


# Εκπαίδευση στο ΣΔ. Έχει τη θέση που της αξίζει;

Μαριάννα Μπενρουμπή  
Διευθύντρια Ε.Σ.Υ  
Διαβητολογικό Κέντρο  
Γ.Ν.Α. Ευαγγελισμός-  
Οφθαλμιατρείο-Πολυκλινική

Η εκπαίδευση των ασθενών είναι μια διαδικασία που στοχεύει στην καλύτερη συμμόρφωση των ασθενών προς τις ιατρικές οδηγίες.

Κριτήρια αποτελεσματικότητας του εκπαιδευτικού προγράμματος είναι:  
1. μείωση της HbA1c,  
2. των υπογλυκαιμιών,  
3. του σωματικού βάρους.



Ο ασθενής πρέπει να αποκτήσει τις γνώσεις και τις δεξιότητες που θα τον βοηθήσουν να ρυθμίσει τον διαβήτη του

# Το περιεχόμενο του εκπαιδευτικού προγράμματος περιλαμβάνει:

- Τι και πότε πρέπει να τρώνε
- Τι είναι υπογλυκαιμία και πώς αντιμετωπίζεται.
- Πώς να κάνουν την ένεση ινσουλίνης
- Πώς να μετράνε το ζάχαρο αίματος στο σπίτι.
- .....
- .....

# Αυτή είναι η κλασική προσέγγιση που υιοθετήθηκε(και παραμένει) γιατί:

- Ανταποκρίνεται στον ρόλο του γιατρού, έτσι όπως αυτός έχει εκπαιδευτεί.
- Είναι οικεία στους επαγγελματίες υγείας.
- Ανταποκρίνεται στο ρόλο που του αποδίδουν οι ασθενείς (αυθεντία).
- Οι επαγγελματίες υγείας δεν έχουν εκπαιδευτεί σε άλλου τύπου προσέγγιση.

Αν ορίσουμε την «εκπαίδευση ασθενών με ΣΔ» σύμφωνα με τα παραπάνω ...

Ναι τότε μπορούμε να πούμε ότι  
« Η εκπαίδευση έχει τη θέση που της αξίζει»

# Πού βρισκόμαστε όμως σήμερα:

Motivational interviewing (κινητοποίηση μέσω διαλόγου).

Diabetes Self Management Support.(DSMS,

υποστήριξη αυτοδιαχείρισης του Διαβήτη)

Diabetes Self Management Education (DSME  
εκπαίδευση αυτοδιαχείρισης του Διαβήτη).

Empowerment theory. (Θεωρία ενδυνάμωσης)

# Βασικές έννοιες που διέπουν τις παραπάνω προσεγγίσεις:

- Ο διαβήτης είναι χρόνιο νόσημα που απαιτεί προσέγγιση **εστιασμένη στον ασθενή**.
- Είναι πιθανότερο για ένα άτομο να υιοθετήσει τις απαιτούμενες για την υγεία του, αλλαγές στην συμπεριφορά του, αν τις **αποδεχθεί** ως σωστές γι αυτόν.

## *Γιατί πρέπει το άτομο που έχει διαβήτη να συμμετέχει ενεργητικά στην θεραπευτική διαδικασία;*

- Η «ζωή με τον διαβήτη» απαιτεί σχεδόν καθημερινά, λήψη αποφάσεων και αναπροσαρμογή προγραμμάτων σχετικά με το θεραπευτικό σχήμα.
- Δεν υπάρχει «ιδανική συνταγή» που να περιλάβει όλες τις ενδεχόμενες καταστάσεις που καλείται να αντιμετωπίσει το άτομο με διαβήτη.



# Υποστήριξη της αυτονομίας του ασθενούς

- Προσδιορίζεται από τον βαθμό που οι επαγγελματίες υγείας αντιλαμβάνονται τις σχετιζόμενες με τον διαβήτη, ανάγκες και προτεραιότητες του ασθενούς
- Αναγνωρίζουν τα συναισθήματα του
- Παρέχουν δυνατότητα επιλογών στην αυτοδιαχείριση δίνοντας την απαιτούμενη πληροφόρηση
- Αποφεύγουν να χειραγωγούν την συμπεριφορά του ασθενούς.

# Η εκπαιδευτική αυτή προσέγγιση βασίζεται στην μάθηση μέσω επίλυσης προβλημάτων

Αναπτύσσοντας δεξιότητες αυτοδιαχείρισης  
μπροστά στις καθημερινές προκλήσεις οι  
ασθενείς βλέπουν άμεσα οφέλη από τις γνώσεις  
που απέκτησαν και αποκτούν κίνητρα για  
συνέχιση της προσπάθειας.

# Το ... τρίγωνο της επικοινωνίας



Βοηθάει τους θεραπευτές:

- να παραμένουν ασθενοκεντρικοί στην ενασχόλησή τους με αλλαγές στον τρόπο ζωής των ασθενών
- στις επισκέψεις των ασθενών

# Τι επιτυγχάνω με την ενεργή ακρόαση;

- Μαθαίνω τι και πώς σκέφτεται ο ασθενής
- Αντιλαμβάνομαι πώς ερμηνεύει τα λόγια μου
- Εντοπίζω τα δυνατά σημεία του ασθενούς (για να στηρίζω σε αυτά τη θεραπευτική στρατηγική μου)
- Ανακαλύπτω την αλήθεια πίσω από τις λέξεις

## Ακόμη...

- Εκδηλώνω το ενδιαφέρον μου για τον ασθενή
- Κερδίζω την εμπιστοσύνη του
- Εγκαθιστώ αίσθημα αμοιβαίας συμπάθειας

# Χρησιμοποιούμε τη σιωπή

- Για να πετύχουμε την αποτελεσματική ακρόαση.
- Για να δώσουμε στον ασθενή χρόνο, να ακούσει αυτά που του λέμε ή τον ρωτάμε, να αναλογιστεί, να σκεφτεί την απάντησή του

- Η ενεργός ακρόαση δεν είναι μια παθητική αλλά μια **δυναμική** διαδικασία κατά την οποία **αναλύουμε** αμέσως όσα μας λέει ο συνομιλητής μας, **προσπαθούμε** να αντιληφθούμε την συναισθηματική φόρτιση που φέρουν, **επαναδιατυπώνουμε** αυτό που καταλάβαμε και το **θέτουμε στην κρίση** του συνομιλητή μας.



## THE MEDICAL MODEL OF HEALTH



SELF-MANAGEMENT / SELF HELP / MUTUAL AID







Με την έννοια της «ασθενοκεντρικής προσέγγισης»

Η εκπαίδευση δεν έχει ακόμα το χώρο που της αξίζει.