



T.C.

ATATÜRK ÜNİVERSİTESİ

TOPLUMSAL DUYARLILIK PROJELERİ UYGULAMA VE ARAŞTIRMA MERKEZİ

SONUÇ RAPORU

**Proje Adı: DİYABETTE GLİSEMİK KONTROL İLE DİYABET
KOMPLİKASYONLARININ AZALTILMASI**

Proje Kodu: 6def11af-9e40-4292-b08e-a1a0238a8f7a

Proje Danışmanı: Dr. Öğr. Üyesi Seda KARAMAN

Proje Yürütücüsü

Elif KAYA

Grup Üyeleri

Elif KAYA

Elif ÇELİK

Emine YILMAZ

Emine YURTTAŞ

Enes ATICI

Emre KAYA

Ceyhun İPEK

Mayıs 2023

Erzurum

İÇİNDEKİLER

ÖZET	4
ABSTRACT	4
GİRİŞ	5
ETKİNLİK.....	5
SONUÇLAR.....	5

ÖZET

Projemiz kapsamında Atatürk Üniversitesi Eğitim ve Araştırma Hastanesi Endokrinoloji Kliniğinde yatmakta olan diyabetli hastalara glisemik endeksi yüksek ve düşük olan besinler hakkında eğitim verildi. Diyabet hastalarının her birine de hazırlanmış olduğumuz eğitim içeren afişten birer tane verildi. Verilen afiş ve eğitimler sonrasında hasta ve hasta yakınları tarafından sorulan sorular yanıtlandı. Bu proje Atatürk Üniversitesi Toplumsal Duyarlılık Projeleri tarafından desteklenmiştir

Anahtar Kelimeler: Afiş, diyabet, eğitim

ABSTRACT

Patients with diabetes who were hospitalized in the endocrinology clinic of the University Training and Research Hospital were educated about foods with high and low glycemic index. Each of the diabetic patients was given a poster containing the training we prepared. After the posters and trainings given, the questions asked by the patients and their relatives were answered. This project was supported by Atatürk University Civic Involvement Projects

Keywords: Poster, diabetes, education

Etkinlik boyunca tüm fotoğraflarda kişilerin yazılı izni alınmıştır. İzni alınmayan görüntüler bulanık şekilde sunulmuştur. Bu konuda tüm sorumluluğun yürütücü ve araştırmacılara ait olduğunu beyan ederiz.

GİRİŞ

Geçmişten günümüze şeker ile ilgili hastalıklar toplumlarda her zaman olmuştur. Bunun başlıca sebeplerinden ise bilinçsiz ve fazla oranda şeker tüketilmesi düzeni bir beslenmenin sağlanmaması gibi faktörler gelmektedir. Endokrinoloji kliniğinde yatmakta olan diyabetli hastalarımızın ise bu konuda fazla bilgi sahibi olmadığını fark ettiğimiz için glisemik endeksli besinler üzerine bu hastalarımıza eğitim vermeye ve aklındaki soruları gidermeye karar verdik. Bu sebepten ötürü projemizin ismini Diyabette Glisemik Kontrol İle Diyabet Komplikasyonlarının Azaltılması koyduk. Diyabet hastalığında komplikasyonların önlenmesi hastaların yaşam kalitesinin artırılması amacıyla bu proje planlanmıştır.

ETKİNLİK

Araştırmanın Yapıldığı Yer ve Zaman: Atatürk Üniversitesi Eğitim ve Araştırma Hastanesi Endokrinoloji Kliniği 01.06.2023

Kullanılan veya Dağıtım Yapılan Malzemeler: Glisemik Değer İçeren Diyabet Broşürleri

Projenin Uygulanışı: Projenin tek etkinlik aşaması bulunmaktadır.

Ziyaret etkinliği: Endokrinoloji servisinde yatan diyabetik hastalarına beslenme eğitimi verilmiştir. Eğitimin etkinliğinin kalıcı olması amacıyla glisemik indeksi yüksek ve düşük olan besinleri içeren eğitim broşürü hastalara verilmiştir. Hastaların soruları ve merak ettiği noktalar hastalarla birlikte tartışılmıştır. Hastaların beslenmesine örnek olması amacıyla ara öğün oluşturularak hastalara dağıtılmıştır.

SONUÇLAR

Projemiz kapsamında endokrinoloji kliniğine ziyaret gerçekleştirildi. Diyabet hastalığı olan hastalar ve hasta yakınlarına glisemik endeksli besinler konusunda çeşitli bilgilendirmeler ve eğitimler verilmiş olup komplikasyonlar hakkında bilgilendirilmiştir. Hastalarımızın aklında herhangi bir sorun ve soru kalmaması için tüm merak ettiklerine ve sorularına uygun cevaplar verilmiştir. Uygun eğitim ortamı sağladığı ve eğitim salonunu bize açan Endokrinoloji Kliniği doktorlarına ve hemşirelerine teşekkür ederiz. Bu projeyi destekleyerek hastalara ulaştırmamıza imkan veren Atatürk Üniversitesi Toplumsal Duyarlılık Projeleri Uygulama Merkezi'ne teşekkür ederiz.

PROJE UYGULAMASINA AİT GÖRSELLER







GLİSEMİK DEĞERİ YÜKSEK GLİSEMİK DEĞERİ DÜŞÜK BESİNLER



Mısır şurubu
patates
Prinç unu
Kereviz
mısır gevreği
muhallebi
bisküvi
karpuz
bal



nohut

fasulye

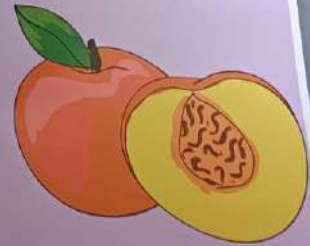
şeftali

nar

mandalina

vişne

badem



ATATÜRK ÜNİVERSİTESİ
TOPLUMSAL DUYARLILIK PROJELERİ
UYGULAMA VE ARAŞTIRMA MERKEZİ
Social Awareness Projects Application and
Research Center

Atatürk Üniversitesi
Toplumsal Duyarlılık Projeleri
Uygulama ve Araştırma Merkezi'nin
Destekleriyle Yapılmıştır.



ŞEKERİ AZALT ÖMRÜ UZAT



ATATÜRK ÜNİVERSİTESİ
TOPLUMSAL DUYARLILIK PROJELERİ
UYGULAMA VE ARAŞTIRMA MERKEZİ
Research Center

Atatürk Üniversitesi
Toplumsal Duyarlılık Projeleri
Uygulama ve Araştırma Merkezi'nin
Destekleriyle Yapılmıştır.

Önceliğiniz Sağlığınız!



Diyabet Türleri

• Tip 1 Diyabet

Tip 1 diyabet, genellikle erken yaşlarda başlar, tanıdan itibaren mutlaka insülin kullanılmasını gerektirir.

• Tip 2 Diyabet

Tip 2 diyabet, genellikle daha ileri yaşlarda (35 yaş ve üzerinde) başlar. Ortaya çıkışında sağlıklı yaşam biçimi davranışları ve aile öyküsünün etkili olduğu, beslenme, fiziksel aktivite ve kan şekeri düzenleyici ilaçlar ile tedavi edilebilen bir hastalıktır.

• Gestasyonel Diyabet (Gebelik Diyabeti)

Gebelik diyabeti, gebelerin %2-8'inde görülür. Gebelikte ortaya çıkan diyabet şeklidir. Gebeliğin ikinci veya üçüncü trimesterinde ilk kez ortaya çıkan glukoz intoleransı durumudur.

Belirti ve bulgular:

- Sürekli susama hissi/ağız kuruluğu.
- Çok su içme
- Sık sık ve bol miktarda idrara çıkma
- Gece idrara çıkma ve yatağını ıslatma.
- Sık yemek yeme
- Kilo kaybı
- Davranış değişikliği
- Diyabet belirtileri diyabetilerin çoğunda bir aydan kısadır ve bu belirtiler fark edilemediği zaman çocuklar genellikle diyabetik ketoasidoz denilen koma halinde hastaneye gelirler. Ketoasidoz koması çok ciddi ve hayatı tehdit eden bir durumdur.



Kimler Diyabet Açısından Risklidir?

- Birinci derece yakın akrabasında diyabet bulunanlar
- İri bebek doğuran veya daha önce gebelik şekeri tanısı almış kadınlar
- Yüksek tansiyonu olan kişiler
- Kan yağları yüksek olan kişiler
- Daha önce açlık şekeri sınırda yüksek (100-125 mg/dl) bulunanlar
- Gizli şekeri tespit edilenler
- Polikistik over sendromu (PKOS) olan kadınlar
- Atar damar hastalığı bulunanlar
- Düşük doğum tartılı doğan kişiler
- Fizik aktivitesi düşük olan kişiler

Diyabet Önlenebilir Mi?

Şeker hastalığı genel olarak önlenemez bir rahatsızlıktır. Tip 1 Diyabeti kesin olarak önlediğinci inanılan bir formül henüz bulunmamakla birlikte hareketli bir yaşam, sağlıklı beslenme ve düzenli olarak sağlık kontrolleri ile bu riski erken dönemde fark etmek, en aza indirmek mümkündür. Tip 2 Diyabet konusunda ise alınabilecek çok daha fazla önlem bulunmaktadır. Bunun için öncelikli genetik yakınlığı olanlar, ailesinde şeker hastalığı öyküsü olanlar düzenli aralıklarla doktor kontrolüne gidip şeker hastalığı riskini belirlemek durumundadırlar.

Diyabet Nasıl Tedavi Edilir ?

Diyabeti kontrol etmek için kan şekeri seviyesi mümkün olduğunca normale en yakın düzeyde tutulmalıdır. Diyabet tedavisi 4 ana bileşenden oluşur;

- 1) Tıbbi Beslenme Tedavisi
- 2) Egzersiz
- 3) İlaç Tedavisi
- 4) Diyabet Eğitimi

ÖNEMLİ MESAJLAR

- Kan şekeri yüksekliği önemlidir, önerilen değerlere düşürülmez ise kısa ve uzun dönemde ciddi problemlere neden olacaktır.
- Hiperglisemiden korunma yöntemleri, nedenleri, belirtiler/bulguları ve tedavisini diyabetli, ailesi ve tüm çevresi bilmelidir.
- Kan şekeri ölçümü, hiperglisemiden korunmanın başında gelir.
- Hiperglisemiye ilişkin bilgiler, izlendiğiniz sağlık kuruluşundan alınmalıdır.
- Hiperglisemi tedavisi çoğunun yaşamı, kullandığı insüline ve hipergliseminin derecesine göre değişebilmektedir.
- Kanla ya da idrarda keton varsa acil önlem alınıp, mutlaka hastaneye gidilmelidir.
- Keton tedavi edilmez ise koma gelişir, acil tedavi edilmesi gerekir.

Diyabet önlenemez, kontrol edilebilir bir hastalıktır.

- Geç olmadan önlem almak için Beslenme ve Diyetetik, Endokrin Polikliniklerine başvurabilirsiniz.













