

## Terapijska edukacija osoba sa šećernom bolesti

Manja Prašek

Sveučilišna klinika Vuk Vrhovac

**Ključne riječi:** šećerna bolest, edukacija, prevencija komplikacija

Šećerna bolest kronični je metabolički poremećaj, koja jednom dijagnosticirana, bolesnika prati kroz cijeli život. Kako bi liječenje bilo pravilno a ishod liječanja zadovoljavajući, bolesnik mora naučiti o bolesti, usvojiti pravilan stav prema bolesti, naučiti različite vještine i željeti voditi brigu o vlastitom zdravlju.

Osnovni principi liječenja šećerne bolesti su pravilna prehrana, svakodnevna tjelovježba i terapijska edukacija, a farmakološko liječenje dopunjuje kad osnovni principi ne daju željene rezultate (tip II šećerne bolesti), ili predstavlja sastavni dio osnovnih principa liječenja (tip I šećerne bolesti).

Na žalost, posljedice šećerne bolesti, morbiditet i mortalitet potvrđuju da se manje od 50% oboljelih pridržava osnovnih principa liječenja, a tek ¼ osoba sa šećernom bolešću postiže dobru regulaciju bolesti. U prosjeku, bolesnici premalo znaju o bolesti, a tek malom broju je pomognuto da savladaju probleme i preuzmu odgovornost za vlastito zdravlje.

**TERAPIJSKA EDUKACIJA** je podučavanje bolesnika o vještinama samokontrole bolesti ili prilagodbe liječenja kronične bolesti, kao i poduka o postupcima i vještinama u suočavanju s problemima. Svrha je osposobiti bolesnika da postigne optimalnu regulaciju bolesti kako bi se razvoj kroničnih komplikacija bolesti odložio. Ona je temelj liječenja i omogućuje kvalitetnu zdravstvenu zaštitu za sve oboljele od šećerne bolesti, a treba ju tretirati kao lijek, sa svim kautilama koje se uz to primjenjuju (indikacije, kontraindikacije, nuspojave, doziranje i sl.). Terapijska edukacija utječe na promjenu stava bolesnika kroz tri komponente:

- **kognitivni** - racionalni stav, zdravstveno informiranje koje pruža medicinsko osoblje svojim znanjem;
- **emotivni** - okolina i obitelj na koju je bolesnik usko vezan razvija emotivnu komponentu koja jače djeluje na osobu;
- **akcijski** - skupina osoba s istim problemima navodi na akciju da se nešto promijeni.

### CILJ TERAPIJSKE EDUKACIJE

je povezati i potaknuti sve tri komponente kako bi kroz poduku prihvatljivu za bolesnike oboljeli:

- pravilno usvojili potrebno znanje za samozbrinjavanje i
- dobili volju, snagu i motiv za donošenje pravilne odluke o provođenju brige za vlastito zdravlje, a time održali ili poboljšali kvalitetu života.

### ŠTO UTJEČE NA POSTIZANJE ZADANOG CILJA

#### 1. Znanje o šećernoj bolesti:

Naučiti o šećernoj bolesti i razumjeti određena događanja, osnova su za pravilno ponašanje svakog oboljelog. Na osnovi znanja i vlastitih iskustava bolesnik je u mogućnosti pravilno postupiti u svakodnevnim situacijama. Zadatak medicinskog osoblja je omogućiti bolesniku da dođe do svih potrebnih informacija o bolesti.

#### 2. Motivacija:

Nije dovoljno znati o bolesti, potrebno je htjeti se pravilno ponašati, imati motiv za postizanje i održavanje dobre metaboličke regulacije. U edukaciji bolesnika važno je pronaći motiv koji će bolesnika potaknuti na redovnu samokontrolu i brigu o vlastitom zdravlju.

#### 3. Pozitivan stav prema samozbrinjavanju i poznavanje samopomoći:

Briga za vlastito zdravlje i pravilna primjena samokontrole bolesti, predstavljaju pozitivan stav bolesnika prema sebi, vlastitom zdravlju i prema okolini. Uz poznavanje tehnike samokontrole, bolesnik mora biti u mogućnosti pravilno reagirati na dobivene rezultate (mijenjati dozu terapije, pravilno primjeniti tjelesnu aktivnost, znati prilagoditi prehranu) i redovno ju provoditi.

**4. Poticanje (snaženje-empowerment) bolesnika** na samostalnu, aktivnu brigu o vlastitom zdravlju treba biti primarni cilj svakog edukativnog programa i savjetovanja. Zadatak je osposobiti svaku osobu sa šećernom bolesti kao člana zdravstvenog tima da ravnopravno sudjeluje u donošenju odluka o liječenju vlastite bolesti. Za ostvarenje takvog cilja, kod osobe sa šećernom bolesti treba procijeniti:

- posjeduje li znanje, ponašanje i svijest potrebnu za postizanje najbolje moguće skrbi o sebi
- reagira li rano i učinkovito na svakodnevne teškoće
- ima li samopouzdanja da samostalno brine o sebi i da primijeni najbolja rješenja.

Odgovornost je medicinskog tima osigurati osobi sa šećernom bolešću provođenje načina života po njegovom izboru a donesenom na temelju spoznaja dobivenih edukacijom, što se temelji na tri elemenata poticanja:

Kako potaknuti motivaciju bolesnika za brigu o sebi?

<u>Način</u>	<u>Elementi poticanja</u>
1. Edukacijom o bolesti	Znanje, vještine, svjesnost o bolesti;
2. Spoznajom o osobnim ciljevima	Poznavanjem sebe, psihosocijalne vještine, svjesnost o osobnim ciljevima i vrijednostima;
3. Poticanjem osobne odgovornosti u liječenju šećerne bolesti i poticanje svjesnog izbora	Preuzimanjem odgovornosti za sebe i vlastito zdravlje.

Pravo je svake osobe sa šećernom bolešću da poticanjem stekne maksimum koristi od sustava zdravstvene skrbi.

Zadatak medicinskog osoblja je poticanje motivacije bolesnika:

## ŠTO MED. OSOBLJE U PROCESU POTICANJA MOTIVACIJE

### BOLESNIKA

#### TREBA ČINITI, ODNOSNO ŠTO NE TREBA ČINITI.

+	-
- slušati	- ne obeshrabrati
- poticati	- ne plašiti
- izraziti osjećaje	- ne nuditi gotova rješenja
- ohrabriti	

Medicinsko osoblje zaduženo je za pružanje edukacije i poticanje procesa motivacije, a na bolesniku je da ih prihvati i pravilno iskoristi.

#### METODE EDUKACIJE

- Aktivno sudjelovanje u programu poduke - **UČENJE**
  - INDIVIDUALNA EDUKACIJA
  - EDUKACIJA U MALOJ SKUPINI
- Pasivno sudjelovanje u programu poduke - **PROSVJEĆIVANJE**
  - PREDAVANJA
  - PORUKE PREKO MASS MEDIJA
  - PISANI MATERIJALI

Kao primjer metoda edukacije koji je zanimljiv s javnozdravstvenog aspekta navodimo edukaciju osoba sa šećernom bolešću putem udruga, odnosno klubova i društava za osobe sa šećernom bolešću.

#### Edukacija u klubovima i društvima osoba oboljelih od šećerne bolesti:

Na području djelovanja patronažne službe i liječnika primarne zdravstvene zaštite moguće je redovno okupljati kronično oboljele osobe i osobe s prisutnim faktorima rizika za razvoj kroničnih nezaraznih bolesti. Bolesnici se aktivno uključuju u rad **kluba ili društva**, sudjeluju u njegovom radu i svojim potrebama i idejama doprinose na poboljšanju zdravstvene zaštite pučanstva sa tog područja.

Na organiziranim sastancima s medicinskim osobljem u obliku predavanja ili rada u malim skupinama edukacija se može provoditi prema unaprijed dogovorenim temama. Druženjem i razmjenom iskustva moguće je:

- poticati motivaciju za brigu o vlastitom zdravlju kroz druženje u klubovima i društvima, a na primjeru dobro reguliranih članova;
- obnavljati stečeno znanje i učiti na primjerima, provjeravati naučene vještine, utjecati na promjenu ponašanja u pozitivnom smislu.
- širiti obavijesti u pučanstvu o štetnim posljedicama debljine, nedovoljne tjelesne aktivnosti i pušenja te ih motivirati na pravovremeno ulaganje u zdravlje.

#### ZAKLJUČAK

EDUKACIJA bolesnika sastavni je dio liječenja šećerne bolesti. Kroz podučavanje bolesnika o šećernoj bolesti, svladavanjem vještina terapije i samokontrole, kao i podukom o postupcima u suočavanju s problemima, motiviramo bolesnika za brigu o vlastitom zdravlju. Svrha je osposobiti bolesnika da postigne optimalnu regulaciju bolesti kako bi se izbjegao razvoj kroničnih komplikacija bolesti, a bolesnik shvatio razloge vlastitog udjela u liječenju.

#### KONTAKT:

Mr.sc. Manja Prašek, prim. dr.med.  
Sveučilišna klinika Vuk Vrhovac, Dugi dol 4a, Zagreb  
Telefon: 00385 1 2353823  
e-mail : [Manja.Prasek@idb.hr](mailto:Manja.Prasek@idb.hr)

#### Literatura:

1. Kovačević R. i sur.: Priručnik zdravstvenog odgoja dijabetičkih bolesnika, Zavod Vuk Vrhovac, Zagreb, 1987.
2. European NIDDM Policy Group: A Desktop Guide for the Management of Non-insulin-dependent Diabetes Mellitus (NIDDM), IDF, Bruxelles 1993.
3. Pavlič-Renar I., Božikov V., Metelko Ž.: Šećerna bolest, standardi racionalne dijagnostike, praćenja i liječenja, Pliva dd, Zagreb, 1994.
4. Pieber T.R. i sur.: Evaluation of a Structured Teaching and Treatment Programme for Type 2 Diabetes in General Practice in a Rural Area of Austria, Diab.Med. 1995; 12: 349-354.
5. Bloise D., Maldonato A., Assal J.P.: Education of the patient in Pickup J.C, Williams G. ed.: Textbook of diabetes, second edition, Blackwell Science 1997; 78,1-11.
6. European Diabetes Policy Group: Guidelines for Diabetes Care, IDF European Region 1998.
7. WHO: Therapeutic Patient Education, Continuing Education Programmes for Health Care Providers in the Field of Prevention of Chronic Diseases, Regional Office for Europe, Copenhagen 1998.
8. Lacroix A., Assal J.P.: Therapeutic Education of Patients – New approaches to chronic illness, Vigot 2000.
9. Golay A., Bloise D., Maldonato A.: Educating people with diabetes, in Pickup J.C, Williams G. ed.: Textbook of diabetes, third edition, Blackwell Science 2003; 38.1-13.
10. American Diabetes Association: National Standards for Diabetes Self-Management Education Programs and American Diabetes Association - Review Criteria u Clinical Practice Recommendations 2004, Diab.Care Supplement 1, 2004.