

برنامج تعديل نمط الحياة للتحكم في نسبة السكر في الدم لمرضى السكري من النوع الثاني بمستشفيات جامعة قناة السويس

الهدف العام من البرنامج:

يهدف البرنامج إلى تقويم تأثير برنامج مقترح لتعديل نمط الحياة في التحكم في نسبة السكر في الدم لمرضى السكري من النوع الثاني بمستشفيات جامعة قناة السويس.

الأهداف الخاصة المتوقعة (المستخرجات):

بعد تطبيق البرنامج المقترح يكون المريض قادرا على أن:

- ١ . يعرف مرض السكري.
- ٢ . يذكر أنواع مرض السكري.
- ٣ . يعرف مرض السكري من النوع الثاني.
- ٤ . يعدد أعراض مرض السكري من النوع الثاني.
- ٥ . يناقش النظام العلاجي لمرض السكري من النوع الثاني.
- ٦ . يعدد مضاعفات مرض السكري من النوع الثاني.
- ٧ . يناقش انخفاض مستوى السكر في الدم.
- ٨ . يناقش ارتفاع مستوى السكر في الدم.
- ٩ . يصمم برنامج غذائي يومي.

١٠. يصمم برنامج رياضي يومي (كالمشي).
١١. يشرح خطوات قياس نسبة السكر في الدم بجهاز القياس المنزلي.
١٢. يشرح طريقة تحليل السكر في البول.
١٣. يذكر الفحوصات والتحاليل التي يجب متابعتها بانتظام.
١٤. يشرح خطوات العناية بالقدمين.
١٥. يشرح كيفية المحافظة على صحة الفم و الأسنان.

محتويات البرنامج:

يحتوي البرنامج على محتوى تعليمي و محتوى تدريبي:

أولاً: المحتوى التعليمي:

١. تعريف مرض السكري.
٢. انواع مرض السكري.
٣. تعريف مرض السكري من النوع الثاني.
٤. أعراض مرض السكري من النوع الثاني.
٥. النظام العلاجي لمرضى السكري من النوع الثاني.
٦. مضاعفات مرض السكري من النوع الثاني و كيفية التعامل معها.
٧. النظام الغذائي الصحي لمرضى السكري من النوع الثاني.
٨. أهمية ممارسة النشاط البدني بانتظام لمرضى السكري من النوع الثاني.
٩. أنواع التمارين الرياضية المناسبة لمرضى السكري من النوع الثاني.
١٠. المراقبة الذاتية لمرضى السكري من النوع الثاني.
١١. العناية الذاتية لمرضى السكري من النوع الثاني.

ثانياً: المحتوى التدريبي:

١. تصميم برنامج غذائي يومي.
٢. كيفية ممارسة رياضة المشي.
٣. كيفية ممارسة تمارين الاستطالة.
٤. تصميم برنامج رياضي يومي.

الجلسة الأولى:

الهدف العام من الجلسة: تزويد المرضى بالمعلومات حول مرض السكري.

الوقت المطلوب: ٣٠ دقيقة

الأهداف التعليمية	المحتوى العلمي	وسائل التعلم	طرق التعلم	طرق التقييم
في نهاية الجلسة التعليمية يكون المريض قادر على أن: - يعرف مرض السكري.	- تعريف مرض السكري: هو مرض مزمن يحدث عندما يعجز البنكرياس عن إنتاج الأنسولين بكمية كافية، أو عندما يعجز الجسم عن الاستخدام الفعال للأنسولين الذي ينتج، أو كليهما معاً، مما يؤدي إلى ارتفاع مستويات الجلوكوز (السكر) في الدم.	كتيب الإرشادات + شرائح باوربوينت + صور توضيحية	مناقشة جماعية	تغذية راجعة عن طريق طرح سؤال وانتظار الإجابة.
- يذكر أنواع مرض السكري.	- أنواع مرض السكري: يصنف مرض السكري إلى نوعين رئيسيين، وهما، أولاً: مرض السكري من النوع الأول: عادة ما يصيب الأطفال صغار السن و الشباب، وهو يحدث نتيجة لخلل في الجهاز المناعي بحيث يعجز البنكرياس عن إفراز الأنسولين، ويتطلب هذا النوع العلاج بالأنسولين. ثانياً: مرض السكري من النوع الثاني: هو النوع الأكثر انتشاراً في الكبار فوق (٤٠ سنة)، وهو يحدث نتيجة عدم قدرة الجسم على إفراز كمية كافية من هرمون الأنسولين، أو وجود كمية كافية من الأنسولين ولكنها غير فعالة، ويعتمد هذا النوع على النظام الغذائي الصحي و الحبوب الخافضة للسكر.	كتيب الإرشادات + شرائح باوربوينت + صور توضيحية	مناقشة جماعية	تغذية راجعة عن طريق طرح سؤال وانتظار الإجابة.

الجلسة الثانية:

الهدف العام من الجلسة: التعرف على مرض السكري من النوع الثاني.

الوقت المطلوب: ٤٠ دقيقة

الأهداف التعليمية	المحتوى العلمي	وسائل التعلم	طرق التعلم	طرق التقييم
<p>في نهاية الجلسة التعليمية يكون المريض قادر على أن:</p> <ul style="list-style-type: none"> - يعرف مرض السكري من النوع الثاني. 	<ul style="list-style-type: none"> • تعريف مرض السكري من النوع الثاني: هو اضطراب في عملية التمثيل الغذائي، يؤدي إلى ارتفاع مزمن لمستوى الجلوكوز في الدم، و المسؤول عن ذلك الارتفاع هو النقص المطلق، أو النسبي للإنسولين في الجسم، و هناك عدة عوامل تزيد من خطر الإصابة بمرض السكري، بينها: الوزن الزائد، و قلة النشاط البدني، تاريخ عائلي. 	<p>كتيب الإرشادات + عرض شرائح (باوربوينت)</p>	<p>مناقشة جماعية</p>	<p>تغذية راجعة عن طريق طرح سؤال وانتظار الإجابة</p>
<ul style="list-style-type: none"> - يعدد أعراض مرض السكري من النوع الثاني. 	<ul style="list-style-type: none"> - أعراض مرض السكري: - كثرة التبول. - الخمول والضعف العام (تعب وإرهاق وصداع وصعوبة في التركيز). - العطش الشديد. - ألم وتنميل في الأطراف وحرارة في القدمين. - اضطرابات في البصر (زغللة بالعين أو تشوش الرؤية). - الجوع الشديد (فرط الشهية). 	<p>كتيب الإرشادات + شرائح باوربوينت + صور توضيحية</p>	<p>مناقشة جماعية</p>	<p>تغذية راجعة عن طريق طرح سؤال وانتظار الإجابة.</p>

الجلسة الثالثة:

الهدف العام من الجلسة: معرفة النظام العلاجي لمرض السكري من النوع الثاني.

الوقت المطلوب: ٣٠ دقيقة

الأهداف التعليمية	المحتوى العلمي	وسائل التعلم	طريقة التعلم	طرق التقييم
<p>في نهاية الجلسة التعليمية يكون المريض قادر على أن:</p> <p>- يناقش النظام العلاجي لمرض السكري من النوع الثاني.</p>	<p>يعتمد النظام العلاجي لمرضى السكري من النوع الثاني على:</p> <p>- <u>النظام الغذائي الصحي</u>: حيث أنه لا يوجد نظام خاص يوصى به دون غيره، بل إن الغذاء المناسب هو الغذاء الصحي المتوازن الذي يحتوي على جميع العناصر الغذائية والذي يمد الجسم باحتياجاته من الطاقة اللازمة لتلبية نشاطاته اليومية.</p> <p>- <u>النشاط البدني</u>: ممارسة الرياضة بانتظام تساعد على خفض نسبة السكر في الدم.</p> <p>- <u>النظام الدوائي</u> (إما أقراص خافضة للسكر أو حقن الأنسولين).</p> <p>ولا يعد الدواء أكثر أهمية من النظام الغذائي وممارسة النشاط البدني في السيطرة على هذا المرض، بل إن ممارسة الرياضة بانتظام، و النظام الغذائي الصحي سيقفل من احتياج الجسم لأدوية مرض السكري سواء أقراص أو حقن الأنسولين تدريجياً.</p>	<p>كتيب الإرشادات + عرض شرائح (باوربوينت) + صور توضيحية</p>	مناقشة جماعية	<p>تغذية راجعة عن طريق طرح سؤال وانتظار الإجابة</p>

الجلسة الرابعة:

الهدف العام من الجلسة: التعرف على مضاعفات مرض السكري من النوع الثاني و كيفية التعامل معها. الوقت المطلوب: ٤٥ دقيقة

الأهداف التعليمية	المحتوى العلمي	وسائل التعلم	طريقة التعلم	طرق التقييم
في نهاية الجلسة التعليمية يكون المريض قادر على أن: - يعدد مضاعفات مرض السكري من النوع الثاني.	<ul style="list-style-type: none"> • مضاعفات مرض السكري من النوع الثاني: وتنقسم هذه المضاعفات كالاتي: مضاعفات حادة (قصيرة الأجل) مثل ارتفاع السكر في الدم و انخفاض مستوى السكر في الدم، و مضاعفات مزمنة (طويلة الأجل) مثل الاعتلال العصبي وضعف الدورة الدموية و الاعتلال الكلوي. 	كتيب الإرشادات + عرض شرائح (باوربوينت)	مناقشة جماعية	تغذية راجعة عن طريق طرح سؤال وانتظار الاجابة
- يناقش انخفاض مستوى السكر في الدم.	<ul style="list-style-type: none"> • أسباب انخفاض مستوى السكر في الدم: تخطي وجبة غذائية أو نشاط بدني أكثر من المعتاد. • أعراضه: كثرة التعرق، و الدوخة، و تشويش بالرؤية. • علاجه: تناول ١÷٢ كوب من العصير المحلى، أو معلقة كبيرة من السكر أو العسل. 	كتيب الإرشادات + شرائح باوربوينت + صور توضيحية	مناقشة جماعية	تغذية راجعة عن طريق طرح سؤال وانتظار الإجابة.
- يناقش ارتفاع مستوى السكر في الدم.	<ul style="list-style-type: none"> • أسباب ارتفاع مستوى السكر في الدم: عدم الإلتزام بأخذ الدواء أو الخمول. • أعراضه: العطش الشديد، و كثرة التبول. • علاجه: أخذ الجرعة التصحيحية المقرر لها من قبل الطبيب. 	كتيب الإرشادات + شرائح باوربوينت + صور توضيحية	مناقشة جماعية	تغذية راجعة عن طريق طرح سؤال وانتظار الإجابة.

الجلسة الخامسة:

الهدف العام من الجلسة: مساعدة مرضى السكري على تصميم برنامج غذائي يومي.

الوقت المطلوب: ٦٠ دقيقة

الأهداف التعليمية	المحتوى العلمي	وسائل التعلم	طريقة التعلم	طرق التقييم
<p>في نهاية الجلسة التعليمية يكون المريض قادر على أن:</p> <p>- يصمم برنامج غذائي يومي.</p>	<p>معرفة قواعد الغذاء الصحي الخاصة بمرض السكري من النوع الثاني: حيث أن تناول الطعام بشكل صحي يساعد على التحكم في مستويات الجلوكوز، و الكوليسترول (الدهون) في الدم، و بالتالي يمنع الإصابة بالمضاعفات، و خصوصا المضاعفات طويلة الأمد.</p> <p>و لابد من الاسترشاد بمرشد الهرم الغذائي أو نظام البدائل الغذائية، و المقررات الغذائية المقترحة عند تخطيط الوجبة الغذائية. مع مراعاة الآتي:</p> <p>- ماذا تأكل؟</p> <p>- كم تأكل؟</p> <p>- متى تأكل؟</p>	<p>كتيب الإرشادات+ شرائح باوربوينت + صور ايضاحية + استخدام سبورة ورقية</p>	<p>محاضرة + مناقشة جماعية</p>	<p>تغذية راجعة عن طريق طرح سؤال وانتظار الاجابة</p>

الجلسة السادسة:

الهدف العام من الجلسة: مساعدة مرضى السكري على تصميم برنامج رياضي يومي (كالمشي).
الوقت المطلوب: ٦٠ دقيقة

الأهداف التعليمية	المحتوى العلمي	وسائل التعلم	طريقة التعلم	طرق التقييم
في نهاية الجلسة التعليمية يكون المريض قادر على أن: - يصمم برنامج رياضي يومي (كالمشي).	<p>● معرفة فوائد ممارسة الرياضة بانتظام: فهي تساعد في خفض نسبة السكر في الدم، و تزيد من فاعلية الأنسولين، و معرفة حساب ضربات القلب المستهدفة.</p> <p>● توضيح أنواع التمارين لمرضى السكري من النوع الثاني: هناك بعض الطرق البسيطة لإضافة المزيد من النشاط إلى الوتين اليومي مثل استخدام السلالم بدلا من المصعد، و هناك تمارين خفيفة أو متوسطة كالمشي حيث ممكن البدء بـ ١٥ دقيقة في أول يوم ثم تزود المدة تدريجيا، و يفضل ممارستها ١٥٠ دقيقة في الأسبوع مع عدم مرور أكثر من يومين متتالين دون تمرن، و تمارين الاستطالة من ٥ إلى ١٠ دقائق يوميا ٣ مرات على الأقل في الأسبوع.</p>	<p>كتيب الإرشادات + صور ايضاحية + فيديوهات تعليمية + تطبيق عملي</p>	<p>محاضرة + مناقشة جماعية + تدريب عملي</p>	<p>تغذية راجعة عن طريق طرح سؤال وانتظار الإجابة + تقويم عملي (إعادة ممارسة التمرينات الرياضية)</p>

الجلسة السابعة:

الهدف العام من الجلسة: توضيح كيفية المراقبة الذاتية لمستوى السكر.

الوقت المطلوب : ٣٠ دقيقة

طرق التقييم	طريقة التعلم	وسائل التعلم	المحتوى العلمي	الأهداف التعليمية
تغذية راجعة عن طريق طرح سؤال وانتظار الإجابة.	محاضرة + مناقشة جماعية	كتيب الإرشادات + شرائح باوربوينت + صور توضيحية	<ul style="list-style-type: none"> توضيح كيفية فحص نسبة السكر في الدم، و معرفة مستويات السكر المستهدفة: وذلك عن طريق وخز الأصبع بعد تطهيره بمسحة معقمة، ثم وضع نقطة دم على شريط خاص، و وضع هذا الشريط بالجهاز. 	<p>في نهاية الجلسة التعليمية يكون المريض قادر على أن:</p> <p>- يشرح خطوات قياس نسبة السكر في الدم بجهاز القياس المنزلي.</p>
تغذية راجعة عن طريق طرح سؤال وانتظار الإجابة.	محاضرة + مناقشة جماعية	كتيب الإرشادات + شرائح باوربوينت + صور توضيحية	<ul style="list-style-type: none"> الفحوصات والتحاليل التي يجب متابعتها بانتظام: مثل فحص القدمين، و فحص الكلى، و فحص قاع العين والأسنان، و قياس نسبة الدهون في الدم، و تحليل الهيموجلوبين السكري: هو تحليل دم يعطي صورة دقيقة لمعدل نسبة السكر بالدم خلال الأشهر الأخيرة، و يشكل طريقة جيدة لمتابعة المريض و نجاح العلاج، بالإضافة إلى أن الطبيب يستطيع عن طريق تحليل الهيموجلوبين السكري معرفة مدى انضباط المريض بالعلاج والتغذية بدقة. 	<p>- يذكر الفحوصات والتحاليل التي يجب متابعتها بانتظام.</p>

الجلسة الثامنة:

الهدف العام من الجلسة: توضيح كيفية العناية الذاتية لمرضى السكري.

الوقت المطلوب: ٤٥ دقيقة

طرق التقييم	طريقة التعلم	وسائل التعلم	المحتوى العلمي	الأهداف التعليمية
تغذية راجعة عن طريق طرح سؤال وانتظار الإجابة	محاضرة + مناقشة جماعية	كتيب الإرشادات + شرائح باوربوينت + صور ايضاحية	<ul style="list-style-type: none"> • كيفية العناية بالقدمين: عن طريق غسل القدمين بالماء و الصابون، و تقليم الأظافر بالمقص بطريقة مستقيمة، و ارتداء الأحذية المصنوعة من الجلد الطري، و الإبتعاد عن الأحذية الضيقة، و التأكد من خلوها من مسامير أو حصى قبل ارتدائها، و مراجعة الطبيب عند وجود تقرحات أو احمرار لون جلد القدمين. 	<p>في نهاية الجلسة التعليمية يكون المريض قادر على أن:</p> <ul style="list-style-type: none"> - يشرح خطوات العناية بالقدمين.
تغذية راجعة عن طريق طرح سؤال وانتظار الإجابة.	محاضرة + مناقشة جماعية	كتيب الإرشادات + شرائح باوربوينت + صور توضيحية	<ul style="list-style-type: none"> • كيفية المحافظة على صحة الفم و الأسنان: عن طريق زيارة طبيب الأسنان وكذلك غسل الأسنان بالطريقة الصحيحة و الامتناع عن التدخين اذا كان المريض مدخن. 	<ul style="list-style-type: none"> - يشرح كيفية المحافظة على صحة الفم و الأسنان.