

## Формиране на здравословен начин на живот при болни със захарен диабет чрез групово обучение в „малки групи”

Едварт Лебикян

**Resume:** Here the role of „small group” within diabetic diseased in the whole medical process is explained. Furthermore, the importance in healthy style of life of diseased is presented. The leading position of the medical team in education of these „small groups” is also pointed out. Moreover, their concrete functions in this complex process are also underlined.

**Keywords:** small groups, dietic nutrition, healthy style of life, prophylactic measures

### ВЪВЕДЕНИЕ

„Малките групи” се изграждат при болни с едно и също заболяване. По своя характер те са психо-терапевтични. Целта им е болните в тях по лесно да преодолеят първоначалния си стрес при поставянето на диагнозата им и после заедно да преодолеят трудностите в процеса на лечението, възстановяването и животът им в последствие.

### ИЗЛОЖЕНИЕ

Под „Малка група”, се разбира определено количество хора /от 3 до 25/, събрани на едно място за реализиране на съвместни цели. Създаването и развитието на взаимоотношенията в малката група изцяло почиват върху активната съвместна дейност, нейната насоченост, характер, цели и др. Те са част от непосредствената социална среда, в която се осъществява ежедневната жизнената дейност на човека. Може да се определи, че „малката група” обединява индивиди споделящи обща съдба. Числеността на малката група зависи от специфичните цели на нейното предназначение. От практическа гледна точка най-добре е групата да не превишава 10-12 души. Съществува голямо разнообразие от различни групи. Участниците в тях се обединяват по различни признаци. Един такъв тип група е психо-терапевтичната. Характерното за този вид групи, е че те не възникват спонтанно, а са в резултат на преднамерена лечебна дейност, обхващаща група болни с едно заболяване. Тези терапевтични групи се изграждат обикновено при хронични заболявания, засягащи голям брой болни с определено заболяване. Най-често това са заболявания от групата на т.н. социално-значими заболявания. Към тях спадат болестите на органите на кръвообращението-Хипертонична болест, Мозъчен инсулт, Инфаркт на миокарда и др. Към групата на СЗЗ спадат и всички злокачествени заболявания. Относителен голям дял към тази група заболявания се пада на Захарния диабет. През последните десетилетия заболяемостта от това заболяване непрекъснато нараства. Лечението на диабета е необходимо, за да може човек да води нормален и пълноценен начин на живот. Лечението е комплексно и включва три основни направления: хранителен режим, редовна физическа активност и медикаментозно лечение. Те са взаимно свързани помежду си и имат еднакво значение за правилното и ефикасно лечение. Това трябва да го знае всеки диабетик. Подценяването и на един от тези компоненти, води до тежки усложнения. Има един неписан закон, който всеки диабетик трябва да знае „Диабетикът трябва да бъде сам лекар на себе си”. Образно ролята му в пълноценното лечение може да се изобрази така- диабетикът яхнал колесница с три коня, държаш здраво юздите им. Едната юзда е спазването на диетата, втората е двигателния режим и третата - лекарствата. При най- малкото изпускане на една от трите юзди, колесницата ще се обърне. Затова е необходимо диабетиците да бъдат организирани в групи, където да им бъдат разяснявани всички тези проблеми, трудности и да им се помага в лечението. Обединяват се най-често в микрогрупи от

около 10 души, за да имат личен контакт помежду си и да общуват непосредствено помежду си. Членството им ги свързва общата цел, затова групата е реална и неформална. Процесът на общуване, сътрудничество и споделяне в групата е основен процес. Такива психо-терапевтични групи има изградени няколко на територията на град Русе.

По нататък искам да представя една такава функционираща група с такава насоченост.

Място на провеждането на заниманията - МБАЛ- гр.Русе- Ендокринологично отделение - Център за обучение на диабетици.

Размер на групата- 10-12 пациенти, хоспитализирани в момента в отделението.

Вид на групата - неформална

Възраст - в широк диапазон - от 18год. до 70- 80год.

Време за провеждане - веднъж седмично по 2 часа.

Екип провеждащ заниманията:

- социален работник
- лекар- със специалност Вътрешни болести и Ендокринология
- мед. сестра - със следдипломна квалификация „Специални сестрински грижи при диабетно болни”
- клиничен психолог

#### **Основни цели на групата :**

1 Обучение на участниците така, че да бъдат подготвени във всяко отношение, за да могат да справят със заболяването си в домашни условия.

2 Психологическа подкрепа

3 Провеждане на вторична и третична профилактика.

4 В края на заниманията участниците в групата да получат вътрешна убеденост, че в огромна степен доброто им здравословно състояние зависи от тяхното отношение, поведение и активно участие спрямо целия лечебен процес.

#### **Задачи на участниците в екипа**

##### **Задачи на социалния работник**

Неговата роля е основна и водеща в целия този процес.Той трябва да бъде преди всичко лидер, аниматор, консултант, обучаващ, възпитател, медиатор и терапевт. Социалния работник първо трябва да обособи групата. След това е необходимо:

1 Да подбере и изгради екип, необходим за постигане на набелязаните цели

2 Да запознае участниците от групата помежду им.

3 Да направи кратко и ясно въведение за целите на групата

4 Да получи обратна връзка от участниците .

5 Да изясни целта и начина на работа в групата.

6 Да изясни възможните положителни очаквания на участниците в груповата работа.

7 Да стимулира активността на участниците в групата.

8 Да стимулира емпатия между участниците в групата.

9 Да даде и своя принос в подготовката на групата за самостоятелни действия след нейното разформиране. Да продължи да поддържа контакти с участниците на групата и след това.

10 При нужда да привлеча и други специалисти, необходими за постигане на целите - кинезитерапевт, диетолог, юрист-консултант по трудово-правни въпроси и други.

11 Да запознае участниците в групата с техните права, относно бъдещите взаимоотношения с здравната каса, начина на получаване на безплатните спринцовки или писалки, игли, инсулин, тест лентички и снабдяването с глюкомери за изследване на кръвната захар.

12 След разформирането на групата, да насочи участниците към включването им в изградените клубове на диабетика по местоживеене, където да продължат заниманията си.

### **Задачи на лекаря-ендокринолог**

1 Запознаване на участниците в групата със заболяването, с неговите разновидности - I тип и II тип, с тяхната клиника, протичане, изследвания, които се извършват в хода на лечението.

2 Медикаментозното лечение, което им се провежда, в зависимост от типа диабет, който те имат. Защо е важно да се лекува захарния диабет?

3 Усложненията, които могат да се получат, ако не спазват стриктно предписаните им указания. Какво трябва да знаят за хипергликемията, хипогликемията и кетоацидозата? Как да разпознават тези състояния и как да им противодействат при тяхното настъпване?

4 Хранителния режим, който трябва да спазват, важен за ефикастното им лечение

5 Редовната физическа активност, която трябва да извършват, необходима за поддържането на кръвозахарното ниво в норма.

6 Какво представляват кръвозахарния и уринозахарния профил и как да го провеждат.

7 Да разясни как да водят хигиенен начин на живот. Как спазват режима на труд и почивка.

7 Да обясни в какво се състои вторичната и третична профилактика на диабета и как да я провеждат.

8 Ако в групата има бременни, как трябва да протече нормално бременността им и да родят здраво дете.

### **Задачи на медицинската сестра**

1 Запознаване на участниците в групата с начина на провеждане на пероралното и инсулиново лечение, в зависимост от типа диабет.

2 Запознаване с видовете инсулин, съхранение и подготовка за инжектиране.

3 Да ги обучи с основните правила за спазването на асептиката и антисептиката, които те трябва стриктно да спазват при инжектирането на инсулина си.

4 Демонстриране на дозиране на инсулин и правилата за инжектиране.

5 Да обучи участниците в групата как сами да си поставят инсулин, нещо което те трябва да умеят да правят в домашна среда.

6 Как да работят с глюкомер за да контролират сами кръвната си захар ?

7 Съвети за поддържане на специално внимание на краката с цел предпазване от т.н. „Диабетно стъпало“

8 Да даде указания кога и къде трябва да извършат следващия контролен преглед?

9 Да ги запознае с профилактиката на захарната болест. За целта може да им предостави нагледни материали - брошури, листовки и др.

#### Функции на клиничния психолог

Неговата роля и функция е извънредно важна, като се има предвид, че захарната болест е заболяване с огромно социално значение. Честотата му се увеличава, като тенденцията е във възходяща посока. Това заболяване, освен за диабетика, се отразява и на близките на болния - на цялата му фамилия. Новооткритият диабет преобръща не само неговия, но и живота на всички около него. Функции на клиничния психолог са насочени към:

1 Провеждане на психотерапия на диабетика. – да приеме заболяването и да живей пълноценно. Да води нормално социално общуване и контакти.

2 Провеждане на семейна терапия, ако възникнат конфликти вследствие заболяването. Често възниква проблем с потентността у мъжа –диабетик, вследствие често настъпилото усложнение – полиневрит.

3 Оказване на психологическа подкрепа, свързана с професионалната му работа, тъй като понякога заболяването изисква смяна на професията.

#### ЗАКЛЮЧЕНИЕ

Искам да отбележа важната и съществена роля на работата с такава група. Без участие в такава психо-терапевтична група диабетикът не би се справил с множеството проблеми, които ще възникнат пред него в бъдеще. Добрата работа на целия екип, е гаранция диабетичите да получат адекватна подкрепа, за да водят нормален и пълноценен във всичките му аспекти живот. По този начин диабетичите ще се интегрират в обществото, за да станат пълноценни граждани ,полезни за себе си и семейството. Напълно да оправдаят основната цел - **„ДА ЖИВЕЕШ ПЪЛНОЦЕННО С ДИАБЕТ”**

#### ЛИТЕРАТУРА:

- [1] Кончюнас,Р. Психотерапевтические группы,М.2000
- [2] Петрова, Кр., Личности, групи, общности в ситуация на риск, ВТ, 2001
- [3] Шулман, Л., Изкуството да се помага на, личности и групи, С., 1999
- [4] Любенова, Д., Диабетна полиневропатия. Изд. КОТИ 2008г.

#### За контакти:

Гл. ас. Едварт Лебикян - факултет „Обществено здраве” Русенски университет “Ангел Кънчев”, Тел. 082843568 GSM 0889890448 e-mail [edilebikyan@abv.bg](mailto:edilebikyan@abv.bg)

**Докладът е рецензиран.**