

Modül 6: Birlikte Güçlenmek – Aile Olarak Diyabet Yönetimi

Amaç: Ergen ve annenin diyabet yönetiminde birlikte hareket etmesini sağlamak; aile içi dayanıklılığı ve ortak sorumluluğu güçlendirmek.

Giriş

Tip 1 diyabet yönetimi yalnızca bireysel çaba değil, aynı zamanda aile içinde uyumlu iş birliğini gerektiren bir süreçtir. Özellikle ergenlik döneminde diyabet yönetiminde yaşanan güçlükler, aile içi ilişkileri etkileyebilir; bu durum hem iletişimde gerilimlere hem de tedavi uyumunda dalgalanmalara neden olabilir (Helgeson et al., 2018). Araştırmalar, anne–ergen arasındaki destekleyici etkileşimin glisemik kontrolün daha iyi olmasına, psikolojik dayanıklılığın artmasına ve diyabet yükünün azalmasına katkı sağladığını göstermektedir (Mulvaney et al., 2019).

Bu modül, aile bireylerinin birlikte güçlenmelerine yönelik uygulamalı beceriler sunarak ortak hedef belirleme, duyarlı iletişim ve dayanıklılığı artırmaya odaklanmaktadır.

1. Ortak Hedef Belirleme

Aile olarak hedef belirlemek, hem ergen hem de anne için motivasyon kaynağıdır ve diyabet yönetiminde net bir yön sağlar. Ortak hedefler, her iki tarafın da sorumluluk hissetmesini ve sürece aktif katılımını destekler (Anderson et al., 2017).

Ortak hedef belirleme ilkeleri:

- Gerçekçi ve ulaşılabilir olması
- Her iki tarafın da onayını içermesi
- Kısa ve uzun vadeli hedeflerin birlikte oluşturulması
- Belirli bir zaman aralığına sahip olması (SMART modeli)

Örnek ortak hedefler:

- Haftada en az üç gün akşam yürüyüşü yapmak
 - Aile olarak haftalık beslenme planı hazırlamak
 - CGM trendlerini haftada bir birlikte değerlendirmek
 - Bir ay boyunca insülin doz atlama sayısını azaltmak
-

2. Günlük Rutinleri Birlikte Planlama

Düzenli bir günlük rutin, diyabet yönetimini kolaylaştırır ve aile içinde rol paylaşımını netleştirir. Ergenlerin günlük sorumluluklarını planlama sürecine katılması, öz yönetim becerilerini güçlendirirken, annelerin rehberliği sürecin güvenli ilerlemesini sağlar (Markowitz et al., 2019).

Birlikte planlanabilecek rutinler:

- Kan şekeri ölçüm zamanları
- İnsülin uygulama saatleri
- Öğün ve ara öğün planlaması
- Egzersiz ve fiziksel aktivite programı
- Uyku düzeni

Aile içi planlamada esnekliğin korunması önemlidir. Ergenlerin sosyal yaşamı, okul programı ve duygusal değişimlere göre planlar gerektiğinde uyarlanmalıdır (Wysocki et al., 2021).

3. Destekleyici Geri Bildirim Verme

Geri bildirim, diyabet yönetiminde ilerlemenin fark edilmesini ve sorunların erken çözülmesini sağlar. Ancak geri bildirim **yargılayıcı değil, destekleyici** bir tonda verilmesi gereklidir. Araştırmalar, olumlu geri bildirim ergenlerde öz yeterlilik duygusunu artırdığını, eleştirel geri bildirim ise diyabet stresini yükselttiğini ortaya koymaktadır (Hood et al., 2019).

Destekleyici geri bildirim örnekleri:

- “Bugün ölçümlerini zamanında yapman çok iyi, bunun için emek verdiğini görüyorum.”
- “Dün yaşadığın yüksek şeker sonucunu birlikte değerlendirebiliriz, istersen çözümleri beraber düşünelim.”
- “Enjeksiyonunu unuttuğunu fark ettik ama bunu düzeltmek için yeni bir hatırlatıcı yöntem deneyebiliriz.”

Geri bildirim verirken dikkat edilmesi gerekenler:

- Davranışa odaklanmak, kişiliğe değil
 - Küçük başarıları bile fark etmek
 - Eleştiriyi çözüm önerisiyle birlikte sunmak
 - Ergenin duygularını anlamaya çalışmak
-

4. Diyabetle Yaşamda Dayanıklılığı Artırma

Dayanıklılık (resilience), bireyin stresli ve zorlayıcı durumlarla sağlıklı baş edebilme kapasitesidir. Tip 1 diyabet gibi kronik bir hastalıkla yaşayan ergenlerde güçlü aile desteği, dayanıklılığın en önemli belirleyicilerinden biridir (Yi-Frazier et al., 2019).

Aile olarak dayanıklılığı artırma yolları:

a. Birlikte problem çözme

Her kritik durumda “kimin hatası?” yerine “**Bu durumu nasıl yönetebiliriz?**” sorusu sorulmalıdır.

b. Duygusal ifadeyi teşvik etme

Ergenin zorlandığı durumları paylaşabilmesi için güvenli bir ortam oluşturulması önemlidir.

c. Kriz anlarında sakin ve yapılandırıcı yaklaşım

Hipoglisemi, hiperglisemi veya doz hatalarında panik yerine plan uygulanması hem anne hem ergen için güven sağlar.

d. Sosyal destek ağlarını güçlendirme

Diyabet kampları, destek grupları, akran etkileşimleri dayanıklılığı artırır.

e. Güçlü yönleri fark etmek

Ergenin başardığı şeyleri görünür kılmak motivasyonu yükseltir.

Dayanıklılığı yüksek ailelerde stres daha hızlı yönetilir, diyabet yükü azalır ve yaşam kalitesi artar (Mulvaney et al., 2019).

KAYNAKÇA

Anderson, B. J., Vangsness, L., Connell, A., et al. (2017). Family conflict, adherence, and glycemic control in youth with type 1 diabetes. *Journal of Pediatric Psychology, 42*(5), 552–561.

Helgeson, V. S., Palladino, D., & Reynolds, K. (2018). Adolescent diabetes management and psychological functioning: A systematic review. *Health Psychology Review, 12*(4), 404–432.

Hood, K. K., Raymond, J., & Mack, R. (2019). Psychosocial care in youth with diabetes: Current evidence and future directions. *Pediatric Diabetes, 20*(5), 517–524.

Markowitz, J. T., Garvey, K. C., & Laffel, L. M. (2019). Developmental considerations and psychological issues in children and adolescents with type 1 diabetes. *Pediatric Diabetes, 20*, 43–56.

Mulvaney, S. A., Hood, K. K., Schlundt, D. G., et al. (2019). Development and validation of the diabetes resilience model in adolescents with type 1 diabetes. *Journal of Pediatric Psychology, 44*(4), 443–454.

Wysocki, T., Harris, M. A., & Buckloh, L. M. (2021). Family functioning and diabetes management in children and adolescents. *Best Practice & Research Clinical Endocrinology & Metabolism, 35*(6), 101563.

Yi-Frazier, J. P., Cochrane, K., & Chaney, J. M. (2019). Resilience and chronic illness in children and adolescents. *Children's Health Care, 48*(3), 281–299.