

التثقيف السكري

إن الإصابة بالسكري تتطلب الحاجة إلى الفحوصات المخبرية بشكل دوري بالإضافة لمراقبة مستويات السكر في الدم بانتظام، واتخاذ خيارات غذائية صحية، وممارسة النشاط البدني، وتذكر والالتزام بتناول الدواء، واتخاذ قرارات أخرى بشأن الصحة عدة مرات في اليوم. بالإضافة إلى ذلك، قد يسبب القلق أيضاً بشأن انخفاض أو ارتفاع مستويات السكر في الدم، وتكاليف مادية أخرى لعلاج السكري، والزيارات الطبية المتكررة، وظهور المضاعفات المرتبطة بالسكري، مثل أمراض القلب أو تلف الأعصاب. لذا، تتركز جهود مثقفي السكري على الإعتناء بالمصابين بالسكري ومواكبة متطلباتهم اليومية للسيطرة على اضطرابات السكري.

مثقف السكري:

هو أحد أفراد فريق الرعاية الطبية متخصص في أحد مجالات الصحة وحاصل على مؤهل علمي في أحد التخصصات التالية:



أو غيرها من
التخصصات الطبية



التمريض



الصيدلة



الطب

وقد أكمل مزيداً من الدراسة والتحصيل العلمي لتركيز جهوده على تمكين المصابين بالسكري من السيطرة على السكري بأنفسهم والحد من الإصابة بأي من المضاعفات المصاحبة للسكري بشكل فعال. فلدى مثقف السكري شهادات اعتماد دولية وقد خضع لتدريب مكثف في مجال السكري وعلاقته بالظروف الصحية الأخرى. ويكون ملم وعلى دراية وخبرة واسعة بأحدث التطورات والتوصيات الطبية العالمية المتعلقة بالسكري.



يقوم مثقف السكري بمتابعة المصابين بالسكري وأسرتهم عن كثب وتقديم النصائح والدعم والتحفيز لتمكينهم من فهم حالتهم الصحية، وكيفية التعامل مع التحديات اليومية التي قد يواجهونها، وكذلك معرفة متى يتم طلب المساعدة وتوجيههم لذوي الاختصاص كأخصائيي القدم أو العيون وذلك عند الحاجة وبزمن مثالي.

الخدمات التي يقدمها مثقف السكري:

01. تقديم المشورة والدعم للمساعدة على تغيير نمط الحياة من اتباع نظام صحي ودمج الحماية الغذائية المتوازنة مع النشاط البدني للسيطرة على السكري
02. إعطاء إرشادات بشأن تناول الأدوية بطريقة آمنة وفعالة (مثل كيفية تناولها، التوقيت الأمثل لتناول الأدوية، آلية عمل الأدوية وآثارها الجانبية وكيفية التعامل معها، والبدايل العلاجية المتوفرة)
03. المساعدة على الاستخدام الأمثل لحقن الإنسولين (وتشمل تقنيات الحقن، التحقق من مواضع الحقن، تعديل جرعات الإنسولين)
04. بدء وتدريب ومتابعة الحالات التي تستدعي العلاج بمضخة الإنسولين
05. توفير التثقيف اللازم بشأن المراقبة الذاتية لمستويات السكر سواء عن طريق الأجهزة التقليدية لفحص السكر بالدم أو التقنيات الحديثة التي تعتمد على استخدام المجس وكيفية تفسير النتائج
06. تقديم الإرشادات اللازمة لتفادي الإصابة بالمضاعفات الحادة أو المزمنة للسكري
07. تحديد الأهداف العلاجية وتنفيذ الاستراتيجيات التي تناسب كل حالة فردية على حدة لتحقيق الأهداف العلاجية المرجوة
08. إجراء التعديلات على الخطة العلاجية بالتنسيق المباشر مع الطبيب المعالج

ينصح بزيارة مثقف السكري في الحالات التالية:

- | | | |
|--|---|--|
|  <p>التشخيص حديثا بالسكري
من النوع الثاني</p> |  <p>التشخيص حديثا بالسكري
من النوع الأول</p> |  <p>الإصابة بمرحلة
ما قبل السكري</p> |
|  <p>تغير النظام الغذائي</p> |  <p>البدء بالمراقبة الذاتية لمستوى السكر</p> |  <p>البدء بالعلاج بالإنسولين</p> |
|  <p>البدء بأي من الأدوية
الخافضة للسكري (سواء
على شكل أقراص أو حقن)</p> |  <p>مواجهة صعوبات في الوصول
إلى الأهداف العلاجية المحددة
من قبل الطبيب</p> |  <p>تذبذب أو تقلبات
مستوى السكر في الدم
(من هبوط أو ارتفاع)</p> |
|  <p>التخطيط للسفر</p> |  <p>البدء بالتمارين الرياضية</p> |  <p>تغير الوزن</p> |
|  <p>الشعور بالإحباط أو التوتر من
جاء التعايش مع السكري</p> |  <p>قبل دخول شهر رمضان
المبارك (واستشارة الطبيب
المعالج عن إمكانية الصيام)</p> |  <p>عقد النية للحج
أو العمرة</p> |