

**Odporúčania
Slovenskej diabetologickej spoločnosti
pre edukáciu diabetikov**

**Mokáň M., Némethyová Z., Martinka E, Michálek J.,
Uličiansky V., Vozár J.**

Edukácia

Edukácia je základom liečby DM

Odporúčania SDS pre edukáciu diabetikov

➤ Určenie

- **zdravotníckym pracovníkom**
 - v diabetologických ambulanciách
 - na nemocničných interných odd.

➤ ktorí sa zaoberajú a vykonávajú edukáciu diabetikov

➤ Edukácia

- celoživotný pokračujúci proces
- v rôznych štádiách ochorenia má rôzne formy

Čo je edukácia diabetika?

- **Edukácia** – výchova – vzdelávanie diabetika
 - **trvalá činnosť** zdravotníckych pracovníkov (lekárov, sestier)
 - zvýšenie úrovne **vedomostí pacienta o vlastnom ochorení**
 - získanie potrebných **zručností**
 - napr. podávanie inzulínu, meranie hladín krvného alebo močového cukru
 - trvalá zmena **v chovaní** diabetika
 - pokračujúci edukačný proces
 - posilňovanie motivácie

Edukácia diabetikov

Cieľom edukácie je získať a potom udržať diabetika v úlohe aktívneho a konštruktívneho spolutvorcu liečby.

Edukácia musí byť názorná, zrozumiteľná, konkrétna a podaná v takom objeme, aby ju diabetik mohol prijať.

Edukácia

- Dôsledok edukácie - zníženie nákladov na zdravotnícku starostlivosť a liečbu komplikácií
- Podmienka edukácie
 - vôľa pacienta naučiť sa **žiť s ochorením**
 - **aktívne ovládanie** ochorenia pacientom
- Edukácia
 - **pri každej vizite, kontrole** diabetického pacienta
 - systematická, plánovaná

Rozdelenie edukácie

- Podľa počtu edukovaných pacientov
 - individuálna
 - skupinová
- Podľa vzťahu k dobe trvania ochorenia
 - iniciálna
 - pokračujúca
- Podľa metódy edukácie
 - teoretická
 - praktická
- Špeciálna individuálna edukácia
 - u detí a mladistvých, u starších pacientov
 - u pacientov s komplikáciami
 - plánovanie gravidity, gravidita

Zásadné edukačné témy

- Základné informácie o DM
- Čo chceme dosiahnuť pri liečbe DM
- Cieľové hodnoty (glykémia, tlak, lipidy, hmotnosť)
- Prečo chceme dosiahnuť cieľové hodnoty (riziko komplikácií)

Zásadné edukačné témy

- Metódy ako to chceme dosiahnuť (životospráva, diéta, pohyb, tabletky, inzulín)
- Spôsob kontroly dosiahnutých cieľov (samokontrola krvného cukru, cukru v moči)

Metodika edukácie

➤ Vzťah zdravotnícky personál – pacient

- nie paternalistický, nie vzťah profesor – žiak
- nie prednáška
- dialógové usporiadanie
 - pasivita pacienta
 - povzbudenie otázkami
 - uvedenie príkladov
 - potvrdenie správneho tvrdenia pacienta
 - vyvracanie nesprávneho tvrdenia pacienta s uvedením dôvodu

Metodika edukácie

- obrázky
- príručky
- videozáznamy
- CD
 - domáce opakovanie témy
 - individuálne štúdium
 - pri ďalšom sedení preskúšanie pacienta formou dialógu

Metodika edukácie

➤ Praktické cvičenia

- diéta
 - obrázkové karty
 - švédske stoly
- selfmonitoring
- príprava a podávanie inzulínu
- starostlivosť o nohu – praktické ukážky

Selfmonitoring - samokontrola DM

- Praktická výučba selfmonitoringu je hlavnou náplňou edukácie diabetikov. Naučiť sa na namerané hodnoty reagovať. Je dôležitý na to, aby sa pacient úspešne liečil a dosiahol individuálne liečebné ciele.
- **Selfmonitoring v užšom zmysle slova** - kontrola glykémii, glykosúrií, príp. ketonúrií samotným pacientom.

Selfmonitoring-samokontrola DM

- **Selfmonitoring v širšom zmysle slova** zahrňuje okrem vyššie uvedeného aj selfmonitoring klinických príznakov diabetu, stav nôh alebo pravidelné sledovanie ďalších parametrov, ktoré majú vzťah ku kompenzácii diabetu (pocity hypoglykémie, sledovanie hodnôt glykovaného hemoglobínu , TK, hmotnosti).

Zapojenie do edukácie

- najbližší príbuzní
- členovia domácnosti



Zhodnotenie edukácie

➤ kontrolné otázky

- po vykonaní edukačnej hodiny
- na ďalšej pokračujúcej hodine

➤ pravidelné meranie HbA1c

- zlepšenie HbA1c – po komplexnej edukácii pretrváva asi pol roka a viac

➤ pokles mikroangiopatických a aterosklerotických komplikácií u edukovaných oproti needukovaným pacientom

Skupinová edukácia



Individuálna edukácia



Ukázanie cesty



Spočiatku to ide dobre



Únava



Nevzdávat' sa



Selfmonitoring



Odmena

