



معرفی برنامه های آموزشی بیماران دیابتی جهت همکاری جامعه پزشکی با انجمن



معرفی انجمن دیابت گابریک

انجمن دیابت گابریک از نیمه اول سال ۱۳۸۵ به عنوان یک انجمن مردمی و غیرانتفاعی (NGO) شروع به فعالیت نمود. عمده کارکنان این مجموعه دیابتی نوع یک هستند. هدف این انجمن ایجاد انگیزه و ارائه برنامه های مختلف آموزشی به بیماران دیابتی به عنوان مکمل درمان پزشک معالج می باشد. آموزش های این انجمن برگرفته از پروتکل های معتبر آموزشی (انجمن دیابت آمریکا) بوده که نقش بسزایی در کنترل بهتر بیماری دیابت و کاهش عوارض آن دارد. بودجه انجمن از طریق خیرین، اعضا و شرکتهای اسپانسر تامین می شود. بخش قابل توجهی از خدمات انجمن رایگان و یا بسیار کمتر از هزینه تمام شده می باشد.



خدمات انجمن

انجمن در راستای هدف خود، فعالیت های گوناگونی را با توجه به نیاز گروههای هدف انجام می دهد. این خدمات عبارتند از:

- 6 برگزاری کلاسهای آموزشی ویژه بیماران (بیش از ۱۵ برنامه آموزشی متفاوت)
- 6 انتشارات (بیش از ۱۵ عنوان فصلنامه، جزوات و کتب آموزشی)
- 6 برگزاری همایش ها و سمینارها
- 6 برگزاری اردوهای تفریحی - آموزشی
- 6 صدور کارت شناسایی فرد دیابتی



ساختار دوره های آموزشی

با توجه به گروه های هدف (A ، B ، C ، D) و نیازهای متفاوت بیماران، برنامه های آموزشی زیر ارائه می گردد:

توضیحات	تعداد جلسات	گروه هدف	کد دوره
سطح مقدماتی			
ایجاد انگیزه در بیمار جهت کنترل دیابت، تغییر باورهای غلط، آشنایی با عوامل موثر بر قند خون، تاکید بر مراجعه مستمر به پزشک معالج	۱	A	E
سطح متوسطه			
آشنایی با دیابت، اهمیت پایش قند خون، هیپوگلیسمی، اصول پایه تغذیه، کربوهیدراتها، اهمیت کاهش وزن، الفبای کنترل دیابت، پیشگیری از عوارض و مراقبتهای شخصی، فعالیت بدنی، (نحوه تزریق و انواع انسولین)	۳	B	I-T1
	۳	C	I-T2I
	۲	D	I-T2O
سطح پیشرفته			
اجرای عملی برنامه ریزی غذایی، شمارش عملی کربوهیدرات، برنامه ریزی ورزشی، تفسیر نتایج قند خون و تعیین الگوی هفتگی جهت ارائه به پزشک معالج، پرسش و پاسخ، اصول برخورد با دیابت به هنگام بیماری، مسافرت و ورزش	۲	B	A-T1
	۲	C	A-T2I
	۲	D	A-T2O
سطح تکمیلی			
ایجاد انگیزه جهت رسیدن به وزن مناسب، اصول فعالیت بدنی و کاهش انرژی دریافتی			گام به گام تا تناسب اندام
تغییر باورهای غلط در مورد انسولین و ترس از تزریق، ایجاد انگیزه جهت شروع انسولین (مناسب افرادی که بنا به دستور پزشک باید درمان با انسولین را شروع کنند)			انسولین را شروع کنیم
آشنایی با انسولین های جدید و قلم های انسولین			انسولین های آنالوگ
اصلاح سبک زندگی و تغذیه جهت کاهش چربی و فشار خون			کاهش چربی و فشار خون
برای دیابتی های نوع یک، جهت آشنایی با پمپ انسولین و مزایای آن			آشنایی با پمپ انسولین

C افراد دیابتی نوع دو تحت درمان با انسولین

D افراد دیابتی نوع دو تحت درمان با داروهای خوراکی یا کسانی که هنوز داروی خوراکی مصرف نمی کنند

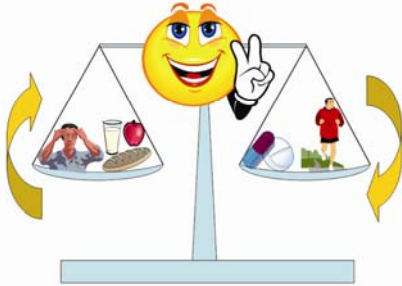
A کلیه افراد دیابتی یا در معرض خطر

B افراد دیابتی نوع یک



نمونه ای از مفاهیم آموزشی ارائه شده در کلاس ها

در ارائه برنامه آموزشی، تلاش بر آن است که مدرس دیابت، مفاهیم را به زبان ساده به بیماران تفهیم نماید. ساده صحبت کردن، پرسش و پاسخ، کار آموزشی گروهی و مکانیزم تشویق به نتیجه دادن هر چه بهتر برنامه آموزشی و تداوم آن کمک می نماید.



عوامل موثر در افزایش و کاهش قند خون

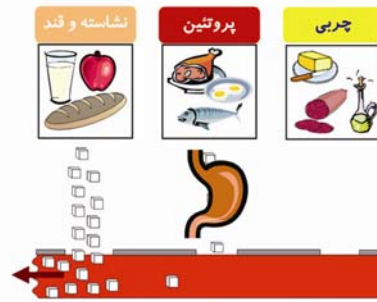


آشنایی با پاتوزنز دیابت، مفهوم مقاومت به انسولین و نقش دارو ها و فعالیت بدنی در بهبود آن به زبان ساده

توزیع وعده های غذایی در روز



توزیع وعده های غذایی در روز (سه وعده اصلی و سه میان وعده)



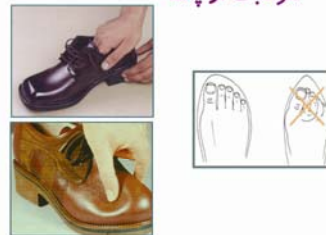
آشنایی با درشت مغذی ها و تاثیر آنها بر قند خون

محل های تزریق انسولین



آموزش عملی تزریق انسولین در نقاط مختلف بدن

مراقبت از پاها



آموزش استانداردهای مراقبت شخصی از پاها در دیابت

برنامه آموزشی، مکمل کار پزشک می باشد و هیچ گونه مداخله ای در درمان دارویی و تجویز پزشک انجام نمی گیرد.



اهمیت شرکت افراد دیابتی در کلاسهای آموزشی

آخرین تحقیقات انجام شده بیانگر این هستند که:

- 6 آموزش مدیریت شخصی در افرادی که دیابت دارند قادر است تا مقدار HbA1C را به طور متوسط ۱/۵ (۲/۵-۰/۸) درصد کاهش دهد. این مقدار کاهش می تواند تقریباً ۵۰ درصد از خطر بروز عوارض دیابت بکاهد.^۱
- 6 مداخلات آموزشی که جنبه های فرهنگی جامعه را نیز مد نظر قرار می دهند، کاهش بیشتر و طولانی تری در HbA1C ایجاد خواهند کرد.^۲
- 6 شرکت در جلسات آموزشی در افرادی که دیابت دارند باعث کاهش دفعات و هزینه های بستری در بیمارستان می شود.^۳
- 6 آموزش مدیریت شخصی دیابت از نظر اقتصادی مقرون به صرفه است و فوائد آن بر هزینه ها غلبه دارد.
- 6 افراد دیابتی که آموزش دیده اند نه تنها مراجعه مستمری به پزشک خود دارند بلکه با انگیزه بالاتری دیابت خود را کنترل می کنند و در نتیجه از کنترل بهتری نیز برخوردار می شوند.^۴

1) Patient Education and Counseling 2007; 67: 21-31

2) Health Technology Assessment 2008; 12: 1-116

3) Diabetes Care 2008; 31: 655-60

4) The Diabetes Educators 2009; 35(72-96)



هر فرد دیابتی پس از شرکت در دوره آموزشی

- 6 با اصول مدیریت شخصی دیابت آشنا می شود.
- 6 یاد می گیرد تغذیه مناسب و وزن ایده آل برای او چیست.
- 6 درک می کند که فعالیت بدنی چه تاثیری بر کنترل قند، کاهش وزن و پیشگیری از عوارض دارد.
- 6 با نکات مهم در استفاده از قرص و تزریق انسولین آشنا می شود.
- 6 با مراقبتهای لازم جهت پیشگیری و تشخیص به موقع عوارض آشنا می شود.
- 6 روش صحیح استفاده و تفسیر نتایج قند خون با گلوکومتر را فرا می گیرد.
- 6 پاسخ بسیاری از سوالات خود در مورد دیابت را می یابد و وقت پزشک معالج صرف مسائل مهم بیماری می شود.



قابل توجه جامعه پزشکی محترم (نحوه همکاری انجمن با جامعه پزشکی)

- 6 سیاست دراز مدت انجمن، برقراری ارتباط بلند مدت با جامعه پزشکی در جهت خدمت رسانی به بیماران دیابتی می باشد.
- 6 آموزشها، اکیداً تداخلی در کار درمانی پزشک معالج نداشته و بیماران پس از پایان دوره ها و دریافت گواهی شرکت در هر دوره، مجدداً به پزشک خود مراجعه خواهند کرد.
- 6 انجمن اکیداً در زمینه فروش محصول یا دارو فعالیت ندارد.
- 6 عضویت بیماران دیابتی در این انجمن باعث بهبود کنترل قندشان و مراجعه مستمرتر به پزشک و انجام آزمایشهای دوره ای خواهد شد.

جهت دریافت فرم معرفی نامه ارجاع بیماران با تلفن ۸۲۴۳۳ واحد روابط عمومی تماس بگیرید