

## EDUKIMI I PACIENTIT DIABETIK



**Armend Veseli**  
Student i mjekësisë

## Edukimi i pacientit diabetik

Diabeti është një sëmundje kronike dhe progresive që prek pothuajse çdo aspekt të jetës. Numri i personave me diabet është në rritje të vazhdueshme dhe diabeti shoqërohet me një shkallë të lartë vdekshmërie. Edukimi për diabetin është një element i rëndësishëm për njerëzit me diabet në mënyrë që të përmirësohet kualiteti i jetës dhe të pengohet progredimi i sëmundjes. Edukimi terapeutik i pacientit është një program i planifikuar dhe i strukturuar që është gjithëpërfshirës në fushëveprim, fleksibel në përmbajtje, i përgjigjet nevojave klinike dhe psikologjike të një individi dhe i adaptueshëm me sfondin arsimor dhe kulturor të pacientëve. Edukatori i diabetit duhet të kontrollojë zbatimin e edukimit dhe duhet të vlerësojë njohuritë e pacientit. Edukatori duhet të trajnohet për kujdesin ndaj pacientëve me sëmundje kronike dhe për edukimin e pacientëve me diabet mellitus.

## Çfarë përfshin edukimi i pacientit me diabet?

Qëllimi i edukimit dhe mjekimit të pacientit me diabet përfshin eliminimin e pengesave dhe pengimin e komplikimeve akute dhe kronike përmes vendosjes së baraspeshës metabolike në organizëm dhe aftësimin e pacientit për punë dhe jetë të shëndosh.

## Cilat janë format e edukimit dhe mjekimit të pacientit me diabet?

Sot janë të njohura një numër i madh i metodave të edukimit dhe mjekimit të pacientëve me diabet por ne do t'i listojmë disa prej tyre si më të rëndësishme

## a) Aftësimi i personave me diabet për edukim, vetëpërcjellje dhe vetëkujdesje

Rolin në edukim të pacientëve me diabet duhet ta merr mjeku, infermieri dhe diabetiku. Pacienti duhet të informohet për sëmundjen e vet, komplikimet e mundshme dhe mënyrën e pengimit dhe mjekimit. Në fillim çdo i sëmur është i shqetësuar nga sëmundja me humbje të vullnetit dhe shpesh me gjendje depresive. Pacienti duhet të angazhohet në një nga mënyrat e edukimit si:

Edukimi individual ku pacienti e vendos kontaktin e parë me mjekun ose infermierin dhe këtu i merr njohuritë e para për sëmundjen.

Edukimi grupor ku pacienti merr pjesë në grupe të vogla si klubi për persona me sëmundje të sheqerit ose shoqata e diabetikëve ku vendosen edhe kontaktet me personat e tjerë, e që është mënyrë e mirë e motivimit të pacientit për përkujdesje për veten dhe menaxhim të sëmundjes.

Vetëpërcjellja e sëmundjes së sheqerit-pacienti kontrollon ushqyerjen, kujdeset për higjienën trupore dhe bën aktivitete trupore, matë glukozën në gjak përmes aparaturës përkatëse, përcjellja e glukozës dhe ketoneve në urinë.

## b) Ushqyeshmëria adekuate do të thotë të ushqyerit e baraspeshuar proporcionalisht:

proteina 20%, yndyra 20-30%, karbohidrate 55-60%, ushqimi duhet të plotësojë nevojat ditore energjetike në bazë të moshës, gjinisë, aktivitetit, gjatësisë, peshës trupore. Nëse pacienti bën punë të lehta nevojat energjetike mund të rriten për 30 % kurse punë të rënda 50%. Sasia e nevojshme ditore e ushqimit duhet të ndahet në më shumë racione të vogla ditore 5-6 racione të vogla. Përcaktimi i të ushqyerit adekuat duhet të bëhet në bashkëpunim me pacientin e sëmur por duke i pasur parasysh edhe nevojat e veçanta për ushqim si rritja, zhvillimi, shtatzënia, laktacioni, operimet, infeksionet, moshën. Pacienti me diabet nuk duhet të konsumojë ëmbëlsira, alkool, karbohidrate të koncentruara, dhe indeksi i masës trupore duhet të jetë për meshkuj 25/m<sup>2</sup>, kurse për femra 24/m<sup>2</sup>.

c) Ushtrimet trupore aktiviteti trupor është shumë me rëndësi sepse ndikon në proces metabolik në mëlçi dhe në muskuj. Ushtrimet trupore duhet të bëhen në shtëpi, vendin e punës, ecja në këmbë, preferohet që pacienti të bëjë ndonjë sport, vrapimi, vozitja e biçikletës ose gjimnastika e lehtë, te pacientët me sëmundje të renduar nuk preferohet ngarkesa e rëndë.

d) Mjekimi me barna orale fillon kur mjekimi jomedikamentoz nuk ka pasur sukses.

Janë barnat që e zvogëlojnë apetitin, mundësojnë futjen e energjisë duke i lidhur yndyrat në zorrë dhe duke i eliminuar përmes jashtëqitjes, uljes së peshës trupore.

Disa nga barnat janë: barnat betacitorope, jobetacitotrope, bigvanidineve, tiazolidinedione, analoget e inkretinës.

e) Mjekimi me insulinë përdorimi i insulinës ka indikacion:

-pacientët me sëmundje të sheqerit të tipit 1.

-pacientët përkundër masave jomedikamentoze dhe medikamentoze nuk është arritur menaxhimi i diabetit.

-gratë me formën gestative të diabetit gjatë shtatzënisë dhe eventualisht pas lindjes deri në laktacion.

-personat me mjekim të përkohshëm si infeksionet ose mjekimet kirurgjike.

-raste urgjente ketoacidoza, koma hiperosmolare, laktacidoza.

Përfundimi-Është e rëndësishme të kryhet një vlerësim i plotë mjekësor për të klasifikuar diabetin, për të zbuluar praninë e komplikimeve të diabetit, për të rishikuar trajtimin e mëparshëm dhe kontrollin e faktorëve të rrezikut në pacientët me diabet, për të ndihmuar në formulimin e një plan menaxhimi dhe për të ofruar një bazë për kujdesin e vazhdueshëm. Duhet të plotësohen testet laboratorike të përshtatshme për vlerësimin e gjendjes mjekësore të çdo pacienti. Një fokus në komponentët e kujdesit gjithëpërfshirës do t'i mundësojë ekipit të kujdesit shëndetësor të menaxhojë në mënyrë optimale pacientin me diabet.