

REHBERI

diyabetli göçmenler için Diyabet yıl çağrısı



Tanıtım

Göçmenler ve eğitim seviyesi düşük olan kişiler için uygun olan diyabet bakımı almak zor oluyor. Bunun nedeni ise verilen hizmet ve malzemeler kişilerin yaşam tarzı (kültürel olarak) ve eğitim seviyelerini yeterince dikkate alınmamasından kaynaklanıyor.

NDF'in hedefi hassas olan bu gruba ve onların danışmanlarına verilebilecek olan destek ve hizmetleri seviyelerine göre değiştirmektir. Bu nedenle Rotterdam'da bulunan Voorlichters gezondheid ile birlikte yapılan çalışma sonucu 'Diyabetli göçmenler ile yıllık görüşmeler' rehberi geliştirilmiştir. Bu rehber hizmet verenlerin batılı olmayan göçmenler ile yapılacak olan görüşmelerde yardımcı olacağını düşünüyoruz. Sonuçta yapılacak iyi bir ön görüşme verilecek hizmet için bir başlangıçtır.

Rehberde bulunan sorular açık ve basit olup danışmanların görüşme odalarında rahatlıkla sorulabilir. Sorular tansiyon, hipoglisemi , komplikasyonlar vb olarak bilinen tıbbi sağlık faktörler ile bağlantısı vardır. Ayrıca , sosyal, kişisel faktörlerinde tedavinin başarısını büyük ölçüde etkilediği görünmektedir. Hastanın sosyal bağlamı ile ilgili sorular, şeker hastalığı ile yaşama üzerine etkisi olduğu dolayısıyla da bu rehberde yer almaktadır. Örneğin yaşam kalitesi, hastalık algısı ve yaşam tarzı kültürel yönleri olmak üzere odaklanmıştır.

Rehber NDF Kişiselleştirilmiş Diyabet Bakımı çağrı modeline dayanmakta olup doktor, POH ve diyabetli kişinin hayatının karmaşık bağlamında hakkını vermek içindir. Burada alışılmış yıllık denetlemede esas odaklanma tıbbi olup, diyabet yıllık görüşmenin hedefine daha entegre bir yaklaşımdır. Konuşma modeli bu nedenle 4 adımlı bir yaklaşım sunuyor: modelin temelinde sunulan sağlıkla ilgili ve kişisel faktörler bölümünde terapist ve hasta ilk olarak hastanın kişisel bağlamını görüşür. Daha sonra hedefler belirlenir ve daha sonra anlaşmalar yapılır örneğin destek için. Daha fazla bilgi www.expediteduurzamezorg.nl bulunabilir.

BASAMAK 1: FAKTÖRLER

Hasta ile şeker hastalığının yaşamı etkileyen faktör çeşitleri görüşülür.

Bu belgede söz konusu olan faktörleri sorgulama yapmak için öneriler bulacaksınız.

BASAMAK 2: HEDEFLER

Hasta ile birlikte gelecekte istediği hedeflere odaklanma belirlenir.

Sonuç olarak hastanın hangi çeşit sağlık hedefleri ve kişisel hedefleri ulaşmaya çalışacağını belirlemektir.

BASAMAK 3: SEÇİM

Hasta ile birlikte çalışarak istenilen hedeflere ulaşabilmek için bir strateji geliştirmek.

Bu basamakta hedefleri sonuçlamaya çalışmak için uğraş göstermek. Hangi hedefler bu kapsama girer. Avantaj ve dezavantajları nelerdir ve hasta için nasıl bir sonuç olur. Hangi hedef önceliklidir.

BASAMAK 4: ANLAŞMALAR

Profesyonel destek ile (hekim, paramedik, eczacılar aracılığıyla) hastayla yapacağınız anlaşmalar strajenin daha başarılı bir şekilde uygulanmasını sağlar.

Bu adım için önemli hususlar: hasta kendisi ne yapabilir?Çevresinden gelen yardımlar ne çeşittir. Profesyonel desteğe ihtiyacı varmı, kimler tarafından ve ne zaman?

Not: Bu rehber katı (kuralcı) bir liste değildir doktor ve hastası tarafından bütünüyle işaretlenmesine gerek yoktur, danışmanlar durumlarına uygun olan kısımları seçebilirler. Hastaya soruların yorumunu destekleyen pratik malzemeler için www.diversiteitindiabetes.nl web sitesini kontrol edin.

Diyabet yıl konuşma yöntemi

Tedavi odasında konuşmaya başlamadan önce hastaya soruların neden sorulduğunu açıklamayı tavsiye ederiz. Örneğin, neden aile büyüklerinin doğum yerlerinin öğrenmenin yararlı olduğunu. Sorular hasta hakkında doğru bilgileri almak ve iyi bir şekilde şeker hastalığı sürecinde destek vermek içindir.

Hastanın hazırlanması

Hastalarınızın Yıllık Diyabet görüşmelerine katılmadan önce sizler ile konuşmayı istedikleri konular hakkında düşüncelerini istiyormusunuz ,aşağıdaki soruları vermeyi yada göndermeyi düşünebilirsinizDit zijn voorbeeldvragen die de patiënt kan gebruiken om zich voor te bereiden:

- Hangi konuları danışmanınız ile görüşmek istersiniz, ne hakkında konuşmak istiyorsunuz?
- Şeker hastalığınız ile ilgili değiştirmek istedikleriniz varmı, sağlık yada danışmanınız ile olan randevüleriniz gibi?
- Değiştirmek istedikleriniz olursa bunları nasıl yapardınız?
- Hangi çeşit ve kimin yardımına ihtiyacınız var?

www.3goedevragen.nl den gönderilme diğer örnek sorular

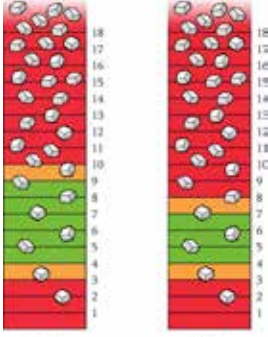
1. Olanaklarım nelerdir?
2. Bu olanakların avantajları ve dezavantajları neledir?
3. Benim durumumda bu ne anlama gelir?

web sitesinde www.diversiteitindiabetes.nl üzerinde hastaya sorulan soruların açıklamalarını destekleyen pratik malzemeler bulacaksınız.



görüşme odalarında diyabet hakkında konuşmak

SAĞLIK İLGİLİ FAKTÖRLER



Glukoz regülasyonu

- Şikayetiniz nedir? Rahatsızlıklarınız nedir?
- Son haftalarda bu belirtiler ne sıklıkla oldu?
- Ne zaman bu belirtilerden rahatsız oluyorsunuz; sabahları, öğlenleri veya akşamları?
- kan şekeri düşük ise ne olur? Düşük kan şekeri yani hipo'nun belirtileri nelerdir?



Komplikasyonlar / Şikayetler

Şeker hastasıdır , amma aynı zamanda komplikasyonunuz var mı, örneğin ayaklarınız dan şikayetçi misiniz, yorgun gözler ve buna benzeleri (hangi komplikasyonlar)?

- Rahatsızlığınız nereden? Ve bunu nasıl buluyorsunuz?
- Şikayetleriniz nerede ve ne zaman oluyor?
- Şeker hastalığının risklerini biliyor musunuz?



İrsi faktörler

- Ailenizde şeker hastası olan varmı ? evet ise , kimlerde?
- Ailenizde kalp- ve damar hastalığı olan varmı? Örneğin aile de babanız veya büyükanneniz kalbinden rahatsız mı?
- Yüksek kan şekeri değeri, yüksek tansiyon ve kolesterol yüksek ise sağlığınıza ne olabileceğini biliyor musunuz?



İlaç kullanımı

- İlaçlarınızın etkisini nasıl buldunuz?
- İlaçlarınızı kullandıktan sonra şikayetleriniz kayıp oluyormu yoksa hala devam ediyormu?
- Hangi ilaçları kullanıyorsunuz? Bu ilaçları ne için kullandığınızı biliyor musunuz? Ve bu ilaçların yan etkilerini biliyor musunuz?
- İlaçları nasıl alıyorsunuz?
- Ne sıklıkla ve ne zamanları (günün hangi saatin de)?
- Her gün düzenli kullanabiliyor musunuz yoksa zorlanıyor musunuz?
- Hiç almayı unuttuğunuz oldumu ve hatırladığınız da ne yaptınız?
- Yardımı olacağını düşündüğünüz şeker hastalığına iyi gelecek kültüre bağlı alternatif olarak sunulan çaylar veya otlar gibi şeyler kullanıyor musunuz?

netice SAĞLIK İLGİLİ FAKTÖRLER



Bir önceki tedavinin sonuçları

- Bir kaç kez benim ile/ POH ile / diyetisyen ile görüşmeleriniz oldu.
- Şimdi nasılsınız?
 - Tedavinin etkisini gördünüz mü?
 - İşiniz nasıl gidiyor? nasıl gidiyor.
 - Şikayetlerinizi hafifletmek için ne yaptınız, hangi sonuçtan gurur duyuyorsunuz?
 - Ne çok iyi gitmiyor (istediğiniz halde)?
 - Neden olmuyor ve bunu nasıl değiştirebilirsiniz?
 - Önümüzdeki dönemde neleri değiştirmek isterdiniz?
 - Size bu konuda nasıl yardımcı olabilirim?
 - Kimler daha fazla yardımcı olabilir, aileniz ya da arkadaşlarınız gibi.

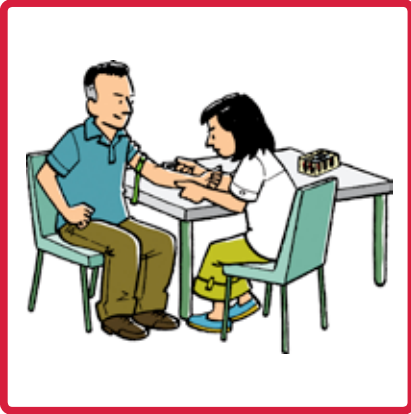
görüşme odalarında diyabet hakkında konuşmak

KİŞİSEL FAKTÖRLER



Etnik Yapı

- Annenizin/babanızın (büyük anne/baba) doğum yerleri neresi ?
- Sizin doğum yeriniz neresi?



Hastalık algıları

- Şeker hastalığına nasıl yakalandınız?
- Şeker hastası olmanızı nasıl karşılıyorsunuz?
- Hastalığınızın geçeceğini düşünüyormusunuz?
- Şeker hastalığına ne yapabilirsiniz?
- Siz kendiniz hastalığınız için ne yapabilirsiniz?

netice **KİŞİSEL FAKTÖRLER**



Yaşam kalitesi

- Kendinizi nasıl hissediyorsunuz?
- Sağlığınız nasıl?
- İyi uyuyabiliyor musunuz , kendiniz yorgun hissediyor musunuz
- Hiç endişeniz varmı? Ne üzerine endişeleniyorsunuz?
- Şeker hastalığı üzerine endişeleriniz var mı, hangileri?
- Endişelerinizin bütününe baktığınızda , Şeker hastalığı ne kadar önemli? Sağlığınızı / şeker hastalığınızı daha fazla kontrol sahibi olmayı tercih edermiydiniz.

Bazı insanlar şeker hastası oldukları için kasvetli oluyorlar

- Kendinizi stresli veya kasvetli hissediyor musunuz?
- Neden kaynaklandığını biliyor musunuz?
- Ve hastalığınızın üzerindeki etkisini biliyor musunuz ? ve yaşamınızın üzerinde?
- Şeker hastalığı yapmak istediklerinizi az yada çok etkiliyor mu, örneğin boş zaman veya iş alakalı? Ven eden yapamadığınızı açıklayabilirmisiniz? Bunun hakkında ne düşünüyorsunuz ?



Yaşam tarzı/ beslenme ve egzersiz

- Günde kaç öğün yiyorsunuz, kimin ile ve ne yiyorsunuz?
- Yemek, içmek ve egzersiz sizin için önemlimi?
- Kültürünüz de önemli olan yemek/ tarifleri nelerdir?
- Karbonhidratlar nedir biliyor musunuz?
- karbonhidratların şeker hastalığınızın üzerindeki etkilerini biliyor musunuz?
- Sağlıklı yaşadığınızı düşünüyor musunuz?
- Gıda/alkol/sigaranın şeker hastalığınıza etkileri nedir?
- Ziyarete gittiğiniz yerlerde yemek sunulduğunda ne yapıyorsunuz? (Bazı kültürlerde geri çevirmek saygısızlık olarak kabul edildiği için sosyal baskı oluşumu vardır)
- Neleri değiştirmeyi istediniz? Örneğin daha fazla hareket, gıda şeklini değiştirmek yada sigarayı bırakmak istermiydiniz?
- Size bu konuda nasıl yardımcı olabilirim ve siz kendiniz neler yapabilirsiniz?
- Bu konularda size daha başka kimler yardımcı olabilir, aile ve arkadaş çevrenizden?



Hastanın tercihleri (hasta ne istiyor?)

- Nasıl bir tedavi yöntemi/ yardım istiyorsunuz? Örneğin yaşam tarzını veya ilaç değişikliklerinde. Hangisinde ekstrasından destek istiyorsunuz?
- Belirli etkinlikleri yalnız mı yapmak istersiniz yoksa başka kişilerle mi (örneğin yürüyüş kulübü , yemek pişirme sınıfı gibi)?
- Neler halletmek için zor görünüyor amma yine de istiyorsunuz . ve bu sorunu çözmek için ne yapacaksınız?
- Kime veya neye ihtiyacınız var?

netice **KİŞİSEL FAKTÖRLER**



Öz yönetim (kendiniz ne yapabilirsiniz?)

- Şeker hastalığı ile mümkün olduğu kadar sağlıklı yaşamak için neler yapabilirsiniz?
- Neleri farklı yapmaya çalışırdınız/ değiştirmek isterdiniz? Neden? Hangi şikayetleri ele almak isterdiniz? Hangi hedefleri elde etmek isterdiniz?
- Nasıl yapmayı düşünüyorsunuz ve kim ile ne zaman?
- İlk olarak yapmak istediğiniz ve önemseydiğiniz nedir?
- Kendiniz ne yapabilirsiniz? Yeme, içme, egzersiz, sigara tüketimi, stres, uykusuzluk, kasvetlenme, ilaç kullanımı, kurallara uymak gibi.
- Neyi zor buluyorsunuz/nasıl bunun üstesinden geleceksiniz?
- Değişimlerin kalıcı olabilmesi için neye ihtiyacınız var?(motivasyon)
- Benim, başka sağlık çalışanını veya çevrenizden birilerinin ne zaman yardımına ihtiyacınız olur? Ve ne şekil bir yardım?



Öz yönetim (kendiniz ne yapabilirsiniz?)

Hastalığa özgü bilgi ve beceriler

- Şeker hastalığınız dan dolayı ağrılarınız veya şikayetleriniz olduğunda ne yapmanız gerektiğini biliyor musunuz? Örneğin hipo?
- Şikayetler olduğunda sakın kalırmısınız? Şikayetleri kendinizin çözebileceğini düşünüyor musunuz? (kendi yeteneklerinize güvenin).
- İlaçlarınızı kararlaştırıldığı gibi düzenli kullanabiliyor musunuz?
- Kan şekerinizi kendiniz mi ölçüyorsunuz?
- Ne zaman bir şeyleri çözebilirsiniz?
- Kullandığınız ilaçların tesirleri hakkında neler biliyorsunuz?
- Şeker hastalığında kendinizin nelere dikkat etmenizi ve neleri denetlemek zorunda olduğunuzu biliyor musunuz? Örneğin ayakları kontrol etmek, ayakları iyi kurulamak –özellikle parmak araları- ve enjeksiyon (iğne yerleri) bölgeleri kontrol etmek gibi.
- Oruç tutuyormusunuz? Niçin? Hastaya dininde rahatsızlığından dolayı oruç tutma zorunluğu olmadığını açıklayın.
- Danışmanınız ile oruç tutmak üzerine görüşünüz mü?
- Eğer oruç tutarsanız ne gibi değişiklikler yapmak zorundasınız ? İlaç ve gıda ile ilgili olarak. Yanlış yapar iseniz rizikolarının ne olduğunu biliyor musunuz?
- Zorlanıyor musunuz, çevreniz bu konuda ne düşünüyorlar
- Ramazan da rahatsızlığınız dolayısıyla şikayetleriniz artıyormu?
- Abdest alırken şeker hastalığınızdan dolayı ayaklarda nelere dikkat etmeniz gerekli?
- İzine gidiyorsanız (uzun süreliğine) nelere dikkat etmek zorundasınız? Kan şeker değeri izinde olduğunuz da değiştiğini bunun da günlerin değişik olmasından kaynaklandığını biliyor muydunuz? Bu konuda en iyisi ne yapabilirsiniz?

netice **KİŞİSEL FAKTÖRLER**



Öz yönetim (kendiniz ne yapabilirsiniz?)

Kendi imkanlarınız

- Hedefinize ulaşabilmek için ne tür bir yardıma ihtiyacınız var?
- Hedefinize (kararlaştırılmış tedavi hedefleri) ulaşabilmekte zorlandığınız konular nelerdir?
- Öğrenebileceğinizi düşünüyor musunuz? Evet ise, bunu nasıl yapacaksınız?
- Nasıl bir yardıma ihtiyacınız var, birlikte nasıl başlayabiliriz?



Sosyal çevre

- Şeker hastası olduğunuzu çevrenizden kimler biliyor?
- Sizce başka kimlerin öğrenmesi ve bilmesi gerekiyor?
- Aileniz ve arkadaş çevreniz şeker hastası olmanız hakkında ne düşünüyorlar?
- Hastalığınızı ve kısıtlamaları nasıl karşılıyorlar?
- Aileniz, arkadaşlarınız ve tanıdıklarınız size hastalığınız ile yaşama konusunda ve hedeflerinize ulaşmanızı destekliyorlarmı?
- Kültürünüzün şeker hastalığına nasıl bir bakış açısı var? Bu zor olmuyormu?
- Şeker hastalığınız çalışmanıza engel oluyormu?
- Mesai arkadaşlarınız ve iş vereniniz sizi destekliyor mu?
- Sizin gibi şeker hastası olan kişiler ile görüşmeye ihtiyaç duyuyormusunuz?

REHBERİ **diyabetli göçmenler için Diyabet yıl çağrısı**

Yayınevi amblemi

Bu rehber Hollanda Diyet Federasyonu ile iş birliği yapmış olan Jan van Ooijenstichting inisiyatifiyle oluşturulmuştur. Bu broşür Rotterdam'da bulunan Stichting Voorlichters Gezondheid'in profesyonel ve uzmanlığı ile geliştirilmiştir. Novo Nordisk sosyal ortaktır.

