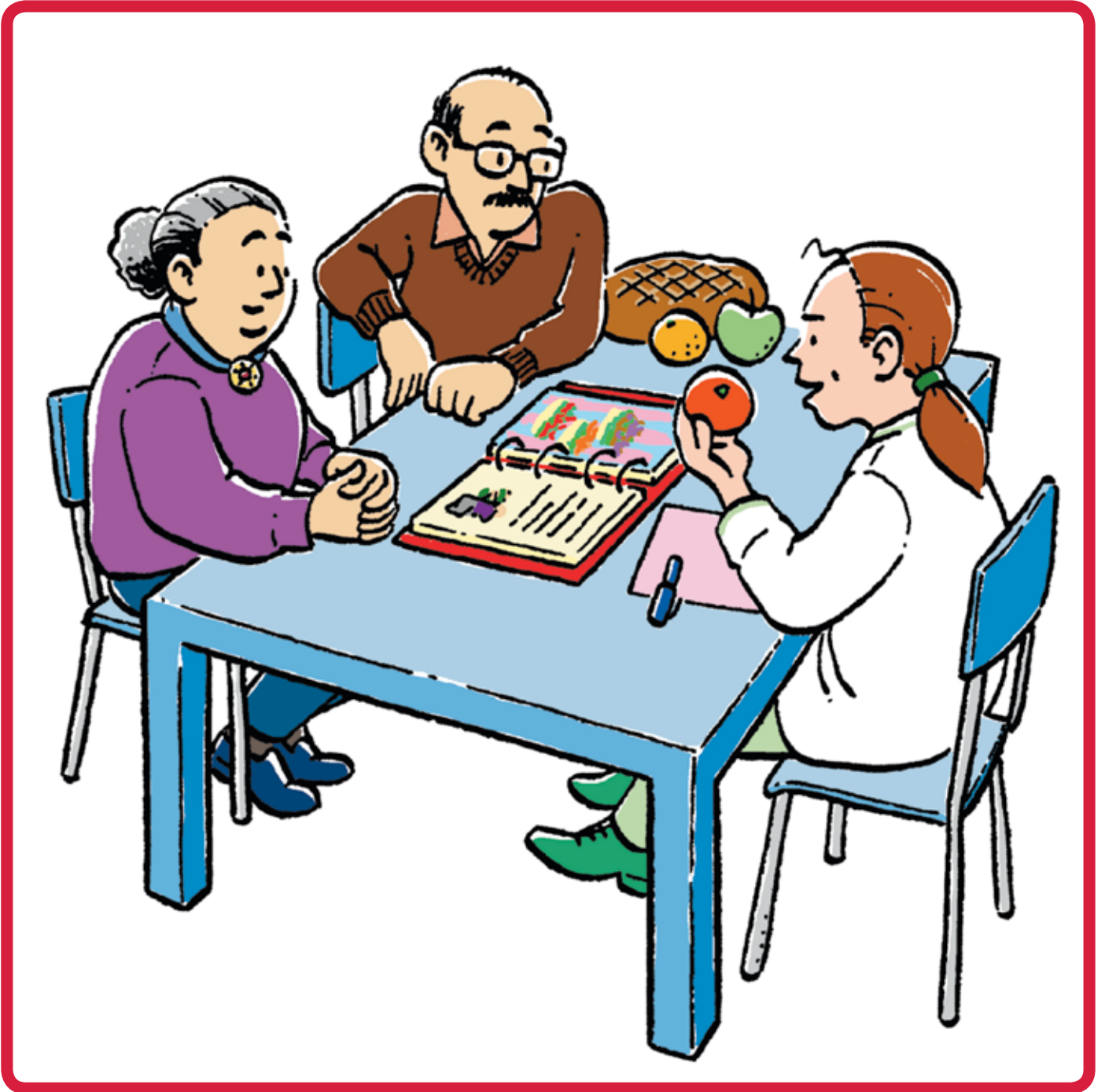


المبادئ التوجيهية

للأجانب المصابين بمرض السكر في حوار سنوي.



المقدمة

من الصعب إيجاد الرعاية المناسبة لمرض السكر للأجانب و الأيمن. و هذا يرجع إلى الرعاية الحالية و المواد المساعدة التي لا تناسب الخلفية الثقافية و المستوى الدراسي من هذه الفئات الضعيفة.

NDF

يريد التغيير في ذلك و يسعى إلى الرعاية و المساعدة المناسبة لهذه الفئات الضعيفة. لهذا السبب صممت هذه "التوجيهات للأجانب المصابون بمرض السكر في حوار سنوي" بالتعاون مع الضباط الصحة من روتردام. التوجيهات تساعد الأطباء في الرطبة الأولى و الثانية التقارب مع الأجانب المصابين بمرض السكر. و فعلا تبدأ الرعاية المناسبة بحوار قيم!

في هذه التوجيهات تأخذ أسئلة بسيطة تطرح على المريض عند الطبيب. الأسئلة تطبق على العوامل الطبية المعروفة كالضغط الدموي، نقص سكر الدم و التأثيرات إلخ. لكن فمن الواضح أن المسائل الشخصية و الإجتماعية تساعد أيضا على نجاح العلاج. أسئلة حول الحالة الإجتماعية للمريض، التي من المؤكد أن تتأثر على الحياة مع مرض السكر، توجد في هذه التوجيهات مثل نوعية الحياة، توقعات المرض و نمط الحياة مع مزيد من الإهتمام للجوانب الثقافية.

التوجيهات تعتمد على نموذج من:

NDF Personalized Diabetes Care

الذي يساعد الطبيب و المريض بصعوبات في حياة المريض الذي يعاني بمرض السكر. تعتبر المراقبة السنوية تركيزا طبييا، للتقريب الى المريض. هذا النموذج يعرض أربع خطوات: الطبيب و المريض يتحدثون أولا عن المسائل الشخصية للمريض، من طرف العوامل الصحية و الشخصية التي تذكر في النموذج.

و بعد ذلك يلخص أهدافا، ثم يأخذون القرارات و المواعيد على ذلك، مثلا على المرافقة.

للمزيد من المعلومات زوروا موقعنا

www.expediteduurzamezorg.nl

الخطوة الثانية: الأهداف

تحديد الأهداف التي يريد أن يصل إليها المريض.
الأهداف الشخصية و الصحية التي يريد المريض أن يحققها.

الخطوة الأولى: العوامل

الحديث مع المريض عن بعض العوامل التي تؤثر على حياته بسبب مرض السكر..
توجد في هذه الوثيقة إقتراحات للأسئلة على هذه العوامل.

الخطوة الرابعة: المواعيد

الإتفاق مع المريض على المساعدة المختصة (من طرف الطبيب، المسعفين أو الصيدلي) لتطبيق الطريق الناجح..
من أهم هذه الخطوة: ماذا يمكن للمريض أن يفعله؟
ما هي المساعدة التي تمنح من حوله؟
ما هي المساعدة المختصة الضرورية؛ من طرف من وكم مرة؟

الخطوة الثالثة: الإختيارات

البحث عن الإمكانيات لتحقيق الأهداف مع المريض.
في هذه الخطوة نريد كيفية تحقيق الأهداف
ما هي الطرق التي يجب إتباعها؟
ما هي الإيجابيات و السلبيات للطريق المتبعة و كيف يتعامل معها المريض، و ما هو الطريق المفضل؟

إنتبه: هذه التوجيهات ليست مجرد لائحة التي يستعملها الطبيب و المريض بأكملها، بل إستعمل ما تحتاج إليه فقط في وضعك كالتبيب. زوروا الموقع للمواد المفيدة التي تساعد لشرح الأسئلة التي تطرح على المريض:

www.diversiteitindiabetes.nl

طريقة المقابلة السنوية لمرض السكر

فإنه من المستحسن أن توضح للمريض لماذا نطرح الأسئلة قبل الحوار مع الطبيب. مثلا: لماذا نريد أن نعرف أين ولد الوالدين؟ الأسئلة تساعد على إكتساب المعلومات كي نساعد المرضى على مرضهم في أحسن الحال.

الإستعداد للمريض

إذا تريد من المرضى أن يفكروا قبل المقابلة السنوية في مرض السكر، في القضايا التي يريد التحدث عليها، يمكنك أن تعطى النظر إلى الأسئلة التالية أو تعرضها إلى المرضى

الأسئلة التالية أمثلة يمكنك أن تستخدم من طرف المريض لإستعداده:

- ما هي القضايا التي ترغب أن تتحدث عليها مع الطبيب، ماذا تريد أن تتكلم عليه؟
- من تغيير تريد عن مرضك، صحتك أو مواعيدك مع الطبيب؟
- إذا تريد التغيير، فماذا يمكنك أن تفعل؟
- ما هي المساعدة التي تحتاجها و ممن؟

أسئلة أخرى يأتون من الموقع

www.3goedevragen.nl

و هي:

1. ما هي خياراتي / قدراتي؟
2. ما هي الإيجابيات و السلبيات من هذه الخيارات/قدرات؟
3. ماذا يعني ذلك في وظيفتي؟

في الموقع

www.diversiteitindiabetes.nl

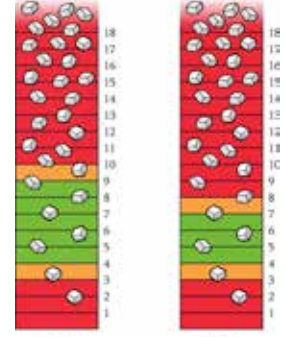
توجدالمواد المفيدة لشرح الأسئلة للمريض

في مقابلة مع الطبيب على مرض السكر:

العوامل الصحية

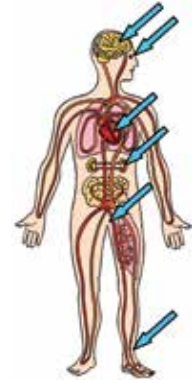
خلوكوز

- ماذا تشتكي اين توجد عندك الشكاوى؟
- كم من مرة في الأسبوع تعاني من هذه الشكاوى؟
- متى تعاني من هذه الشكاوى؟ صباحا, زوالا او مساء؟
- كيف تحس عند إنخفاض سكر الدم؟
- لماذا تعاني عند إنخفاض سكر الدم؟



تأثرات و شكاوى

- تعاني من مرض السكري وهل تعاني أيضا من تأثيرات أخرى مثل شكاوى القدمين , تعب في البصر إلخ...
- لماذا تعاني ؟ وكيف تحس بهذا؟
- أين و متى تعاني من هذه الشكاوى؟
- هل تعرف أخطار مرض السكر؟



عوامل الإرث

- هل يوجد أحد من عائلتك مصاب بمرض السكر؟ ومن هم؟
- هل يوجد أحد من عائلتك مصاب بمرض القلب؟
- لماذا تحس عند ارتفاع الدم السكري؟ ارتفاع ضغط الدم ؟ او إرتفاع الكلسترول؟



إستعمال الأدوية

- ما رأيك في تأثير الأدوية؟
- إذا أخذت الأدوية هل تحس بالألم أم ينقطع؟
- ماهي الأدوية التي تستعملها؟ هل تعرف لما تصلح وتأثيراتها؟
- كيف تستعمل هذه الأدوية؟
- كم من مرة في اليوم و متى تستعمل هذه الأدوية؟
- وهل هذا سهل أم صعب عليك؟
- هل نسيت مرة اخذ الأدوية وماذا فعلت ؟
- هل تستعمل ادوية أخرى مثل الأعشاب حسب التقاليد؟



العوامل الصحية وvervolg

نتائج الفحوصات الماضية

- لقد جئت الى هنا بعض المرات:
- كيف حالك الان؟
- هل تحس بالتحسن؟
- وكيف تشعر في العمل؟ كيف حالك.....
- ماذا فعلت للتخلص من هذه الشكاوي؟ ماهي النتائج التي تفتخر بها؟
- كيف فعلت هذا؟
- ما الذي استصعب عليك إلى الان؟
- كيف و لماذا تغير في المرة القادمة؟
- وكيف يمكن ان اساعدك على ذلك؟
- ومن سيساعدك من العائلة والأصدقاء؟



في مقابلة مع الطبيب على مرض السكر:

PERSOONSgebonden factoren

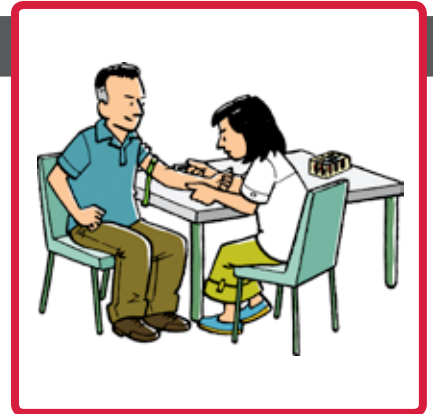
العوامل الشخصية

- أين ولد أبوك و أجدادك؟
- أين ولدت أنت؟



تطور المرض

- كيف أصابك مرض السكر؟
- كيف تحس وأنت مريض بهذا المرض؟
- هل تعتقد ان هذا المرض سيزول؟
- ماذا يجب ان تفعل ضد هذا المرض؟
- وماذا يجب عليك أن تفعله ضد هذا المرض؟



جودة الحياة

- كيف تحس؟
- وكيف حال صحتك؟
- هل تنام جيدا؟ هل تحس بالتعب؟
- هل تعاني من قلق ما؟ وعلى ماذا أنت قلق؟
- هل أنت قلق من هذا المرض؟ وما هو هذا القلق؟
- إذا نظرت الى جميع القلق الذي تعاني منه , هل الأهم هو المرض السكري؟
- هل تفضل ان تكون صحتك والمرض السكري تحت السيطرة أم...
- بعض الناس يحسون بالحزن من هذا المرض:
- هل أحسست أحيانا بالحزن من هذا المرض؟
- من أين جاء هذا؟
- وكيف يؤثر هذا على مرضك السكري؟ وعلى حياتك؟
- ما هي الأشياء التي لا تقوم بها بسبب هذا المرض؟ مثلا في الأوقات الفارغة؟ وهل عرفت لماذا لا تستطيع؟ وماذا تعتقد في هذا؟



نمط الحياة الأكل و الحركة

- كم مرة تأكل في اليوم؟ مع من و ماذا تأكل؟
- ما المهتم لك بالنسبة للأكل والشراب والحركة؟
- أهم الأكلات عندك من تقاليدك؟
- هل تعرف معنى الكليدرات (الكربوهيدرات)
- هل تعرف تأثيرات الكليدرات على مرض السكر؟
- هل تعرف انك تعيش عيشة صحية؟
- هل تعرف تأثيرات الأكل والكحول و التدخين على المرض السكري؟
- ماذا ستفعل إذا زرت عائلتك وقدم لك الطعام؟ لأن في بعض العادات يعتبر رفض الأكل من الإهانة
- ماذا تريد أن تغير؟ مثلا نمط الأكل, كثرة الحركة أو عدم التدخين؟
- كيف أساعدك؟ و ماذا تستطيع أنت فعله؟
- ومن سيساعدك أيضا من العائلة و الأصدقاء؟



الإختيار الأفضل للمريض

- ما هو العلاج الذي تريده؟ أو مساعدة؟ مثلا تغيير نمط حياتك أو الدواء؟
- هل تحب ان تفعل الأنشطة لوحدهك أم مع آخرين؟
- ما الأشياء التي تصعب عليك و لكن تريد تحقيقها؟
- و ماذا ستفعل لتحقيق ذلك؟
- ماذا و من تحتاج إليه؟



إدارة الذات

- ماذا ستفعل لتعيش بصحة مع هذا المرض؟
- ما هي الأشياء التي تحاول أن تغيرها؟ تريد تغييرها؟ ولماذا؟
- ما هي الشكاوى التي تريد علاجها؟ وماهي الأهداف التي تريد تحقيقها؟
- كيف تحقق ذلك؟ ومتى و مع من؟
- ماهو الشيء المهم الذي تريد فعله؟
- و ماذا عليك فعله أنت؟ في الأكل والشراب والحركة والتدخين والضغط النفسي والحزن إلخ
- ماذا يصعب عليك؟
- من يساعدك لتحقيق أهدافك؟
- متى تحتاج إلى مساعدي؟ و من عائلتك؟
- وأي مساعدة تحتاج إليها؟



إدارة الذات

- هل تعرف ما ستفعله إذا أحسست بالمرضى عن المرض السكري؟
- هل تبقى بهدوء؟ هل تعتقد أنك ستساعد نفسك؟
- هل نجحت في أخذ الأدوية حسب التعليمات الطبية؟
- هل تزن بنفسك الدم السكري؟
- متى يمكنك أن تحل شيئاً بنفسك؟
- هل تعرف تأثيرات الأدوية التي تستعملها؟
- هل تعرف ماذا تراقب وأين؟ مثلاً: مراقبة القدمين، خاصة إذا كانت جافة؟ كذلك بين الأصابع، وكذلك في أماكن لقاح الإنسولين.
- هل تصوم رمضان؟ ولماذا؟ هل تعلم أن المرضى المصابين بمرض السكر لا يلزمهم صوم رمضان.
- هل تشاورت مع طبيبك في صوم رمضان؟
- ماذا يجب عليك فعله و تغيره في رمضان؟ فيما يخص الدواء و الأكل؟ ماهي الأخطار التي تواجهك إذا لم تراعي نصائح الطبيب؟
- هل عليك ذلك؟ وكيف تنظر إليك عائلتك و أصدقائك في هذا؟
- هل تزداد عليك الشكاوى في رمضان؟
- ماذا يجب عليك مراقبته عند غسل القدمين؟
- ماذا يجب عليك مراقبته إذا أردت السفر في عطلة طويلة؟
- هل تعرف أن أثناء السفر يتغير الدم السكري لأن الأيام أيضاً تتغير؟ وماذا يجب عليك فعله؟



إدارة الذات

- ماهي المساعدة التي تحتاج إليها لتحقيق أهدافك؟
- ماهي الصعوبات التي تواجهها في تحقيق هذه الأهداف؟
- هل تعتقد أنك تحصل عليها؟ وكيف؟
- ماهي المساعدة التي تحتاج إليها؟ كيف يمكن أن نتعاون معاً؟



المحيط الإجمالي

- من يعرف من أقاربك أنك مريض بالسكر؟
- من يجب أن عليه معرفة ذلك؟
- وكيف تنظر إليك عائلتك و أصدقائك من هذا المرض؟
- هل يساعدك أحد من أقربائك على هذا المرض؟
- كيف ينظر الى هذا المرض تقليدياً؟ هل هذا صعب عليك؟
- هل تجد في العمل صعوبة من هذا المرض؟
- هل يساعدك زملائك و رب العمل ؟
- هل عندك رغبة في التواصل مع المصابين بالمرض السكري؟



توجيهات للأجانب المصابين بمرض السكر في حوار سنوي.

Colofon

Deze handreiking is een initiatief van de Nederlandse Diabetes Federatie in samenwerking met de Jan van Ooijenstichting. De brochure is ontwikkeld met de deskundige inbreng van professionals van de Stichting Voorlichters Gezondheid uit Rotterdam. Novo Nordisk is maatschappelijk partner.



nederlandse
diabetes
federatie



Jan P.G. van Ooijen Stichting



Voorlichters Gezondheid



novo nordisk®