışmalarından, bütün haftanın gözden geçirilmesi olarak yararlanılabilir. Bu çalışmalarda, katılımcıların bütün hafta boyunca edindikleri bilgileri uygulama yeteneğinde olup olmadıkları test edilebilir. Lütfen Ek- 4'deki basit vaka çalışmalarına bakınız.

Zaman	Pazartesi	Salı	Çarşamba	Perşembe	Cuma
8:30	Hoşgeldiniz ve açılış				
9:00	Modül I-1 ve I-2 Diyabet eğitimcisinin rolü ve ekip yönetimi	Modül II-1 Tanı, sınıflama ve diyabetin tanıtımı	Modül III-2 Glikoz düşürücü tedavi	Modül III-7 Uzun dönem komplikasyonları	Modül IV-5 Cerrahi, test hazırlığı, yolculuk
9:30					
10:00	Ara				
10:30	Modül I-3 Eğitim ve öğrenim	Modül II-2 Patofizyoloji	Modül III-3 İnsülin tedavisi	Modül III-7 devam	Modül I 5-7 Araştırma ve değerlendirme
11:00					
11:30					
12:00	Öğle yemeği				
12:30					
13:00	Modül I-3 devam	Modül III-5 Beslenme tedavisi	Modül III-6 Kısa dönem komplikasyonları Modül III-4 Fiziksel aktivite	Modül IV-1 Çocuk ve adolesanda diyabet	Özet Vaka çalışmaları
13:30					
14:00					
14:30	Ara	Ara	Ara		
15:00	Modül I-4 Psikosoyal ve davranışsal yaklaşımlar	Modül III-5 devam	Modül III-7 Ayak bakımı uygulamalı eğitimi	Ara	
15:30				Modül IV-2 Gebelik diyabeti	Ara
16:00					Programın değerlendirilmesi
16:30	Günün özeti, sorular ve cevaplar				

Modül III - I: Bireysel yönetim - hedefler diğer tüm modüllerde de ele alınmalıdır.

Modül IV- 4: İleri yaştaki yetişkinler - hedefler diğer tüm modüller tarafından da işaret edilmelidir.



EK

2

Örnek program

Aşağıda “Hemşireler ve Diyetisyenler İçin Klinik Güncelleme” için yakın dönemde hazırlanan program yer almaktadır – IDF Batı Pasifik Bölgesi tarafından yürütülmüş, genç bireyler ve diyabetlilerle çalışma.

Katılımcılar akşam boş

Zaman	1.Gün	2.Gün	3.Gün
8:30-9:30	Hoşgeldiniz Giriş Eğitiminin rolü Ekip çalışması	Genç bireyde beslenme ve aile dinamiklerinde beslenmenin anahtar rolü ve sosyal konular (<i>anlatım, workshop</i>)	Tip 2 patofizyolojisi Oral tedavi İnsülin tedavisi
9:30-10:30	Genç birey ve ailede diyabetin etkisi (<i>anlatım</i>)	Hipoglisemi, patogenez, nedenler, belirti ve bulgular, tedavi, koruma (<i>anlatım ve vaka çalışmaları</i>)	Vaka çalışmaları (<i>anlatım ve vaka çalışmaları</i>)
10:30-11:00	Sabah çayı		
11:00-12:30	Diyabet hakkında: • Problemin büyüklüğü • Sınıflandırması • Tanı kriterleri • Tip 1 patofizyolojisi (<i>anlatım</i>)	Tedaviye başlama, düzenleme ve kontrol altında tutma Pompa tedavisi Yoğun tedavi (<i>workshop</i>)	Diyabet komplikasyonlarının değerlendirilmesi ve yönetimi (<i>anlatım</i>)
12:30-13:30	Öğle yemeği	Öğle yemeği (12.30-13.15)	Öğle yemeği
13:30-15:00	Grubun tanıtımı (Tanışma: 1 saat) Tedavinin amaç ve hedefleri Bakım ve izleme rehberleri (30 dakika) (<i>Anlatım</i>)	Tip 1 vaka çalışmaları	Güncel araştırmalar İnhale insülinler, glargine, glukoz sensörler Kamplar Destek grupları (<i>tartışma</i>)
15:00-15:30	Öğle çayı		
15:30-17:00	Tedavinin amaç ve hedefleri (devam) Bakım ve izleme rehberleri (30 dakika) (<i>Anlatım</i>) Tip 1 diyabette insülin tedavisi (1 saat)	DKA ve hastalıklı günlerin yönetimi Cerrahi sırasında yönetim (<i>workshop</i>)	Kaynaklar IDF eğitim/araştırma grupları (fellowships) Değerlendirme (<i>tartışma</i>)
18:30	Yemek	Hayvanat bahçesi gece safarisi (<i>akşam yemeği ile</i>)	



EK

3

Fiziksel ortam/düzen

Oda boyutları ve düzeni

Katılımcıların sayısına uygun bir oda seçmeye çalışın. Oda çok büyük olursa sunumları duymak ve görmek zor olabilir; oda çok küçük olduğu takdirde de insanlar sıkışık oturmak zorunda kalacaklar ve odanın ısı artacaktır.

Küçük grup çalışması için, katılımcılar masaların etrafına oturmalıdırlar (bir masada genellikle 6-8 kişi). Kişi sayısı 8'den fazla olduğunda grubun birlikte çalışması zorlaşır. Bir hafta sürecek bir program uygulandığında katılımcılardan her gün değişik bir masada oturmalarını isteyin. Bu durum, problemlere yönelik farklı fikirlere ve yöntemlere açık olmayı artıracaktır.

Eğer mümkünse, konuşmacının hem giysisi üzerine klipsle takabileceği hem de sınıfta dolaşırken elinde tutabileceği bir mikrofona sahip olmaya çalışın. Konuşmacılar dinleyicilerin arasında dolaştıkları zaman daha ilgi çekici olurlar; fakat sesleri mutlaka duyulmalıdır.

Küçük grup çalışmasını takiben her grubun, büyük gruba raporunu sunması, tartışmanın ve kendi masalarında vardıkları kararların ana hatlarını açıklaması yararlıdır. Eğer mümkünse birkaç kağıt panosu (flipchart) ve üzerine tartışmanın ana hatlarının yazılabileceği geniş yapraklı boş kağıtlardan edinin. Bunlar odanın duvarlarına yapıştırılabilir ve kursun tamamına atıfta bulunabilir.



Küçük grup çalışması/ vaka çalışması

EK

4

Aşağıdakiler küçük grup çalışmasına yönelik birkaç öneridir. Kısa dönem komplikasyonları ve bir öğretim planı hazırlanması bilgisini test etmeye yöneliktirler. Zaman müsait olduğu takdirde her iki gruba, öngörülen programı ve rol canlandırması öğretimini tartıştırın.

Not: Bunlar sadece örnektir.

Grup 1

Tip 2 diyabet tanısı yeni konmuş 30 kişilik bir grubunuz var. Çoğu, glikoz düşürücü ilaç alacak. Göreviniz onlara hipoglisemiyi öğretmek – nedenleri, belirtileri ve bulguları, tedavi ve korunma.

Bu grup için bir ders hazırlayın. Bir kısmı anlatım olabilir; fakat katılımı artıracak şeyler dahil etmeye çalışın.

Aşağıdaki noktaları dahil ettiğinizden emin olun:

- Değerlendirme – onların önceki bilgilerinin neler olduğunu ve neye ihtiyaçları olduğunu nasıl öğreneceksiniz?
- Plan – amaçlar ve hedefler, kullanılacak kaynaklar.
- Uygulama teknikleri – hangi öğretim yöntemini kullanacaksınız?
- Değerlendirme: Konulan hedeflere ulaştıklarını nasıl anlayacaksınız?

Önerilen programınızı diğer gruplarla paylaşmaya hazır olun.

Grup 2

Hastanız Banu 25 yaşında ve Tip 1 diyabetli; son iki ay içinde ketoasidoz nedeniyle iki kere hastaneye gitti. Biraz temel diyabet eğitimine sahip; fakat hastalık günlerinde ya da kan şekeri yükseldiğinde gerçekten ne yapacağını bilmiyor. Bazı zamanlar, yorgun olduğunda, şekerli bir içeceğin kendisine daha fazla enerji vereceğini düşünüyor. Sizinle konuşmak ilgisini çekmiyor ve bunun tamamen bir zaman kaybı olduğunu düşünüyor.

Doktor sizden Banu'ya diyabet hakkında daha fazla bilgi vermenizi ve onu bir daha hastaneye gitmeyeceği konusunda temin etmenizi istiyor.

Dersinizi Banu ile hazırlayın.

Aşağıdaki noktaları dahil ettiğinizden emin olun:

- Değerlendirme – onun ne bildiğini ve uyguladığı öz-bakımı nasıl öğreneceksiniz?
- Plan – dersin amaçları ve hedefleri
- Uygulama – hangi öğretim yöntemini kullanacaksınız?
- Değerlendirme – gelecek sefer hiperglisemisi olduğunda ne yapacağını bilip bilmediğini nasıl öğreneceksiniz?

Planlarınızı diğer gruplarla paylaşmaya hazır olun.



EK

4

Küçük grup çalışması/vaka çalışması (devam)

Grup 3

Yerel diyabet kuruluşu sizden evde yaşlı akrabalarına bakan bir grup insana bir konuşma yapmanızı istiyor. Akrabaların hepsinin Tip 2 diyabeti var ve kendi bakımlarını yapamıyorlar. Ailenin yaşadığı problemlerden bazıları şunlardır:

- Akrabalar her zaman onların hazırladığı yemekleri yemiyorlar.
- Yaşlı akrabanın ilacını alıp almadığını bilmek her zaman mümkün olmuyor.
- Yaşlı akraba zamanının çoğunu uyuklayarak geçiriyor ve dışarıya çıkmaktan hoşlanmıyor.
- Bazıları zaman zaman dalgın görünüyorlar.

Sizin göreviniz aile üyelerinden oluşan gruba hiperglisemik hiperozmolar nonketotik sendrom (HHNS) hakkında bilgi vermek.

Onlara, yaşlılardaki risk faktörlerini, olası belirtileri ve semptomları, tedavi ve korunmayı öğretmeniz gerekiyor.

Aşağıdaki noktaları dahil ettiğinizden emin olun:

- Değerlendirme – insanların HHNS hakkında bildiklerini nasıl öğrenirsiniz, evdeki koşullar nasıldır, bakımı en çok gerçekleştiren kim, yaşlı ne kadar bağımsız?
- Plan – bu ders için amaçlar ve hedefler.
- Uygulama – hangi öğretim yöntemini kullanacaksınız; bunu interaktif ve ev şartlarına uygulanabilir hale nasıl getirebilirsiniz?
- Değerlendirme – ailelerin akrabalarına daha iyi bir bakım uygulayabileceklerini nasıl bileceksiniz?
program planınızı diğerleriyle paylaşmaya hazır olun

Grup 4

Fatih 10 yaşında ve 4. sınıfta. Geçen hafta Tip 1 diyabet tanısı koyuldu. Annesi sizden Fatih'in okuluna gitmenizi ve sınıfa diyabet hakkında bilgi vermenizi istedi. Fatih'te hipoglisemi oluştuğunda öğretmenin ve diğer çocukların ne yapmaları gerektiğini bildiklerinden emin olmak istiyor.

Aşağıdaki noktaları dahil ettiğinizden emin olun:

- Değerlendirme – personelin ve sınıf arkadaşlarının önceki bilgileri neler; öğretmenin daha önce sınıfında diyabetli bir öğrenci olmuş mu?
- Plan – amaçlar ve hedefler.
- Uygulama – bunu çocuklar için eğlenceli ve anlaşılır hale nasıl getirirsiniz?
- Değerlendirme – personelin ve sınıf arkadaşlarının Fatih'e nasıl yardım edeceklerini bilip bilmediklerini nasıl öğreneceksiniz?
Planınızı diğerleriyle paylaşmaya hazır olun.



EK

4

Küçük grup çalışması/vaka çalışması (devam)

Aşağıdaki bir vaka çalışması örneğidir. Vaka çalışması, diyabetli bireyi hastalığın doğal gelişimi içinde izliyor ve katılımcıların, hangi eğitimin gerekli olduğunu ve tedavinin ne zaman gözden geçirilmesi gerektiğini anlamalarını gerektiriyor.

Ali'nin öyküsü

Ali 55 yaşında ve 5 yıldan beri Tip 2 diyabeti var. Diyabetini, ilk birkaç yıl, diyetle ve yoğunlaştırılmış egzersizle yönetti ve 5 kg verdi. Şu anda 100 kg ve beden kütle indeksi (BMI) 30 kg/m² dir. Geçen yıl metformine başladı ve şimdi günde 2500 mg alıyor. Önceki en yüksek HbA_{1c}'si % 9.2 idi. Kan şekeri yemeklerden önce ve yemeklerden 2 saat sonra, haftada 2-3 gün test ediyor. Kan şekeri sonuçları 180-200 mg/dl (açlık) ve yemekten önce 270 mg/dl'ye kadar yükseliyor. Doktor onu yeniden Diyabet Eğitim Merkezine gönderdi.

Ne önerirdiniz?

3 hafta sonra aşağıdaki kan şekeri değerleriyle (mg/dl olarak) dönüyor ve diyeti elinden geldiğince sıkı bir şekilde uyguladığını söylüyor. (Açlık Kan Şekeri=AKŞ)

AKŞ	Öğle yemeği öncesi	Akşam yemeği öncesi	Uyku öncesi
9.3	8.4	10.6	14.2
7.9	8.7	11.4	17.0
8.6	9.5	12.3	15.2

Şimdi ne öneriyorsunuz? Niçin?

6 ay sonra geri geliyor. Doktor günde iki kez olmak üzere sülfonilüre başlıyor. Metformin dozu aynı kalıyor.

AKŞ	Öğle yemeği öncesi	Akşam yemeği öncesi	Uyku öncesi
10.3	7.4	6.2	8.5
12.3	8.6	9.3	7.2
11.5	-	7.8	10.2

HbA_{1c} şimdi % 8.5.

Şimdi ne öneriyorsunuz? Niçin?

1 yıl sonra geri geliyor. Şimdi günde 2500 mg metformin, günde iki kez sülfonilüre ve NPH insülin 25 ünite kullanıyor. Hasta aşağıdaki değerleri taşıyor (mg/dl olarak):

AKŞ	Öğle yemeği öncesi	Akşam yemeği öncesi	Uyku öncesi
8.5	12.6	13.5	17.0
7.9	10.2	14.0	16.0
9.2	15.4	12.9	13.6

Şimdi ne öneriyorsunuz? Niçin?



Önerilen internet siteleri

EK

5

American Association of Clinical Endocrinologists (AACE)	www.aace.com
American Association of Diabetes Educators (AADE)	www.aadenet.org
American Diabetes Association (ADA)	www.diabetes.org
Ask Noah about Diabetes (New York Online Acces to Healts-detailed information about diabetes in English and Spanish)	www.noah-health.org
Canadian Diabetes Association(CDA)	www.diabetes.ca
Centers for Disease Control and Prevention (CDC)	www.cdc.gov/diabetes
Children with Diabetes Web	www.childrenwithdiabetes.com
Diabetes Associations in the Americas	www.dota.org/MAP/SouthAmerica.htm
Diabetes Australia Multilingual Resource (Chinese, Hindi, Thai, Vietnamese, Greek, Indonesian, Italian, Turkish, Ukrainian, Arabic as well as English)	www.multilingualdiabetes.org
Diabetes Deutschland (German - up -to -date information for both people with diabetes and healthcare professionals)	www.uni-duesseldorf.de/diabetes/index.htm
Diabetes Education Study Group of the European Association for the Study of Diabetes	www.desg.org
Diabetes India	www.diabetesindia.com
Diabetes UK	www.diabetes.org.uk
Federation of European Nurses in Diabetes (FEND)	www.fend.org
IDF (Europa) Guidelines	www.staff.ncl.ac.uk/philip.home/guidelines
International Obesity Task Force	www.iotf.org
International Society for Pediatric and Adolescent Diabetes	www.ispad.org
Juvenile Diabetes Research Foundation International(JDRF)	www.jdrf.org
Latin America Diabetes Association	www.alad.org
MedFetch (automated medline queries - result delivered in English, French, Italian, German, Spanish and Portuguese)	www.medfetch.com
National Instutite of Diabetes & Digestive & Kidney Diseases	www.niddk.nih.gov/health/diabetes/diabetes.htm
National Service Frameworks for Diabetes UK	www.doh.gov.uk/nsf/diabetes.htm
Norwegian Diabetes Association	www.dianet.no
PubMed (National Library of Medicine's search service - free)	www.ncbi.nlm.nih.gov/PubMed



Mentorluk (Danışman/Rehber)

EK

6

Kurs boyunca, eğer mümkünse, her katılımcıyı bir 'mentor' ile eşleştirin ve bu programı takip edecek aylarda bir irtibat personeli sağlayın. Mentor, katılımcının işyerinde kıdemli biri ya da irtibatın sürdürülebileceği programa dahil bir öğretmen olabilir.

Mentor: Tanımı ve sorumlulukları

Webster's Dictionary'e göre mentor 'güvenilir bir danışman ya da rehberdir'. Mentorlar rol modelleri olabilirler ya da istek ve amaçlarıyla uyum içinde kalarak, diğer bir kişiye ne yapması gerektiğini göstererek yardım edebilirler. Birer dinleyicidirler ve gerektiğinde yapıcı eleştiride bulunurlar. Literatürde, kaynak mentoru, sponsor, koç ya da eğitim mentoru, rehberlik mentoru, grup mentoru, kültür mentoru, destek mentoru gibi pek çok mentor tipi tanımlanmıştır.

IDF diyabet eğitimi mentoru:

- Katılımcılara kendi deneyimlerinden öğrenecekleri şekilde yardım sunmalıdır. Bu ise, paneller düzenleyerek ya da sunumlar yaparak ve devam eden ilişkiler sayesinde gerçekleştirilebilir (kaynak mentoru).
- Doğru kişilere pozitif yorumlarda bulunarak ve komiteler ya da özel görevler için destek ihtiyacı olan kişiyi önererek en geniş alanda kamu desteği sağlamalıdır. Bu, önerdikleri kişileri mesleki döngü içine dahil ederek ve kabul edilmelerini teşvik ederek yapılabilir (sponsor mentoru).
- Becerilerin ve performansın iyileştirilmesi yönünde günlük rehberlikte bulunmalıdır. Bu görev, performansı değerlendirerek ve ele alınan projenin nasıl ilerletileceği yönünde rehberlik sağlayarak yapılabilir (koç mentorluk).
- Destek ihtiyacı olan kişiye amaçlar belirlemede ve planlar yapmasında yardım etmelidir. Bu, beklentileri inceleyerek ve zorluklara ve seçeneklere dikkat çekerek yapılabilir (rehberlik mentorluğu).
- Bilgiyi, meslektaşların önerilerini ve grupların yapıcı geri bildirimlerini paylaşmalıdır. Bu, bilgi alış veriş, yeni görevleri öğrenmek ve performansı iyileştirmek için resmi olmayan bir mentorluk grubu oluşturularak yapılabilir (grup mentorluğu).



Bayer HealthCare
Diabetes Care Division

Bayer Türk Kimya San. Ltd. Şti.
Çakmak Mah. Balkan Cad. No:53 34770
Ümraniye - İstanbul / TÜRKİYE
Tel: 0.216 528 36 00 Fax: 0.216 528 37 96
e-mail: diyabet@bayer.com.tr