

# DIABETES-EDUKÁCIÓ

## OKTATÓLEVÉL

### Terápiás betegoktatás táborokban

*Gyermek és fiatal diabeteszesek számára szervezett táborok jól ismert tanulási lehetőségek számos országban. Felnőttek és még inkább idősebb betegek táborai az utóbbi időben sikeresen alkalmazott módszerek világszerte.*

#### Definíció

A tábor a diabetes kezelésében történő teljes elmélyülés programja, ideális lehetőség a betegséggel kapcsolatos tudás és a képességek megszerzésére. Az oktatási program része lehet, amelyet diabetesgondozó csoportok vezetnek (lásd az alábbiakban). Bár nincs előírt specifikus időtartam, a leggyakrabban a 7-től 10 napig tartó, de minimum 3 naptól, maximum 3 hétig terjedő időtartamban szervezhető. Az elhelyezést illetően törekedni kell a kényelmes természeti környezet adta kedvező adottságok kihasználására (tópart, tengerpart, hegyek), és előnyös, ha a résztvevők csoportja homogén. Fontos, hogy a szociális és pihenéssel kapcsolatos aktivitások egyenrangúak legyenek, a „nem orvosi” környezet segíti a szabadság és a függetlenség érzését.

#### Általános célok

A tábor ideális tanulási lehetőség diabeteszesek számára, és alkalmas teremt az egészségügyi személynézetnek, hogy együtt éljen betegeivel néhány napot különleges formában.

A célok:

- Fejlesszük a résztvevők tudását és képességeit, hogy sikeresen együtt élhessenek a diabetezzel.
- Tanítsuk meg őket az önmenedzselésre (vércukor-ellenőrzés, inzulininjekciók, az inzulin dózisok módosítása stb.).
- Javítsuk a résztvevők szociális interakcióját, pszichoszociális jó közérzetét, és képességét a diabetes gondozásában.
- Építsük a beteg és a gondozóteam közötti kapcsolatot.

#### Célok speciális csoportok számára

*6 és 10 év közötti gyermekek számára:*

- Növeljük önállóságukat betegségükkel kapcsolatos tudásuk gyarapításával.

*Fiatalok és fiatal felnőttek számára:*

- Bővítsük diabetezzel kapcsolatos ismereteiket, biztosítva a szociális interakció lehetőségét kortársaikkal.

- Segítsük őket biztonságos környezetben tapasztalatot szerezni a mindennapi nehéz helyzetek megoldásában, és megbeszélni azt a csoport szintjén.

*Szülők számára:*

- Néhány gondozócsoport szüleikkel együtt szervez táborokat gyerekek számára, hogy elősegítse az információk és tapasztalatok megosztását.

- Bárhol is történik, a szülők számára időt kell biztosítani a tábor előtt és után, hogy elősegítsük az edukációs folyamat folytatását hazatérés után.

*Felnőtt, 2-es típusú diabeteszes személyek számára:*

- Diétázni különböző szituációkban (valós, vagy mesterséges körülmények között).

- Körvonalazni, mit jelent az „egészséges testsúly”.

- Javítani az önmenedzselés képességét.

- Részt venni fizikai aktivitással járó programban és folytatni otthon.

- Felismerni a szövődmények megelőzésének fontosságát.

*A gondozócsoport számára:*

- Tapasztalatokat szerezni, és készségeket fejleszteni a diabeteszes betegek edukációja során.

- A diabeteszes betegek mindennapi életének szemtanújává válni, felismerni azokat a nehézségeket, melyek akadályozzák a páciensek együttműködését az előírt kezeléssel kapcsolatban.

## Pedagógiai alapok és felépítés

A tábor nem a formális előadások helye és ideje, de nem is „védett nyaralás”. A tábornak betegorientáltnak kell lennie, csoportdinamikát biztosítva, és elősegítve a kiscsoportos megbeszéléseket. A betegek tapasztalataiból és elképzeléseiből kell kiindulni, elő kell segíteni és megerősíteni a motivációt, a külső motiváció belsővé tételével. Ez egy kiváló lehetőség a gyakorlati úton való tanulásra: *tanulás cselekedetek segítségével* (látogatás a szupermarketben, ételek készítése stb.) és *játékkal* (pihenéssel kapcsolatos aktivitások, versenyek a diabétesszel kapcsolatos tudásról, stb.). A program rugalmas legyen, nem többet, mint a nap felét szenteljük a szervezett oktatásra, emlékezve arra, hogy bármi, ami megtörténik, újabb lehetőség lehet a tanulásra. A szociális élet a táborban nagyon fontos. Problémákat ismerhetünk fel, melyek a viselkedés megváltoztatásának stratégiájához vezetnek.

javasolt gyakorlati módszerek:

- Használjunk metaplan technikát, szerepjátékot, játékokat ételkártyákkal, ételképeket az étel kiválasztására és előkészítésére, napi étlapot, számítógép-programokat, szituációs videókat a megbeszélések bevezetése előtt, és bármit, ami elősegíti a beszélgetést és az interakciót a résztvevők között.

## Az oktatócsoport

*Az oktatócsoport összetétele:*

- Orvosok, nővérek, legalább egy dietetikus, pszichológus, ha lehetséges, szociális munkás(ok), és jól edukált fiatal diabeteszes felnőttek, hogy támogassák a programban a csoportokat. Segítség lehet, ha fizikai aktivitással kapcsolatos edző és egy szabadterei aktivitás koordinátor is támogatja. (Egy diabeteszes személy előnyös lehet, mert a résztvevőkre kedvező hatást gyakorol).

- Az ideális megoszlás a személyzet és a résztvevők esetében 1:3 csoportok esetében, beleértve a gyermekeket is, 1:5 vagy 1:6 a felnőtt-csoportoknál. Az ideális csoport soha nem lehet kevesebb 3 tagnál és nem lehet több 15-nél.

*Az oktatók alapvető tulajdonságai és elvárások:*

- Legyen tapasztalt és naprakész a diabetes gondozásában.
- Rendelkezzék az edukáció területén korábbi tapasztalattal és némi gyakorlattal a betegcsoportokkal kapcsolatos kommunikációban.

- Pozitív magatartású legyen a diabetes kezelésének lehetőségeivel és a szövődmények megelőzésével kapcsolatban.

- Legyen kreatív, empátiás, rugalmas és toleráns.

- Készen álljon a résztvevőkkel együttműködni, és akarjon csoportban dolgozni.

- Figyeljen a táborlakók szükségleteire, és legyen testben és lélekben jelen. (A tábor egész ideje alatt).

*Tréning:*

- A táboroknak fontos szerepe van a csoport tréning szempontjából és kiváló lehetőség az oktatók tanítására (a csoport új tagjai, fiatal orvosok és nővérek és az oktatással rendelkező segítő betegek).

- Napi személyzeti megbeszélések szükségese az interakció javítása, a nehézségek értékelése, a problémák megoldása és a vizsgált kérdések megfigyelése szempontjából.

## Szervezés

A tábor szervezése nem rohamléptekben történik, hanem előzetes tervezést igényel. A diabetes egyesületeket bevonhatjuk a gyakorlati szervezési kérdésekbe. A felnőtt résztvevőket ugyanúgy. Ha a táborban nincsenek szülők, találkoznunk kell velük előtte, hogy kifejthessük céljainkat és a gyakorlati szempontokat. Előzetesen családokhoz küldött levélben kell tájékoztatnunk őket a tábor részleteiről. Szükség esetén biztosítást kell kötnünk.

Alapvető források:

- Egészségbiztosító vagy közösségi alap, még ha részleges is.

- Alapítványok, klubok (Lyons, Rotary stb.)

- A betegek családja.

- A diabetes egyesülettől szerzett alap.

- A biztosítótól és nem profitorientált szervezetektől nyert támogatás.

## Értékelés

Az eredmények értékelése valamennyi egészséggel kapcsolatos aktivitásban alapvető. A diabeteszesek edukációjában számtalan szempontot kell figyelembe venni:

- elméleti tudás, gyakorlati készség vagy valós viselkedés,

- minél inkább részletesen definiáljuk a célokat előzetesen, annál könnyebb lesz megvalósítani később.

Bármely értékelést az adott betegcsoport speciális edukációs programjára kell alakítani. Az előre meglévő értékelő eszközöket adaptálnunk kell az adott edukációs folyamat igényei szerint. Az értékelés lehetséges eszközeit a különböző tárgykörökben az alábbi példákon mutatjuk be.

### Tudás

- Rövid értékelés (egy hónappal a tábor vége után).
- Feleletválasztós vagy nyitott kérdéseket tartalmazó teszt kérdőív.

Hosszú távú értékelés (6-tól 12 hónappal a tábor vége után).

- Feleletválasztós vagy nyitott kérdéseket tartalmazó teszt kérdőív.
- Megbeszélés a csoport tagjaival.

### Önellenőrzés és képességek

*Rövid/hosszú távú értékelés:*

- Az inzulininjekció helyes alkalmazása és az inzulinózisok önálló változtatása.
- Vércukor-önellenőrzés és a napló pontos használata.
- Önállóság a kezeléssel kapcsolatos döntések során.
- A diéta követése és alkalmazása a gyakorlatban.
- Lábápolás.
- A heveny és késői szövődmények megelőzése (megbecsülhető a ketoacidosis és a súlyos hypoglykaemia miatti kórházi felvételek számának csökkenésével).

*Hosszú távú értékelés:*

- Testsúly.
- HbA<sub>1c</sub>, a gondozás egyéb laboratóriumi paraméterei.

### Pszichés aspektusok

*Rövid távú értékelés:*

- Értékelő kérdőív a tábor megítéléséről.
- Az egyén megfigyelése, illetve a személyes interakciók a résztvevők és a csoportok között.

*Hosszú távú értékelés:*

- Találkoznak-e a résztvevők a későbbiekben spontán.
- A résztvevő és a csoport interakciójának megfigyelése és ennek megbeszélése a csoport tagjaival.

### Életmód

*Rövid /hosszú távú értékelés:*

- Rendszeres fizikai aktivitás.
- Változások a vásárlási és étkezési szokásokban.

### A gondozócsoport számára

*Rövid /hosszú távú értékelés:*

- Változások a diabetes kezelésével kapcsolatban.
- Javulás a terápiás edukáció alkalmazása során.
- A csoport szellem és a motiváció javulása.

### Következtetés

A táborok a tapasztalatok gyarapításával járnak mind a betegek, mind az egészségügyi személyzet számára. Annak érdekében, hogy sikeres edukációs eredménnyel is járjon, terápiás eszköz legyen a betegek számára, és hatásos tréning az egészségügyi személyzetnek, helyesen kell tervezni, alkalmazni és értékelni.

### Hogyan használhatjuk ezt az oktató levelet

Miután elolvastuk e levelet és gondolkodtunk a tartalmáról, javasoljuk, hogy üljünk le a munkatársakkal és beszéljünk hasonló kérdésekről:

- Elégedettek vagyunk diabeteszes betegeink jelenlegi terápiás edukációjával?
- Találunk-e egykorú betegeket, akik szeretnének táborba menni, ki látná előnyét ennek lakóközletünkben?
- Milyen specifikus tanulási témák lennének a tábor céljai e betegeknek?
- A munkacsoport valamennyi tagja meghatározhat egy speciális rövid távú célt, lehetőség szerint részletezve (egy készséget, melyet szeretnénk a tábor végére elérni) és egy hosszú távú célt (pl. a viselkedés megváltozása a tábor után és ennek megtartása a későbbiekben)
- Milyen speciális oktatási technika lenne a legalkalmasabb az egyes tanítási célokhoz?
- Ki viseli gondját a tábor szervezetének (alapítvány, szállás, oktatási segédeszközök, kikapcsolódással összefüggő aktivitások stb.)
- A csoport mely tagja tud a tábor teljes idejére maradni? Mit tudnánk biztosítani számára jutalomként a tábori részvételért?

Fordította: *Hidvégi Tibor dr.*