



EĞİTİM MODÜLÜ- I

"Düzensiz Yeme Davranışı Olan Tip 1 Diyabetes Mellituslu Ergen ve Annelerine Verilen Web Tabanlı Eğitim Programının Yeme Alışkanlıkları, Metabolik Kontrol ve Öz Yönetime Etkisi" adlı bu çalışma Türkiye Bilimsel ve Teknolojik Araştırma Kurumu (TÜBİTAK) tarafından 1002- Hızlı Destek Programı kapsamında (Proje No: 2255559) desteklenmiştir.

Modül 1: Tip 1 Diyabeti Tanıyalım

□ Amaç

Bu modülün amacı, ergenler ve ebeveynlerinin Tip 1 diyabetin tanımı, nedenleri, belirtileri, insülinin rolü ve günlük yaşama etkileri hakkında bilgi sahibi olmalarını sağlamaktır. Ayrıca, diyabet yönetiminde hem ergenin hem de ailenin aktif rollerini tanıtarak etkili öz-bakım davranışlarını desteklemektir.

1. Tip 1 Diyabet Nedir?

Tip 1 diyabet, bağışıklık sisteminin pankreasta insülin üreten beta hücrelerine saldırması sonucunda gelişen kronik bir metabolik hastalıktır (American Diabetes Association [ADA], 2024). Bu durum, vücudun hiç insülin üretememesi ya da çok az üretmesiyle sonuçlanır. İnsülin, glikozun (şekerin) hücre içine geçişini sağlayan temel hormondur. İnsülin eksikliği olduğunda glikoz kanda birikir ve hiperglisemi (yüksek kan şekeri) ortaya çıkar.

Tip 1 diyabet genellikle çocukluk veya ergenlik döneminde başlar, ancak yetişkinlikte de görülebilir. Hastalığın tam nedeni bilinmemekle birlikte genetik yatkınlık, otoimmün süreçler ve çevresel faktörlerin (örneğin viral enfeksiyonlar) rol oynadığı düşünülmektedir (World Health Organization [WHO], 2023).

Bu tip diyabet yaşam boyu süren bir durumdur ve mutlaka dışarıdan insülin tedavisi gerektirir.

Belirtiler

- Aşırı susama ve sık idrara çıkma
- Ani kilo kaybı
- Aşırı yorgunluk
- Görme bulanıklığı
- Ciltte kuruluk veya enfeksiyon eğilimi
- Mide bulantısı ve karın ağrısı (özellikle tanı öncesinde ketoasidoz gelişirse)

Erken tanı ve tedavi, diyabetle yaşam kalitesini artırır ve komplikasyonların önlenmesine yardımcı olur (International Diabetes Federation [IDF], 2023).

2. İnsülinin Rolü ve Önemi

İnsülin, vücuttaki hücrelerin enerji üretmek için glikozu kullanabilmesini sağlar. Pankreasta üretilen bu hormon, hücrelerin kapısını açan bir “anahtar” gibidir.

Tip 1 diyabetli bireylerde bu anahtar olmadığından, glikoz kanda birikir ve hücreler enerjiye ulaşamaz (ADA, 2024). Bunun sonucu olarak kişi kendini yorgun, halsiz ve bazen sinirli hisseder.

Tedavide insülin enjeksiyonu veya insülin pompası kullanılarak vücuda dışarıdan insülin verilir.

İnsülinin düzenli ve doğru şekilde uygulanması, kan şekeri seviyesinin dengede tutulmasını sağlar. Kan şekeri kontrolü iyi olan bireylerde hem kısa dönem (hipoglisemi, ketoasidoz gibi) hem de uzun dönem (göz, böbrek, sinir sistemi hasarı gibi) komplikasyonlar önemli ölçüde azalır (Chiang et al., 2023).

İnsülin uygulamasına ek olarak kan şekeri takibi, dengeli beslenme, fiziksel aktivite ve psikososyal destek, tedavi sürecinin ayrılmaz parçalarıdır. Özellikle ergenlik döneminde hormonal değişiklikler

nedeniyle insülin gereksinimi değişebilir. Bu nedenle, tedavi planı mutlaka bireye özgü olarak düzenlenmelidir (Anderson et al., 2021).

3. Diyabetin Günlük Yaşamdaki Etkileri

Tip 1 diyabet yalnızca fiziksel bir durum değil, aynı zamanda psikolojik ve sosyal yönleri olan bir yaşam biçimidir.

Ergenlik dönemi, bireyin bağımsızlık kazanma, kimlik oluşturma ve sosyal ilişkiler kurma sürecidir. Bu dönemde diyabet yönetimi, bazen “farklı hissetme”, “kısıtlanma” veya “yorgunluk” gibi duygularla birlikte gelebilir (Hood et al., 2022).

Günlük yaşamda dikkat edilmesi gereken başlıca noktalar:

- Kan şekeri takibi: Gün içinde düzenli ölçüm yapmak, hipoglisemi veya hiperglisemi riskini azaltır.
- Beslenme planı: Karbonhidrat sayımı, insülin dozunun ayarlanmasına yardımcı olur.
- Fiziksel aktivite: Düzenli egzersiz, insülin duyarlılığını artırır. Ancak egzersiz öncesi ve sonrası kan şekeri takibi önemlidir.
- Okul yaşamı: Okul personelinin diyabet hakkında bilgilendirilmesi, ergenin güvenliği açısından gereklidir.

Diyabetin günlük yaşama etkileri, aile desteği ve bilinçli yönetimle büyük ölçüde azaltılabilir. Özellikle ergenin kendi bakımına aktif olarak katılımı, öz-yeterlik duygusunu güçlendirir (Miller et al., 2021).

4. Diyabet Yönetiminde Ergen ve Ailenin Roller

Tip 1 diyabet yönetiminde ergen ve ailenin rol paylaşımı büyük önem taşır.

Ergenin yaşına ve olgunluk düzeyine uygun şekilde öz-bakım becerilerini öğrenmesi, tedaviye uyumunu artırır. Aile, bu süreçte hem rehberlik

etmeli hem de ergenin bağımsızlığını desteklemelidir (Anderson et al., 2021).

Ergenin Rolü:

- Kendi kan şekeri ölçümlerini öğrenmek
- İnsülin uygulamasına aktif katılmak
- Beslenme ve egzersiz planını takip etmek
- Duygusal durumlarını açıkça paylaşmak

Annenin/Ailenin Rolü:

- Ergenin diyabet yönetiminde motivasyonunu desteklemek
- Kriz durumlarında (hipoglisemi, hastalık dönemi vb.) doğru müdahalede bulunmak
- Sağlık profesyonelleriyle iş birliği yapmak
- Günlük takip ve tedavi planını sürdürmede rehberlik sağlamak

Araştırmalar, ebeveynin özellikle anne figürünün destekleyici bir tutum sergilemesinin ergenin diyabet öz-yönetimini ve psikolojik uyumunu olumlu etkilediğini göstermektedir (Hilliard et al., 2020).

Aile içi açık iletişim, güven duygusu ve birlikte problem çözme alışkanlığı, diyabet yönetiminde başarıyı artırır.

Aile bireylerinin birlikte katılacağı eğitim oturumları ve çevrimiçi destek programları, ergenin motivasyonunu ve bilgi düzeyini geliştirmede etkili bulunmuştur (IDF, 2023).

KAYNAKÇA

- American Diabetes Association. (2024). Standards of Medical Care in Diabetes—2024. *Diabetes Care*, 47(Suppl. 1), S1–S180. <https://doi.org/10.2337/dc24-S001>
- Anderson, B. J., Laffel, L. M., & Hood, K. K. (2021). Family involvement in diabetes management for youth with type 1 diabetes. *Current Diabetes Reports*, 21(8), 34–41.

- Chiang, J. L., Kirkman, M. S., Laffel, L. M. B., & Peters, A. L. (2023). Type 1 diabetes through the life span: A position statement of the American Diabetes Association. *Diabetes Care*, 46(1), 1–17.
- Hilliard, M. E., Wu, Y. P., Rausch, J. R., Dolan, L. M., & Hood, K. K. (2020). Predictors of deteriorations in diabetes management and control in adolescents with type 1 diabetes. *Journal of Adolescent Health*, 67(2), 175–182.
- Hood, K. K., Rausch, J. R., & Weissberg-Benchell, J. (2022). Psychosocial challenges and self-management in adolescents with type 1 diabetes. *Diabetes Spectrum*, 35(2), 120–126.
- International Diabetes Federation. (2023). *IDF Diabetes Atlas* (11th ed.). Brussels, Belgium: IDF.
- Miller, K. M., Foster, N. C., Beck, R. W., & Maahs, D. M. (2021). Current state of type 1 diabetes management and outcomes from the T1D Exchange Clinic Registry. *Journal of Diabetes Science and Technology*, 15(5), 1073–1083.
- World Health Organization. (2023). *Diabetes fact sheet*. <https://www.who.int/news-room/fact-sheets/detail/diabetes>