

Elementy edukacji w zakresie przeciwdziałania zespołowi stopy cukrzycowej

Zespół stopy cukrzycowej (ZSC) powstaje w wyniku wielu zaniedbań w przebiegu cukrzycy. Na dużą część z nich wpływ ma sam pacjent, który bagatelizuje znane mu zalecenia dotyczące zapobiegania powikłaniom cukrzycy lub nie jest odpowiednio wyedukowany. W przypadku obu tych grup pacjentów bardzo ważna jest edukacja i wprowadzenie elementów wsparcia psychologicznego.

Edukacja w przypadku pacjentów chorych na cukrzycę powinna być prowadzona jednocześnie na kilku płaszczyznach, być okresowo powtarzana i weryfikowana. Bardzo istotne jest, żeby dotyczyła ona nie tylko samego chorego, ale również jego rodziny lub opiekunów. To właśnie oni w najtrudniejszych momentach stanowią wsparcie i motywują do przestrzegania zaleceń lekarza. Wiedza pacjentów i ich najbliższych w zakresie cukrzycy i ZSC pozwala na reagowanie na etapie wstępnych objawów ZSC i ograniczenie liczby amputacji. Jeżeli lekarz nie ma możliwości przekazania wszystkich potrzebnych informacji podczas wizyty, warto zapytać, gdzie szukać podpowiedzi i z jakimi materiałami należy się zapoznać – tłumaczy dr n. med. Beata Mrozikiewicz-Rakowska z Katedry i Kliniki Gastroenterologii i Chorób Przemiany Materii Warszawskiego Uniwersytetu Medycznego, ekspert programu „Zdrowa ONA”.

Pacjent chory na cukrzycę w celu przeciwdziałania powikłaniom takim jak zespół stopy cukrzycowej powinien posiadać i rozwijać wiedzę w następujących obszarach:

1. Podstawowa wiedzy o cukrzycy, okresowo powtarzana i weryfikowana
 - Podstawy powstania choroby
 - Zasady utrzymania poziomu cukru na ustalonym z lekarzem poziomie
 - Monitorowanie poziomu cukru (przed i po posiłku) i kontrolowanie innych parametrów wyrównania metabolicznego tj. stężenia cholesterolu całkowitego, frakcji LDL i HDL, stężenia triglicerydów, poziomu ciśnienia tętniczego oraz odsetka HbA1c (hemoglobina z przyłączoną cząsteczką glukozy)
 - Zasady odpowiedniego odżywiania w cukrzycy
 - Zasady stosowania wysiłku fizycznego, wykonywania ćwiczeń
 - Zasady podawania insuliny i pielęgnacja miejsc wstrzyknięć
2. Postępowanie w zespole stopy cukrzycowej, wiedza okresowo powtarzana i weryfikowana
 - Zasady profilaktycznej pielęgnacji stóp, skracania paznokci i doboru obuwia
 - Zasady pielęgnacji stóp z owrzodzeniem, raną
 - Zasady doboru obuwia odcciążającego i indywidualnych wkładek, dostosowanie obuwia do stopy z opatrunkiem
 - Zasady zachowania w sytuacji objawów niepokojących (zaczerwienienie skóry stopy, otarcie, obrzęk, ból, wypływ płynnej treści, wysięk, owrzodzenie)
 - Zasady zmiany opatrunku i zabezpieczania przed dostępem bakterii

3. Wiedza w zakresie wsparcia psychologicznego

- Sposoby radzenia sobie w stanach braku motywacji do stosowania zaleceń lekarza
- Nauka wspierania chorego przez osoby bliskie, członków rodziny w okresach gorszej kondycji psychicznej i załamień psychicznych

Wsparcie osób bliskich może stanowić dla chorego podstawowy czynnik motywujący do przestrzegania zasad przekazanych przez lekarza. Przybiera ono różną postać od emocjonalnego towarzyszenia w leczeniu poprzez pomoc w organizacji czynności dnia codziennego, przygotowania odpowiedniej diety czy też czasami twardej konfrontacji ze skutkami zaprzestania terapii lub niesystematyczności. Kontrolowanie poziomu cukru i innych parametrów w cukrzycy może być uciążliwe i wymaga dużej dyscypliny. Pacjent nie może sobie pozwolić na przerwę czy „odpoczynek” od leczenia. To bardzo trudna sytuacja dla każdej osoby chorej i to właśnie bliski w chwilach zniechęcenia, rozdrażnienia często przypomina, że proces leczenia, przez który przechodzi pacjent, nakierowany jest na poprawę jego stanu zdrowia i samopoczucia – mówi mgr Dorota Gromnicka, psycholog, ekspert programu „Zdrowa ONA”.

