

Nýtt fræðsluefni fyrir sykursjúka

„Það hefur sýnt sig í rannsóknum að hópfræðsla skilar betri árangri en einstaklingsbundin fræðsla,“ segir Arna Guðmundsdóttir sérfræðingur í innkirtlasjúkdómum. Arna stofnaði fyrirtækið Insula í fyrra sem veitir þjónustu og fræðslu við fólk með sykursýki og í vetur tók hún upp nýtt fræðsluefni sem hefur skilað góðum árangri erlendis.

Arna segir að hún hafi velt því talsvert fyrir hvernig hún gæti eftt fræðsluna til skjólstæðinga sinna og leitað að aðferð sem sameinaði bæði árangur og hagkvæmni. „Einstaklingsbundin fræðsla tekur langan tíma og í venjulegu 15 mínútna viðtali gefst varla tími til annars en nauðsynlegustu rannsókna svo fræðslan um sjúkdóminn, nauðsynlegar breytingar á lífsstíl og sjálfseftirlit verður gjarnan útundan. Sykursýki er þess háttar sjúkdómur að sjúklingar geta frætt hver annan, miðlað af reynslu sinni og sérstaklega á þetta við um nýgreinda sjúklinga sem þurfa á miklum stuðningi og fræðslu að halda. Það hefur líka sýnt sig að með því að beita skipulögðum aðferðum í hópfræðslu næst mun betri árangur en ef lækurinn eða hjúkrunarfræðingurinn heldur fyrirlestur yfir skjólstæðingnum um hvað hann eigi og verði að gera. Kennslufræðilegar rannsóknir hafa sýnt fram á að hlustun eingöngu skilar minnstum árangri í kennslu, hlustun og sjón

Hávar
Sigurjónsson



Hér sést hvernig einstakir þættir sykursýkinnar eru lagðir upp sem umræðuefni.

skilar betri árangri, en hlustun, sjón og þátttaka skilar bestum árangri.”

Arna segist hafa séð kennsluefnið fyrir sykursjúka á ráðstefnu í fyrra og í desember fór hún sérstaka ferð til Skotlands til læra að halda fræðslunámskeið sem byggir á efninu. Fyrsta námskeiðið hélt hún í febrúar og árangurinn fór fram úr björtustu vonum.

Umræðuhringur

„Kennsluefnið er þróað af Alþjóðasamtökum sykursjúkra (IDF) í nánú samráði við lækna og heilbrigðisstarfsfólk. Efnið er ætlað þeim sem eru með sykursýki af tegund 2 en kennsluefni fyrir sykursýki 1 er í vinnslu.”

Efnið er byggt upp á vissan hátt eins og borðspil þannig að þátttakendur sitja umhverfis stórt myndskreytt kort, og segja má að „leikurinn“ hefjist á byrjunarreit og síðan er farinn eins konar umræðuhringur þar sem staldrað er við ákveðna fræðslu- og umræðupunkta á kortinu. Auk þess eru dregin spjöld þar sem þátttakendum er gert að tjá sig um tiltekin atriði. Leikbeinandinn er lækurinn eða hjúkrunarfræðingurinn sem hefur fengið þjálfun í að stjórna námskeiðinu og þess er gætt að allir þátttakendur séu virkir og ekki sé staldrað of lengi við eitt umræðuefni á kostnað annars og allt sem máli skiptir komist á framfæri. Skýrt er tekið fram að leiðbeinandinn megi ekki tala meira en sem nemur 20% af tímanum því eins og áður sagði er þetta ekki fyrirlestur heldur jafningjafræðsla.

Samstarfsmaður Örnú við námskeiðahaldið er Svanhildur Jóhannsdóttir hjúkrunarfræðingurinn sem hefur starfað um árabil á barna- og lyflæknisdeildum Landspítala.

„Við köllum þetta samtalskort og þau eru fjögur talsins og hvert þeirra tekur til ákveðinna þátta í þróun sykursýki 2. Kortin eru á ensku en þau eru svo myndræn að við höfum ekki séð ástæðu til að þýða textann, heldur gerum það einfaldlega jafnóðum ef og þegar þess þarf. Hvert kort er hugsað sem tveggja klukkustunda umræðunámskeið.”

Fyrsta kortið er fyrir nýgreinda sjúklinga þar sem lögð er áhersla á grunnfræðslu um sjúkdóminn, hvað er sykursýki, hvað er insúlín og hvernig þróast sjúkdómurinn. Annað kortið snýst um einkenni sykursýki, fylgikvilla, eftirlit,



Arna Guðmundsdóttir og Svanhildur Jóhannesdóttir með eitt af umræðukortunum.

lyf og líðan. „Andleg og líkamleg líðan er mjög mikilvægur þáttur í umræðunni og við urðum greinilega varar við hversu mikill léttir það var fyrir þátttakendur að geta tjáð sig um líðan sína á fyrsta námskeiðinu sem við héldum,“ segir Arna. „Að greinast með sykursýki er andlegt áfall og fólk þarf að geta tjáð sig um það. Aðstandendur þurfa líka fræðslu og við leggjum áherslu á að þeir komi með á námskeiðin, því bæði er reynsla þeirra mikilvægt innlegg í umræðuna og þá þyrstir í fræðslu ekki síður en sjúklinginn.“ Með kortunum er einnig fjallað um alvarlegustu afleiðingar sykursýkinnar, blindu, æðaskemmdir og nýrnabilun sem fólk óttast vissulega en þarf að ræða hreinskilnislega segja þær Arna og Svanhildur.

Vel unnið og skipulagt

Þriðja kortið fjallar um lífsstíl og nauðsynlegar lífsstílsbreytingar sem fólk þarf að tileinka sér til að lifa með sykursýki án þess að lífsgæðin skerðist verulega. „Þar er farið nákvæmlega í mataræði, fæðuflokkana, lesa úr merkingum á matvælum, mikilvægi hreyfingar, nauðsyn þess að létta sig en margir sykursýkissjúklingar þjást af offitu og allt sem snýr að því að lifa góðu lífi þrátt fyrir sjúkdóminn. Hér er líka rætt um

alls kyns freistingar og hvernig eigi að takast á við þær og skipuleggja og stjórna næringunni með góðum árangri. Þá er farið nákvæmlega í líkamlega umhirðu en það er mjög mikilvægt atriði því smávægileg sár geta orðið að alvarlegu vandamáli. Fólk hefur alls kyns hugmyndir og ranghugmyndir um sjúkdóminn sem mikilvægt er að taka fyrir og skiptir máli að árétta og leiðrétta.“

Fjórða kortið fjallar svo um langt gengna sykursýki og hentar helst þeim sem eru að hefja insúlínmeðferð.

Þær leggja áherslu á að þetta efni sé mjög vel unnið og úthugað. „Það er það besta við þetta efni hvað það er nákvæmt, vel skipulagt og skynsamlega byggt upp.“

Arna segist sjá þetta sem aukið innlegg í þjónustu og fræðslu við sykursjúka. „Þetta er mikilvæg viðbót við grunnþjónustuna og það er stór hópur sykursjúkra sem ekki þarf áeftirliti sérfræðinga að halda en gæti haldið sjúkdómi sínum niðri með góðum árangri með bættri fræðslu. Þetta efni getur bætt verulega úr því og samhliða minnkað álagið á Göngudeild sykursjúkra og heilsugæslunni.“