

الطبيب الإستشاري الأكاديمي مؤلف موسوعة المرض السكري

عبد الأمير

دكتوراه بالطب الباطني أستاذ وباحث وخبير بالـ

إختصاصي قلبية - باطنية -

: الحارثية-

تلفون مكتب العيادة ارضي : 5433747 ; موبايل المكتب : 07818308712 الطبيب: 07901846747

أهمية دعم أفراد العائلة والأصدقاء والمجتمع كأحد متطلبات السيطرة السكريّة المُركّزة للمرض السكري وشمولية معالجته

ولغرض ضمان السيطرة الشاملة على المرض السكري وديمومة هذه السيطرة فقد أثبتت الدراسات العلمية الحديثة وجوب الإستناد على شروط مترابطة ومهمة جداً لا يستغني أحدها عن الآخر. ويمكن تلخيص هذه الشروط بالنقاط الست التالية:

- (1) العناية الصحية وفريق العناية الصحية
- (2) تثقيف الصحي لمرضى السكري.
- (3) المراقبة الذاتية لسكر الدم (من قبل المريض نفسه.
- (4) إزالة العوائق المادية وضمان الدعم المادي.
- (5)
- (6) السكري وضرورة إعتناء خطة صحية وطنية.

(5) أهمية دعم أفراد العائلة والأصدقاء

لقد أثبتت الدراسات الطبية أنّ درجة عناية مرضى السكري بمرضهم تعتمد أيضاً على كمية الدعم الذي يُقدّم لهم من أفراد العائلة والأصدقاء وعموم المجتمع, على أنّ يكون هذا الدعم موجه بالإتجاه الصحيح وليس الإتجاه الذي يفسد على المريض جهوده في تطبيق التعليمات الطبية. وفي إحدى الدراسات تبين أنّ مرضى السكري ممن يعيشون في أسر تسودها أجواء المحبة والتلاحم والتماسك الأسري يكونون أقدر وأكثر نجاحاً على السيطرة ليس فقط على مستويات سكر الدم وإنما مستويات الدهون في الدم.

من ذلك فقد بينت دراسة اخرى أنّ مرضى السكري فاقدى الدعم العائلي يعانون من معدلات غير طبيعية

وفي هذا الصدد يجب أن يقرر المريض متى يحتاج المساعدة وكيفية الحصول عليها. وأن يُحدد من يرغب الحصول على مساعدتهم بصورة مباشرة وعادة يكونون ممن يبدوون استعدادهم من أفراد العائلة أو . وهذا يقتضي على المريض أن يقوم هو بتعريفهم عن الـ السكري وتعليمهم على كيفية إبداء المساعدة اضافة إلى ما يتلقونه من تثقيف من قبل مُقَدِّمي الرعاية الطبية والصحية للمريض.

وهكذا فأفراد العائلة والأصدقاء يحتاجون ليس فقط إلى فهم الـ السكري وإنما يجب أن يستمعوا إلى ما يفكر ويشعر به المريض وأن يساعدونه على إجراء التغيير في طرز أو اسلوب الحياة بالاتجاه الذي يوصي به الفريق الطبي المعالج. وكمثال على ذلك ففي نذكر حالة تخفيض وزن المريض فإنّ اتفاق العائلة لها على تخفيض الدهون في الدم سوف يسهّل على المريض هذه المهمة. ومما يجب أن يفهمه ويعيه كل أفراد المجتمع أنّ تغيير طرز أو اسلوب الحياة بالاتجاه الصحي هو ضرورة لكل البشر وليس فقط لمرضى

ومن الجدير ذكره هنا تجنب كل ما يُشعر المريض بأنّ كل من يعتني به يتعامل معه وكأنه شرطي مسلط عليه لاسيّما في مجال الطعام. وهذا ما يُطلق عليه بإسلوب الشرطي السكري أو إسلوب إفعّل ولا تفعل القهري وقد أطلق عليه أحد إختصاصي الأمراض النفسانية بالوجوب القهري السكري. المصابين بالـ ض السكري فيجب على الأطباء المعالجين لهم أن يصرفوا وقتا كافيا لغرض تقييم تركيبة العائلة ووجود أو عدم وجود ضغوط نفسية. فقد بيّنت الدراسات أنّ الطفل الذي يعيش تحت كنف أحد الأبويين فقط يكون أكثر عرضة للسيطرة الرديئة على السكر في الدم.

وأثبتت الدراسات أنّ دور العائلة المهم في دعم مريض السكري يمتد ليشمل الأصدقاء والأفراد المحيطين بالمريض سواء بمكان العمل أو غيره. والدعم الإجتماعي تؤثّر ايجاباً على معنويات المريض والتزامه بمبدا الرعاية الذاتية من ضبط لمواعيد تناول الأدوية وضبط السكر والتقيّد بالطعام الصحي الملائم له والإلتزام بمواعيد الزيارات للعيادة الطبية التي تعتني به وغير ذلك.

ننسى هنا الدور المهم والواجبات المهمة للمدرسة وإدارتها وكوارها التعليمية التي هي الأخرى ي ب أنّ تدعم بكل الخطوط المُرشدة" الدلائل الإرشادية " التي لها علاقة بطبيعة المرض السكري وما يحتاجه المصابين به من رعاية خاصة لاسيّما في الحالات الطارئة مثل إنخفاض السكر في الدم. وتتبع المجتمعات المتطورة نظاماً خاصاً وبرنامجاً موحداً يحدد العناية الضرورية بالطلبة المصابين بالـ

" الدلائل الإرشادية " التي يجب أن يتحلى بها أفراد عائلة المريض

ممن يعتنون به:

1. . محاولة التعرف على كل ما يمكن معرفته عن الـ السكري والإحتياجات الطبية الخاصة بالمريض. ومثال ذلك معرفة مواعيد الزيارات الطبية وكذلك الدروس التثقيفية بالـ . وفيما يتعلق بالتسوق أو بالطبخ فيجب الإتصال بإختصاصي التغذية الخاص بالمريض.
2. العمل على زيادة مساهمة المريض في إتخاذ القرارات بما يتعلق بالعناية والتثقيف الذاتيين. فقد بيّنت الدراسات أنّ هذه الطريقة هي أكثر فعّالية من طريقة "افعل ما أقوله" في التعديل النفسي للمرض السكري وبالتالي يساعد على منع الكرب.
3. مال يجب أن يُسأل المريض عن كيفية مساعدته ودعمه ومحاولة تشجيعه على فتح صدره بما يتعلق بإحتياجاته. يجب أن لا ييأس من يعتني بالمريض في حالة تعبير الأخير عن عدم رغبته في المساعدة. ويجب إشعار المريض بأنّ الأبواب تبقى مفتوحة متى ما شاء المساعدة.
4. تجنب التصرف كالشرطي في تحديد الطعام. يجب أن لا يكون التعامل مع المريض بإسلوب تسلطي أو حُكمي أو قهري وأن لا يُدقق في كل ما يمس شفاه المريض. فالمريض البالغ يحتاج ويحق له التحكم بغذائه الخاص. فالطفل الصغير جداً يحتاج إلى التوجيه في مجال السيطرة الجيدة على السكر في الدم وبنفس الوقت يجب أن تُحترم إستقلالية الأطفال الكبار والمراهقين في تحديد خياراتهم في . وما على من يعتني بالمريض إلا أن يُوفر الكمية الكافية من الأطعمة الصحية والمناسبة.
5. الدعم الإيجابي. يجب تجنب المساهمة في فقدان المريض السيطرة على مرضه بواسطة شراء الأطعمة قليلة الفائدة في حالة طلبه منها أو الموافقة على عدم إختبار السكر في الدم أو إيجاد الأعذار للتراخي في أو فقدان الرغبة في العناية الجيدة بمرضه. ويجب على من يعتني بالمريض إشعاره بأنه لن يساعده على تخريب صحته.
6. الإعتناء بالذات وعدم إهمالها. لكي يستطيع الإنسان أن يعتني بغيره يقتضي ذلك أن يعتني بالإحتياجات الخاصة به أيضاً ومنها النوم الكافي والطعام الجيد والترويح عن النفس وتجنب الإرهاق الجسدي والنفسي. ولغرض تحقيق ذلك قد يقتضي الحال الإستعانة بدعم شخص آخر يعينه على رعاية المريض. وقد يقتضي الأمر الإستعانة بالمشرفة أو المثقفة الصحية السكري لغرض إبداء المشورة وتدريب المريض.
7. تجنب تصديق كل ما يُسمع من الآخرين. يجب الإستماع فقط إلى الطبيب المعالج وأعضاء فريق ي. إنّ ما ينطبق على فلان من المرضى ليس بالضرورة ينطبق على مريض

. وثمة الكثير من الإعتقادات الخاطئة والنظريات التي عفى عليها الزمن عن المرض لسكري.
وفي حالة الشك في بعض الأمور فيجب إستشارة الطبيب أو المثقف الصحي المختص.
8. السير . على سبيل المثال فالزوج يُحاول أن يتمشى أو يمارس النشاط الجسمي مع
. والأب يتناول الطعام الصحي مع طفله المريض. إنَّ إتباع طرز أو اسلوب الحياة الصحي
الذي يحتاجه المريض للسيطرة على الـ ض السكري هو جيد ومطلوب من كل فرد ومساهمة من
يعتني بالمريض في تغيير طرز أو اسلوب الحياة سوف يفيد الأثنين. وهكذا ففي حالة كون المريض
غير مُلتزم فإنَّ هذا السلوك سوف يكون مُحفَظاً له.