

## الملءق الأول

### نموء لبرنامج لءة أسبوء

لتنطلب استكمال ءراسفة المنهء كاملأً برنامجأً يستغرق عدة أسابيع، إلا أنه فل حال ضلق الوقت أو الحاجة إلى الحصول على ءورة ءرلبلبة أساسفة فقط، يمكن لنموء البرنامج الءالل ءءءم التوءلءه للقاءملن على وضع الءورة الءرلبلبة.

إن هذا مجرد مقترح - لذا ينبغي ءعءلله وفعأً لاحتلءاءات الءموعة، ونقر بأً هذا الءءول لا لوفر الفءرة الزمنفة المقترءة لءراسفة كل وءة، وللاستكمال الءورة الءرلبلبة، يمكن ءءصص بعض الوءءات إذا لزم الأمر لقراءءها ءضبرأً لءراسفة ءلرها أو ءعلها مهام لطلب القلام بها بعء ءضور الءلساء.

لتم اسءءءام ءراساء الءالاء والعمل الءماعل الصءفر طوال الأسبوء بهءف المراءءة وإءاحة الفرص لءءبلق المءلومااء الءل لتم ءصلها، وءوافر نماء لءراساء الءالاء الوارءة فل وءءاء الءعللء المءءص بمرض السكرل الءابع للائءاء الءولل لمرض السكرل (IDF) على قرص مضفوظ أو على الموقع الءالل (www.idf.org).

اللوم الأول	اللوم الءالل	اللوم الراءع	اللوم الءامس
مقءمة بءاءة الءعرف علك مءطط الءورة الءرلبلبة			
مبائء الءرللس والءعلم	نقص نسبة السكر فل الءم	الءمارلن	عمل ءماعل صءفر: ءراساء ءالاء ءعانل من المضاعفاء
اسءراءة	الءماض الكلءونل السكرل وءالة فرط الأسمولفة الءائءة من فرط السكر وإءارة أيام السقم	الأءوبة الءافضة لمستوى السكر فل الءم	اسءراءة
الفسلولوءلءا المرؤفة والءءءلءص وأنواع مرض السكرل	اسءراءة	اسءراءة	الءمل
الإءارة الءائفة سكر الءم المراءبة	عمل ءماعل صءفر: نقص نسبة السكر فل الءم وHHS وDKA	عمل ءماعل صءفر: ءراساء ءالاء مصابة بمرض السكرل من النوع الءالل	الوقابة والوعل الءءمعل
وءبة الءءاء	وءبة الءءاء	وءبة الءءاء	وءبة الءءاء
الءلساء الءءبلقفة على أءهزة القلأس والءقن والأقلام	العلاء بالءءذفة	الأنسوللن	الءءبلق والمراهفة ومرارسم الءءام
ءمئل الأءوار لأعراض الءعللءفة	اسءراءة	اسءراءة	الأمراض القلبلبة الوءائفة
	العمل الءماعل الصءفر	عمل ءماعل صءفر: ءراساء ءالاء ءءناول الأنسوللن	

## الملحق الثاني

### المرافق الفعلية/التخطيط

#### حجم الغرف وتخطيطها

حاول اختيار غرفة مناسبة لعدد المشاركين، حيث يتسبب اتساع الغرفة الزائد في صعوبة سماع العروض التقديمية ورؤيتها أما إذا كانت الحجرة صغيرة جداً، فسيشعر المشاركون بالازدحام والحر.

للقيام بالعمل الجماعي الصغير، ينبغي أن يجلس المشاركون حول موائد مستديرة إن أمكن وعادةً ما يتراوح عدد الجالسين من ستة إلى ثمانية حول المائدة الواحدة، ففي حال زيادة عدد المشاركين عن ثمانية، يصعب على المجموعة العمل مع بعضهم بطريقة جيدة، عند عقد برنامج لمدة أسبوع، تذكر أن تطلب من المشاركين الجلوس حول مائدة مختلفة في كل يوم، حيث يعمل هذا على زيادة التعرف على أفكار وأساليب مختلفة لحل المشكلات.

حاول إن أمكن استخدام مكبر الصوت الذي يتم تعليقه في الملابس أو الذي يمكن للمتحدث الإمساك به أثناء الحركة، فعادةً ما يستحوذ المتحدث الذي يتجول في المكان وحول الحضور على قدر أكبر من الاهتمام إلا أنه يلزم أن يكون حديثه مسموعاً.

ومن المفيد عقب الانتهاء من العمل الجماعي الصغير أن تقوم كل مجموعة بتقديم تقرير لمجموع الحاضرين يلخص المناقشة التي دارت حول المائدة والقرارات التي تم التوصل إليها، وينبغي إن أمكن وجود مخطط إيضاحي أو ورق كبير حتى يمكن للمجموعات إبراز النقاط التي سيتم مناقشتها، كما يمكن تعليقها على جنبات الغرفة والرجوع إليها طوال الدورة التدريبية الخاصة بالبرنامج.

## الملحق الثالث

### العمل الجماعي الصغير/دراسة الحالة

كن على استعداد لمشاركة الخطط التي قمت بإعدادها مع المجموعات الأخرى.

#### المجموعة الثالثة

طلبت منك الجمعية المحلية المعنية بمرض السكري أن تتحدث إلى مجموعة من الأشخاص القائمين على رعاية كبار السن من أقرانهم في منازلهم. كما أن هؤلاء الأقراب مصابون بمرض السكري من النوع الثاني وقدرتهم على رعاية أنفسهم محدودة. فيما يلي بعض المشكلات التي أدرجتها الأسر:

- لا يتناول الأقراب دائماً الوجبات التي يعدها الأشخاص القائمون على رعايتهم
- يصعب أحياناً معرفة تناول القريب الدواء أم لا
- ينام الأقراب لفترة طويلة من الوقت ولا يرغبون في الخروج
- يشعر الأقراب بحالة من التنشوش في بعض الأحيان.

تكمن مهمتك في تثقيف أفراد الأسر بشأن حالة فرط الأسمولية الناتجة من فرط السكر (HHS). ويلزمك تعليمهم العوامل التي تؤدي إلى حدوث مخاطر HHS عند كبار السن وعلاماتها الممكنة وأعراضها فضلاً عن علاجها والوقاية منها.

تأكد من إدراج:

- التقدير
  - كيف لك أن تعلم قدر معرفة الناس بـHHS؟
  - ما هي الظروف المحيطة بجو المنزل؟
  - من الشخص الذي يقوم بالقدر الأكبر من الرعاية؟
  - ما مدى اعتماد كبار السن على أنفسهم؟
- الخطة - الأهداف والغايات المرجو تحقيقها خلال هذه الجلسة التطبيق
  - ما الأسلوب التعليمي الذي سوف تستخدمه؟
  - كيف يمكن لك أن تجعله متفاعلاً مع بيئة المنزل وقابلاً للتطبيق فيها؟
- التقييم - كيف سيمكنك معرفة قدرة الأسر على تقديم قدر أفضل من الرعاية لأقرانهم؟

كن على استعداد لمشاركة خطة البرنامج الذي قمت بإعدادها مع بقية الفصل.

#### المجموعة الرابعة

تبلغ فايت من العمر 10 سنوات وتدرس في الصف الرابع. وقد تم تشخيص إصابتها بمرض السكري من النوع الأول الأسبوع الماضي. وقد طلبت منك والدتها أن تذهب إلى المدرسة وأن تشرح لزملائها في الفصل مرض السكري. فهي تريد التأكد من أن الأطفال والمدرسة على دراية بما يجب عليهم فعله في حال تعرض فايت لنقص نسبة السكر في الدم.

فيما يلي مجموعة من الاقتراحات الخاصة بالعمل الجماعي الصغير المقرر في اليوم الثاني وتهدف إلى اختبار مدى الإلمام بالمضاعفات قريبة المدى وإعداد خطة تدريس. ويمكنك إذا سمح الوقت الجمع بين المجموعتين لمناقشة البرنامج المقترح وتقديم العملية التعليمية عن طريق تمثيل الأدوار. ملاحظة: هذه مجرد اقتراحات فقط.

#### المجموعة الأولى

لديك مجموعة مكونة من 30 مريضاً تم تشخيص إصابتهم بمرض السكري من النوع الأول حديثاً. ويتناول معظمهم الأدوية الفموية الخافضة لمستوى السكر في الدم. تكمن مهمتك في تثقيفهم عن نقص نسبة السكر في الدم وأسبابه وعلاماته وأعراضه وعلاجه والوقاية منه.

قم بتجهيز غرفة دراسية لهذه المجموعة. ويمكن أن تأخذ مهمة التثقيف شكل المحاضرة لكن حاول إدراج ما من شأنه زيادة عدد الحضور.

تأكد من إدراج:

- التقدير - كيف لك أن تعلم قدر المعرفة التي لديهم بالفعل وماذا ينقصهم معرفته؟
- الخطة - الأهداف والغايات والموارد التي يجب استخدامها
- تطبيق التقنيات - ما هي الأساليب التعليمية التي سوف تستخدمها؟
- التقييم - كيف لك أن تعلم أنهم قد حققوا الهدف المرجو؟

كن على استعداد لمشاركة البرنامج المقترح مع المجموعات الأخرى.

#### المجموعة الثانية

تبلغ إيفون من العمر 25 عاماً وهي مصابة بمرض السكري من النوع الأول. دخلت إيفون المستشفى مرتين خلال الشهرين المنصرمين نتيجة لإصابتها بالحماض الكيتوني. وكان قد سبق لها تلقي تعليم أساسي حول مرض السكري لكنها غير ملمة الآن بالواجب فعله أثناء أيام السقم أو بالخطوات التي يجب عليها اتخاذها عند زيادة مستوى السكر في الدم. وتعتقد أحياناً أن تناول مشروباً محلي بالسكر أثناء سقمها سوف يمنحها مزيداً من الطاقة. كما أنها لا ترغب بشكل كبير في التحدث إليك وتعتقد أن كل ذلك مضيق للوقت.

طلب منك الطبيب أن تعلم إيفون المزيد عن مرض السكري حتى تضمن عدم حاجتها إلى الذهاب إلى المستشفى مرة أخرى.

قم بالإعداد للجلسة التي ستجتمع بينك وبين إيفون. تأكد من إدراج:

- التقدير - كيف لك أن تحدد قدر معرفتها ومدى الرعاية الذاتية التي توليها لنفسها؟
- الخطة - الأهداف والغايات الخاصة بالجلسة
- التطبيق - ما هي الأساليب التعليمية التي سوف تستخدمها؟
- التقييم - كيف لك أن تعرف أنها علم بما يجب عليها فعله عند نقص السكر في الدم في المرة القادمة؟

مستوى السكر في الدم لديه كما يلي				تأكد من إدراج:
مستوى السكر أثناء الصيام (FBG)	قبل تناول وجبة الغداء	قبل تناول وجبة العشاء	قبل النوم	التقدير
10.3 ملليمول/لتر (185 ملليجرام/ عُشر لتر)	7.4 ملليمول/لتر (133 ملليجرام/ عُشر لتر)	6.2 ملليمول/لتر (111 ملليجرام/ عُشر لتر)	8.5 ملليمول/لتر (153 ملليجرام/ عُشر لتر)	• تأكد من إدراج: • التقدير ○ ما قدر المعرفة التي يتمتع بها هيئة التدريس وزملاء الفصل بالفعل؟ ○ هل سبق للمُدْرسة من قبل أن كان لديها طفل مصاب بمرض السكري في الفصل؟
12.3 (221)	8.6 (155)	9.3 (167)	7.2 (129)	• الخطة - الأهداف والغايات • التطبيق - كيف يمكنك جعل عملية التعليم هذه ممتعة وهادفة للأطفال • التقييم - كيف سيمكنك معرفة إذا ما كانت هيئة التدريس والزملاء بإمكانهم مساعدة فايت أم لا؟
11.5 (207)	—	7.8 (140)	10.2 (183)	

وبلغت نسبة الهيموجلوبين أ الحالية عنده 8.5%. أما الوزن فلم يتغير. فهو يقول أنه قد فقد قدرًا ضئيلاً من وزنه منذ خمسة أشهر ولكنه استعادته ثانية. ويشعر جو بحالة من الإحباط نتيجة تناوله كل هذه الأدوية لكن لا يزال مستوى السكر في الدم عنده مرتفعاً، ويتساءل هل يستحق الأمر محاولة تحسين قيمة الطعام الذي يتناوله والانتظام في عمل التمارين. كان جو يمارس المشي في أغلب الأحيان ولكنه اعترف بأنه لا يحب المشي.

ما هو الأسلوب الذي تتبعه الآن؟

ما الذي تقترحه الآن. ولماذا؟

ثم عاد بعد مضي عام، يتناول جو الآن نحو 2500 مجم في اليوم ويتعاطى علاج السلفونيل يوريا مرتين يوميًا كما أنه يتناول 25 وحدة من الأنسولين متوسط المفعول (NPH) ليلاً.

وكانت هذه نتائج قياسات مستوى السكر لديه

مستوى السكر أثناء الصيام (FBG)	قبل تناول وجبة الغداء	قبل تناول وجبة العشاء	قبل النوم
8.5 ملليمول/لتر (153 ملليجرام/ عُشر لتر)	12.6 ملليمول/لتر (227 ملليجرام/ عُشر لتر)	13.5 ملليمول/لتر (243 ملليجرام/ عُشر لتر)	17.0 ملليمول/لتر (306 ملليجرام/ عُشر لتر)
7.9 (142)	10.2 (183)	14.0 (252)	16.0 (288)
9.2 (165)	15.4 (277)	12.9 (232)	13.6 (245)

لازال جو يشعر بالإحباط بل ثار غضبه وقال - "لماذا لم ينجح العلاج؟" ألا تعرف الأدوية كيف تعالج الأمر؟" كما أنه يجد صعوبة في أداء عمله حيث يشعر بالتعب ونقص في الطاقة لكنه لا يريد التقاعد في هذه الآونة. كما زاد وزنه بعض الشيء ويبدو أنه لم يعد يهتم.

كيف سيمكنك إقناعه هذه المرة؟

ما الذي تقترحه الآن. ولماذا؟

كن على استعداد للمشاركة الخطة التي قيمت بإعدادها مع الآخرين. فيما يلي مثال لدراسة حالة، تنتج دراسة الحالة شخصاً مصاباً بمرض السكري طيلة التقدم الطبيعي للمرض ويطلب من المشاركين خديد التعليم الضروري لها ومعرفة الوقت الذي يجب تعديل العلاج فيه.

### قصة جو

يبلغ جو من العمر 55 عاماً وهو مصاب بمرض السكري من النوع الثاني منذ 5 سنوات. قام جو خلال السنوات القليلة الأولى بالتحكم في مرضه من خلال النظام الغذائي والقيام بالمزيد من التمارين وفقد 5 كيلوجرامات من وزنه فأصبح وزنه حالياً 100 كجم وكتلة جسمه 30 كجم/م<sup>2</sup>. وفي العام الماضي بدء العلاج باستخدام الميتفورمين وهو يتناول حالياً 2500 مجم يوميًا، وبلغت أحدث نسبة سجلها الهيموجلوبين A1c لديه 9.2% ويقوم جو بقياس نسبة السكر في الدم قبل تناول الوجبات الغذائية وبعد تناولها بساعتين مرتين أو ثلاثة مرات في الأسبوع. وسجلت نتائج قياسات مستوى السكر عنده وهو صائم 10-11 ملليمول/لتر (180-198 ملليجرام/عُشر لتر) ووصلت 15 ملليمول/لتر (270 ملليجرام/عُشر لتر) قبل تناول وجبة العشاء. وقد أشار عليه الطبيب بالعودة مرة ثانية إلى مركز التعليم المخصص بمرض السكري، إلا أن جو لا يرغب في الذهاب إلى المركز وقال إنه يعرف الأمور التي يجب عليه القيام بها لكنه ببساطة لا يقوم بعملها. وترغب زوجته إلى الذهاب إلى المركز لذا وافق على اصطحابها.

كيف يمكنك الدخول في حديث مع جو وزوجته؟

ما هي الإستراتيجيات التعليمية أو السلوكية التي ستستخدمها في مناقشتهم؟ ما هي الأمور التي ستوصي بها بهدف الإدارة الإكلينيكية له؟

وبعد مرور 3 أسابيع، تم تسجيل القياسات التالية الخاصة بمستوى السكر. ويقول جو أنه اتبع النظام الغذائي بدقة قدر المستطاع:

مستوى السكر أثناء الصيام (FBG)	قبل تناول وجبة الغداء	قبل تناول وجبة العشاء	قبل النوم
9.3 ملليمول/لتر (167 ملليجرام/ عُشر لتر)	8.4 ملليمول/لتر (151 ملليجرام/ عُشر لتر)	10.6 ملليمول/لتر (190 ملليجرام/ عُشر لتر)	14.2 ملليمول/لتر (255 ملليجرام/ عُشر لتر)
7.9 (142)	8.7 (156)	11.4 (205)	17.0 (306)
8.6 (155)	9.5 (171)	12.3 (221)	15.2 (273)

ما هو الأسلوب الذي تتبعه الآن؟

كيف سيمكنك العمل مع جو ليستمر في اهتمامه بالأمر ولتحسين وضعه الصحي؟

ما الذي تقترحه الآن. ولماذا؟

وبعد مضي ستة أشهر من عودته، بدء الطبيب علاجه باستخدام السلفونيل يوريا مرتين في اليوم ولم تتغير جرعة الميتفورمين التي يتناولها. فكانت نتائج قياس

## الملحق الرابع

### مواقع الويب المقترح زيارتها

www.aace.com	(American Association of Clinical Endocrinologists) AACE
www.aadenet.org	(American Association of Diabetes Educators) AADE
www.diabetes.org	(American Diabetes Association) ADA
www.noah-health.org	Ask Noah about Diabetes (New York Online Access to Health) معلومات مفصلة عن مرض السكري باللغتين الإنجليزية والإسبانية
www.diabetes.ca	(Canadian Diabetes Association) CDA
www.cdc.gov/diabetes	Centers for Disease Control and Prevention
www.childrenwithdiabetes.com	Children with diabetes
www.dota.org/MAP/SouthAmerica.htm	Diabetes Associations in the Americas
www.multilingualdiabetes.org	Diabetes Australia Multilingual Resource (باللغات الصينية، والهندية، والتايلاندية، والفيتنامية، واليونانية، والإندونيسية، والإيطالية، والتركية، والأوكرانية، والعربية، والإنجليزية)
www.uni-duesseldorf.de/diabetes/index.htm	Diabetes Deutschland (باللغة الألمانية - معلومات حديثة مقدمة للمصابين بمرض السكري ومقدمي الرعاية الصحية)
www.desg.org	Diabetes Education Study Group European Association for Study of Diabetes
www.diabetesindia.com	Diabetes India
www.diabetes.org.uk	Diabetes UK
www.idf.org	International Diabetes Federation
www.diabetesvoice.org	Diabetes Voice
www.staff.ncl.ac.uk/philip.home/guidelines	IDF (Europe) Guidelines
www.iotf.org	International Obesity Taskforce
www.ispad.org	(International Society for Pediatric and Adolescent Diabetes) ISPAD
www.jdf.org	(Juvenile Diabetes Research Foundation International) JDRF
www.medfetch.com	Med Fetch (استعلامات تلقائية عن خط استرجاع النشرات الطبية - يتم تقديم النتائج باللغات الإنجليزية، والفرنسية، والإيطالية، والألمانية، والإسبانية، والبرتغالية)
www.niddk.nih.gov/health/diabetes/diabetes.htm	National Institute of Diabetes and Digestive and Kidney Diseases
www.doh.gov.uk/nsf/diabetes.htm	National Service Framework for Diabetes UK
www.dianet.no	Norwegian Diabetes Association
www.ncbi.nlm.nih.gov/PubMed	Pub Med (خدمة البحث في المكتبة القومية الأمريكية للطب مجاناً)

## الملحق الخامس

### الإرشاد

حاول تزويد كل مشترك بمُرشد خلال فترة الدورة التدريبية وتقديم شخص يمكن الاتصال به خلال الأشهر التالية للبرنامج. قد يكون المرشد شخصاً أكبر درجة في مكان عمل المشارك أو أحد منسقي البرنامج الذي يمكنه البقاء على اتصال بالمشاركين.

#### الوصف والمسؤوليات

المرشد. وفقاً لما جاء في قاموس ويبستر، هو شخص موثوق به يقوم بتقديم المشورة أو الإرشاد. يمكن أن يقوم المرشدون بدور القدوة أو بمساعدة الآخرين من خلال إيضاح الأمور التي جعلهم متمسكين مع الطموحات والأهداف. ويمكنهم الاستماع إلى الأمور وتقديم النقد البناء عندما يقتضي الأمر ذلك، وهناك أنواع عدة من المرشدين مثل المرشد الخاص بالموارد والكفيل والمرشد المدرب أو المرشد التعليمي ومرشد التوجيه ومرشد المجموعة والمرشد الثقافي ومرشد الدعم والمرشد القرين.

ينبغي لمرشدي التعليم المختص بمرض السكري التابع للاتحاد الدولي لمرض السكري (IDF):

- تقديم المساعدة حتى يتمكن المشاركون من التعلم من خبراتهم. ويمكن عمل ذلك من خلال المشاركة في المجموعات وتوضيح عروض تقديمية وتكوين علاقات مستمرة.
- تقديم الدعم العام لأقصى قدر ممكن من خلال تقديم تعليقات إيجابية للأشخاص المحتضين وترشيح لجان أو مهام خاصة للأشخاص الموجه لهم الإرشاد. ويمكن تحقيق ذلك عن طريق تعريف هؤلاء الأشخاص على الدوائر المتخصصة والتشجيع على قبولهم فيها.
- تقديم إرشاد يومي عن كيفية تحسين المهارات والأداء. ويمكن القيام بذلك عن طريق تقييم الأداء وتقديم الإرشاد حول كيفية تطوير المشروع الذي يتم العمل فيه حالياً.
- مساعدة الشخص الموجه له الإرشاد على تحديد الأهداف ووضع الخطط. ويمكن إنجاز هذا من خلال استكشاف التوقعات وكذلك توضيح الصعوبات والخيارات.
- تبادل المعلومات بين المجموعات وتقديم النصائح والنقد البناء فيما بينها. ويتحقق ذلك بعمل مجموعة إرشادية غير رسمية بهدف تبادل المعلومات وتعلم المهام الجديدة وتحسين الأداء.