



EĞİTİM MODÜLÜ- VII

"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 7: Sürdürülebilir Sağlıklı Yaşam ve İzlem

Amaç: Bu modülün amacı, eğitim sürecinde kazanılan bilgi ve becerilerin uzun dönemde devamlılığını sağlamak, ergen ve annenin diyabet yönetiminde sürdürülebilir bir öz bakım rutini geliştirmesine katkıda bulunmak ve motivasyon, izlem ile profesyonel destek alma yollarına ilişkin farkındalığı artırmaktır.

1. Sağlıklı Yaşam Alışkanlıklarını Sürdürme

Diyabet yönetiminin etkili olabilmesi, bireyin yalnızca bilgi edinmesine değil, bu bilgiyi günlük yaşamına entegre etmesine bağlıdır (American Diabetes Association [ADA], 2023). Düzenli kan şekeri takibi, uygun beslenme, fiziksel aktivite ve insülin/ilaç uygulamalarının sürdürülebilir bir rutin hâline getirilmesi, uzun vadeli metabolik kontrol için kritik öneme sahiptir.

Ergenlik döneminde değişen yaşam dinamikleri nedeniyle sağlıklı alışkanlıkların sürekliliği zorlaşabilir. Bu nedenle hem ergenin hem annenin birlikte sürdürülebilir planlar oluşturması önerilmektedir (Phillip & Danne, 2021). Tatil, okul dönemi, sosyal etkinlikler gibi farklı durumlar için önceden planlama yapmak, kan şekeri dengesinin korunmasına yardımcı olur. Ayrıca düzenli uyku, stres yönetimi ve esnek ama istikrarlı bir günlük program oluşturmak, diyabet yönetiminin temel bileşenleri arasında yer almaktadır (International Society for Pediatric and Adolescent Diabetes [ISPAD], 2022).

2. Motivasyonu Koruma Stratejileri

Ergenlerde motivasyonun dönemsel olarak azalması sık görülen bir durumdur. Bu nedenle diyabet yönetiminin sürdürülebilirliği için içsel motivasyonun güçlendirilmesi önem taşır (Naranjo et al., 2019). Bireyin kendi bakım süreçlerine katılımının artırılması, hedef belirleme sürecine

aktif şekilde dahil edilmesi ve küçük başarıların takdir edilmesi motivasyonu olumlu yönde etkiler.

Motivasyon düşüklüğü, kan şekeri ölçümlerinin azalması, düzensiz beslenme, insülin uygulamasında aksama gibi davranışlarla kendini gösterebilir. Anne ve ergenin bu belirtileri erken fark etmesi ve birlikte çözüm üretmesi, diyabet yönetiminde uzun dönem başarısını artırır (Weissberg-Benchell et al., 2020). Ayrıca iletişimde yargılayıcı olmayan, destekleyici bir tutum sergilenmesi, ergenin öz yeterlilik algısını güçlendirmektedir.

3. İzlem ve Geri Bildirim Planı

Diyabet yönetiminde düzenli izlem, kan şekeri kontrolünü iyileştiren en önemli faktörlerden biridir. Ergenin yaşına ve diyabet tipi/tedavi planına bağlı olarak endokrinoloji uzmanı, diyabet hemşiresi ve diyetisyen ile belirli aralıklarla görüşmeler yapılması önerilmektedir (ISPAD, 2022). Kan şekeri ölçümlerinin günlük ve haftalık olarak düzenli kaydedilmesi, glisemik dalgalanmaların nedenlerinin anlaşılmasını kolaylaştırır.

Aile içinde geri bildirim süreci, yapıcı bir dil kullanılarak düzenlenmelidir. Anne ve ergenin birlikte değerlendirme yapması, gerektiğinde profesyonel destekten gelen önerilerin günlük yaşama uyarlanması kolaylaştırır (ADA, 2023). Ayrıca dijital sağlık uygulamaları, ölçümlerin kaydedilmesi ve sağlık profesyonelleriyle paylaşılması açısından etkili araçlar olarak kullanılabilir.

4. Gerektiğinde Profesyonel Destek Alma Yolları

Bazı durumlarda ergen ve anne, diyabet yönetiminde zorlanabilir ve profesyonel desteğe ihtiyaç duyabilir. Kan şekeri dalgalanmalarının sıklaşması, insülin doz ayarlamasında güçlük, duygusal zorlanmalar veya beslenme düzeninde belirgin bozulmalar profesyonel başvuru gerektiren durumlardır (ISPAD, 2022).

Bu süreçte başvurulabilecek uzmanlar:

- Endokrinoloji uzmanı
- Diyabet hemşiresi
- Diyetisyen
- Klinik psikolog
- Sosyal hizmet uzmanı (gerekli durumlarda)

Ayrıca diyabet toplulukları, ailelere ve ergenlere sosyal destek sağlayarak dayanıklılığı güçlendirmekte önemli bir role sahiptir (Naranjo et al., 2019). Acil durumlarda hipoglisemi/hiperglisemi yönetimi konusunda bilgi sahibi olmak ve hızlı başvuru yollarını bilmek, komplikasyon riskini azaltır.

KAYNAKÇA

American Diabetes Association. (2023). *Standards of Medical Care in Diabetes—2023*. *Diabetes Care*, 46(Suppl. 1).

International Society for Pediatric and Adolescent Diabetes (ISPAD). (2022). *Clinical Practice Consensus Guidelines*.

Naranjo, D., Hood, K., & Weissberg-Benchell, J. (2019). Improving psychosocial care in adolescents with diabetes. *Pediatric Diabetes*, 20(5), 620–628.

Phillip, M., & Danne, T. (2021). Transitioning adolescents with diabetes into adulthood: Challenges and opportunities. *Diabetes Research and Clinical Practice*, 175.

Weissberg-Benchell, J., Wolpert, H., & Anderson, B. (2020). Transitioning from pediatric to adult care: A new approach to transition care for youth with diabetes. *Diabetes Care*, 43(5), 1034–1040.