




Derleme | Review

WEB TABANLI EĞİTİM İLE DİYABET ÖZ BAKIM YÖNETİMİ

DIABETES SELF-CARE MANAGEMENT BY WEB-BASED EDUCATION

  Ceren Dilek Mumcu^{1*},  Bahar Vardar İnkaya¹

¹Yıldırım Beyazıt Üniversitesi, Sağlık Bilimleri Fakültesi, Hemşirelik Bölümü, Ankara, Türkiye.



Öz

Öz yönetimin sağlanmasında bireye verilen eğitim çok önemlidir. Ancak bu eğitim genellikle bireyden ya da sağlık hizmetlerinden kaynaklanan sebeplerle düzenli olarak gerçekleştirilememektedir. Başarılı bir diyabet yönetimi için bireyin hastalığıyla yaşamayı öğrenmesi, glisemik kontrolün sağlanarak hayatı tehdit edici hipoglisemi, hiperglisemi gibi akut komplikasyonların gelişmesini, uzun vadede kronik komplikasyonların oluşmasının önlenerek bireye özgü diyet, egzersiz, tedavi ve uygun yaşam tarzı değişikliklerinin yapılması gerekir. Bu noktada sağlık kurumları ve hemşireler web tabanlı eğitimleri geliştirerek, bu kaynakların kullanımıyla ilgili de farkındalık yaratarak diyabetin daha iyi kontrol altına alınmasında etkili olacaklardır. Böylelikle diyabetik bireylerin gerekli bilgilere erişimi ve kendileri üzerinde daha fazla kontrole sahip olmaları sağlanmış olur.

Anahtar Kelimeler: Diabetes mellitus, web tabanlı eğitim, hemşire, öz bakım yönetimi

ABSTRACT

The education given to the individual in ensuring self-management is very important. However, this cannot be held regularly due to reasons arising from the individual or health services. Successful management of diabetes requires the individual to learn to live with his or her illness, and to prevent the development of acute complications such as life-threatening hypoglycemia and hyperglycemia by providing glycemic control, and to make the individual diet, exercise, treatment and appropriate lifestyle changes. At this point, health institutions and nurses will be effective in improving diabetes control by developing web-based training and raising awareness about the use of these resources. In this way, diabetic individuals are provided to have access to the necessary information and have more control over themselves.

Keywords: Diabetes mellitus, web-based education, nurse, self-care management

*İletişim kurulacak yazar/Corresponding author: Ceren Dilek Mumcu; Yıldırım Beyazıt Üniversitesi, Sağlık Bilimleri Fakültesi, Hemşirelik Bölümü, Ankara, Türkiye.

Telefon/Phone: +90 (543) 832 74 20 e-posta/e-mail: cmumcu@outlook.com

Başvuru/Submitted: 25.01.2020

Kabul/Accepted: 02.06.2020

Online Yayın/Published Online: 27.06.2020

Giriş

Tip 2 diyabet, insülin direnci ve insülin sekresyonunda bozulma sonucu hiperglisemi ile karakterize karbonhidrat, protein ve lipid metabolizmasında bozulma sonucu ortaya çıkan metabolik bir sendromdur.¹⁻³ Tüm diyabetlilerin yaklaşık olarak %90'ı tip 2 diyabet tanılı olup, bu hastalık uzun yıllar asemptomatik olarak ilerleyebilmektedir.³ Obezite ve sedanter yaşamında etkisiyle tip 2 diyabet görülme sıklığı giderek artmaktadır. Uluslararası Diyabet Federasyonu Diyabet Atlası 2019 verilerine göre; dünyadaki diyabetli hasta sayısının yaklaşık 463 milyon olduğu ve bu sayının 2045 yılında 700 milyona ulaşacağı tahmin edilmektedir. Bu verilerde, 2045 yılı için Türkiye'nin, diyabetli birey sayısı ile diyabetin dünyada en yüksek olacağı ilk 10 ülke arasına gireceği öngörülmektedir.⁴

Ülkemizde önce 1998 yılında daha sonrasında da 2010 yılında yapılan Türkiye Diyabet, Hipertansiyon, Obezite ve Endokrinolojik Hastalıklar Prevalans Çalışmaları (TURDEP) sonuçlarına göre, diyabetin görülme sıklığının geçen bu 12 yıllık süreçte %90, obezitenin ise %44 arttığı gözlenmiştir. TURDEP-1' de diyabet oranı %7,2 iken TURDEP-2'de bu oran %13,7'ye yükselmiştir. TURDEP-II çalışmasında tüm diyabetlilerin %45,7'sinin HbA1c değerinin %6,5'in üzerinde olduğu ve diyabetli hastaların %45,5'inin hastalıklarının farkında olmadıkları belirtilmiştir.⁵

Tip 2 diyabet genellikle 40 yaşından sonra ortaya çıkar ve yaşın ilerlemesiyle birlikte görülme sıklığı artar. Son zamanlarda obezite ve hareketsiz yaşam tarzı değişiklikleri ile çocuklarda ve adölesanlarda da tip 2 diyabet görülme oranlarının arttığı belirtilmektedir. Diyabet hem hayatı tehdit edici komplikasyonlara hem de glikozun kontrol altına alınamayıp yüksek seviyelerde olması kalp ve kan damarlarını, gözleri, böbrekleri, sinirleri ve dişleri etkileyen ciddi hastalıklara neden olabilir. Aynı zamanda diyabet enfeksiyona yatkınlık oranını da arttırır.⁶

Bu derece ciddi sonuçlara yol açan ve ömür boyu kişi ile birlikte olacak olan diyabet hastalığının yönetimi için özbakım kavramı oldukça önemlidir. Orem öz-bakımı; kişide devamlı, kontrollü, etkin ve amaçlı davranışların oluşmasıyla kendisine uyguladığı bakım olarak tanımlanmıştır. Öz bakım gücü ise; hayatı, sağlığı ve iyilik halini devam ettirmek için sağlıklı davranışları yerine getirme durumudur.⁷

Öz bakım insanlarda kişisel merak, eğitim ve edinilen tecrübeler ile birlikte iyilik durumunu devam ettirebilmek için kişinin kendi sağlığına sürekli olarak katılmasıdır.⁸⁻¹⁰ Öz bakım öğrenilebilen davranışlardır. Diyabette öz bakıma yönelik sağlıklı beslenme, aktif olma, izleme, ilaç alma, problem çözme, riskleri azaltma ve sorunları yenme olmak üzere yedi davranış türü bulunmaktadır.² Diyabetli bireylerin diyabet hastalığı, komplikasyonları, insülin tedavisi, kan şekeri ölçümü, beslenme/egzersiz programı, ayak bakımı gibi konularda bilgi sahibi olması ve gerektiğinde sağlık kuruluşlarına başvurması gibi davranışları öz bakım davranışları olup başarılı bir diyabet yönetiminin yapı taşlarını oluşturur.¹¹

Diyabet yönetimi bireyin hastalığıyla yaşamayı öğrenmesi, glisemik kontrolün sağlanarak hayatı tehdit edici hipoglisemi, hiperglisemi gibi akut komplikasyonların gelişmesini, uzun vadede kronik komplikasyonların oluşmasının önlenerek bireye özgü diyet, egzersiz, tedavi ve yaşam tarzı değişikliklerinin planlanmasıdır.¹² Başarılı diyabet yönetimi, bireyin hastalığına ilişkin inanç ve tutumuyla şekillenen davranış uyumudur. Bireyin hasta-lığının tedavisiyle ilgili göstermiş olduğu tüm olumlu ve olumsuz davranışları diyabet tedavisinin temelini oluşturur. Olumlu davranışların sergilenebilmesi için diyabet hakkında bilgi sahibi olunmalıdır. Diyabetin tedavisi, ilaç ya da insülin kullanımı, diyet programı, kan şekerinin devamlı olarak kontrol altında tutulması, egzersiz ve komplikasyonların önlenmesi konularında öz bakımı geliştirecek davranışların kazandırılması için uygun yaşam tarzı değişikliklerinin yapılması gerekir.^{13,14} Ancak bu şekilde başarılı bir diyabet yönetimi gerçekleşmiş olur. Öz yönetimin amacına ulaşması da bireylerin eğitimlere aktif katılımı ile mümkündür.^{3,15}

Diyabetli bireylerden ya da sağlık hizmetlerinden kaynaklanan sebeplerle kişiye öz yönetimi kazandıracak olan bu eğitimler düzenli olarak gerçekleşmemektedir. İşte bu noktada web tabanlı eğitimlerin önemi artmaktadır. Kullanıcılara, birçok kaynaktan veya sunucudan elde edilen içerik bir araya getirilerek tek bir web sayfası sunulur. İçerik güvenli kişisel bilgisayarlarda, tabletlerde ve akıllı telefonlarda görüntülenebilir. Özellikle web ortamındaki bilgi paylaşımıyla birey eğitimin hem odak noktası olup hem de öğrenme zamandan ve mekândan bağımsız olma imkanı sunmaktadır. Bu yönüyle de web ortamında, klasik eğitimin sahip olduğu pek çok sınırlılık yoktur.^{16,17} Aynı zamanda bireylerin yüz yüze yapılan sağlık eğitimlerine ayıracak zamanlarının olmayışı, web ortamındaki bilgiye defalarca ulaşma olasılığı ve web ortamında yapılan eğitimlerin klasik eğitime göre daha düşük maliyetli olması gibi özellikler web tabanlı sağlık eğitiminin önemini arttırmaktadır.¹⁸

Sağlık alanında ve bilgi teknolojilerinde olumlu gelişmelerin olması, araştırmacıların web tabanlı çalışmalara ilgisini arttırmıştır.¹⁹ Literatürde bu konuyla ilgili olarak çalışmalar incelendiğinde; Güney Kore'de 6, ABD'de 5, Birleşik Krallık'ta 3, Tayvan'da 2 ve İspanya, Polonya ve Hindistan'da 1'er adet randomize kontrollü olarak web tabanlı çalışma yapılmıştır. Çalışmaların süresi 4 hafta ile 18 ay arasında değişkenlik göstermiş olup katılımcılar yetişkinlerden oluşmuştur. On beş çalışmada HbA1c seviyelerinde olumlu iyileşme göstermiş olup web tabanlı çalışmaların hastaların öz bakımlarını ve yaşam kalitelerini arttırdığı gözlenmiştir.^{20,21}

Bir başka çalışmada, tip 2 diyabetli bireylere internet ortamında verilen diyabet eğitiminin HbA1c düzeyine ve sağlık kontrollerine gelme davranışı üzerine etkisi araştırılmıştır. On iki ay süren bu çalışmada sağlık kontrolüne gelme davranışının %74'den, çalışmanın sonunda %100'e yükseldiği, HbA1c düzeyi ortalamasında %8,0'den %6,9'a düştüğü saptanmıştır.²² 2011 yılında

Celasin'in çalışmasında, web tabanlı eğitim ile hipoglisemi yönetimi için yapılan hemşirelik danışmanlığının diyabetli ergenlerin hipoglisemi korkularını azalttığı ancak HbA1c düzeylerine etki etmediği saptanmıştır.²³ 2018 yılında Terkeş'in bir üniversite hastanesinin endokrin polikliniğine takip ve tedavi için başvuran tip 2 diyabetli hastalarla yaptığı çalışmada uzman görüşleri ve literatür bilgilerine paralel olarak hazırlanan web destekli eğitim uygulanmıştır. Web sitesinin kullanım sıklığı incelendiğinde sitenin kullanımı ilk günlerde daha yüksek iken, daha sonra azalma olduğu ve web sitesini kullanan hastaların en uzun süre kaldığı ilk üç sayfanın sırasıyla; "Hipoglisemi", "Hiperglisemi", "Tıbbi Beslenme" başlıklı sayfalar olduğu saptanmıştır. Aynı zamanda web destekli eğitimin tip 2 diyabeti olan bireylerde özbakım, öz etkililik ve yaşam kalitesi üzerinde olumlu etkileri olduğu belirtilmiştir.²⁴ Rasoul tarafından yapılan çalışmada da yaşam kalitesi üzerinde olumlu etkileri olduğu saptanmıştır.²⁵

Diyabetli bireyler, öz yönetimi desteklemek için web sitesini kullanma amaçlarını; kan şekerini kaydetmek, diyabet hakkında genel bilgiler edinmek, beslenme ve egzersiz bilgileri edinmek, akrabaları ile iletişim kurmak ve stresle baş etmek için kullandıklarını ifade etmişlerdir.²⁶ Diğer taraftan kullanıcı adı ve şifre gerekliliğinin web sitesini kullanmalarını engellediğini sık sık şifrelerini unuttuklarını belirtmişlerdir.²⁷

Sonuç

Diyabet ve diğer kronik hastalıkların yönetiminde bireyin öz bakımını öğrenmesi için kullanılan web tabanlı eğitimler amaca uygun olarak tasarlanıp, alanında uzman kişilerce hazırlanarak bireylere bilgiye nasıl ulaşabilecekleri anlatılmalıdır. Zamandan ve mekandan bağımsız olarak bir çok yönüyle öğrenmede etkin olan bu yöntem ile yapılacak çalışma örnekleri artırılmalıdır. Sağlık kurumlarında çalışan hemşireler hasta eğitimi konusunda web tabanlı eğitimleri geliştirerek hasta bireyleri bu programları kullanmaları konusunda cesaretlendirmelidirler. Hemşireler diyabetli bireylerin ve ailelerinin gereksinimlerini belirleyerek web tabanlı eğitimler ile bireysel ya da grup görüşmeleri şeklinde öz bakımlarını kazandırmaya yönelik olarak beslenme, egzersiz, insülin tedavisi, ayak bakımı ve diyabetin akut ve kronik komplikasyonları konularını içeren eğitim programları yapabilirler. Bu eğitim programları aracılığıyla bireyle sürekli iletişim halinde olunması hem diyabetli bireyin sorunlarıyla baş etmesine yardım eder, hem de bireyin kendisini değerli hissetmesine neden olur. İyi özbakım sağlayan hastanın metabolik sonuçları iyi olacak, uzun vadede birçok komplikasyonun önlenmesine yardımcı olacak, topluma da fayda sağlanmış olacaktır.

Çıkar Çatışması

Yazarlar arasında çıkar çatışması bulunmamaktadır.

Yazar Katkısı

CDM, BVİ: Fikir; CDM, BVİ: Tasarım; CDM, BVİ: Denetleme; CDM, BVİ: Literatür Taraması; CDM, BVİ: Yazım; BVİ: Eleştirel inceleme.

Kaynaklar

1. World Health Organization. Global action plan for the prevention and control of noncommunicable diseases 2013-2020. https://www.who.int/nmh/events/ncd-action_plan/en/ Erişim Tarihi: 19 Haziran 2019.
2. American Diabetes Association, Matthew C, Riddle MD, Bakris G, et al. Standards of Medical Care in Diabetes. 2019;42:13-29/124-139. https://care.diabetesjournals.org/content/diacare/suppl/2018/12/17/42.Supplement_1.DC1/DC_42_S1_2019_UPDATED.pdf. Erişim tarihi: 01 Ekim 2019.
3. Çorakçı A, Kaya A, Tuzcu A, ve ark. Türkiye Diyabet Vakfı. TURKDİAB Diyabet Tanı ve Tedavi Rehberi. 2019;9:40-50. https://www.turkdiab.org/admin/PICS/files/Diyabet_Tani_ve_Tedavi_Rehberi_2019.pdf. Erişim tarihi: 27 Ekim 2019.
4. IDF Diabetes Atlas 2019. https://www.diabetesatlas.org/upload/resources/2019/IDF_Atlas_9th_Edition_2019.pdf. Erişim Tarihi: 24 Mart 2020.
5. T.C. Sağlık Bakanlığı. Türkiye Diyabet Programı 2015-2020. İçinde: Gümüş E, Çelik H, Özkan S, ve ark. Sayfa: 9. https://extranet.who.int/ncdccc/Data/TUR_D1_T%C3%B9rkiye%20Diyabet%20Program%C4%B1%202015-2020.pdf. Erişim Tarihi: 25 Ekim 2019.
6. Uluslararası Diyabet Federasyonu (IDF) 7. Diyabet Atlası. <https://www.idf.org/> Erişim Tarihi: 01 Haziran 2019.
7. Orem DE. Self-care deficit theory of nursing: concepts and applications. 7. Baskı. USA: Dennis CM Mosby-Year Book Inc; 2001: 99-135.
8. Veliöğlu P. Hemşirelikte kavram ve kuramlar. 2. Baskı. İstanbul. Akademi basın ve yayıncılık. 2012: 293-328.
9. Altıparmak S. Gebelerde sosyo-demografik özellikler, öz bakım gücü ve yaşam kalitesi ilişkisi. *TSK Koruyucu Hekimlik Bülteni*. 2006;(5):416-418.
10. Akduman S, Boşbıyık B, Sönmez S. Sağlıklı ergenlerin öz bakım güçlerinin incelenmesi. *Hemşirelik Forumu*. 2010;18(2):87-97.
11. İstek N, Karakurt P. Global Bir Sağlık Sorunu: Tip 2 Diyabet ve Öz-Bakım Yönetimi. *G.O.P. Taksim E.A.H. JAREN*. 2018;4(3):179-182. doi:10.5222/jaren.2018.63634.
12. Eroğlu N. Tip 2 Diyabetli Hastalarda Eğitimin Diyabet Öz Yönetim ve Öz Etkililiklerine Etkisi [Doktora tezi]. İstanbul, Türkiye: Haliç Üniversitesi Sağlık Bilimleri Enstitüsü; 2017.
13. Ustaaloğlu S, Tan M. Tip 2 Diyabetli Hastaların Bakım ve Tedaviye Yönelik Tutum ve Davranışlarının İncelenmesi. *Gümüşhane Üniversitesi Sağlık Bilimleri Dergisi*. 2017;6(4):12-20.
14. Eroğlu N, Sabuncu N. Diyabet Öz Yönetim Skalası'nın (DÖYS) Türk Toplumuna Uyarlanması: Geçerlik ve Güvenirlik Çalışması. *Hemşirelik Bilimi Dergisi*. 2018;1(3):01-06.
15. Türkiye Endokrinoloji ve Metabolizma Derneği TEMD. Satman İ, Salman S, İmamoğlu Ş, ve ark. Diabetes Mellitus ve Komplikasyonlarının Tanı, Tedavi ve İzlem Klavuzu. 12. Baskı. Ankara, Miki Matbaacılık; 2019: 53-64. http://temd.org.tr/admin/uploads/tbl_kilavuz/20190506164501-2019tbl_kilavuz377c7a453d.pdf. Erişim Tarihi: 30 Haziran 2019.

16. Horzum MB, Balta ÇÖ. Farklı web tabanlı öğretim ortamlarında öğrencilerin başarı, motivasyon ve kaygı düzeyleri. *Hacettepe Üniversitesi Eğitim Fakültesi Dergisi*. 2008;34:140-154.
17. Özdemir A. Öğrencilerin web tabanlı matematik öğretimine yönelik görüşleri. *CBÜ Fen Bil Dergi*. 2017;13(1)251-257.
18. Demir Y, Gözüm S. Sağlık eğitiminde yeni yönelimler web destekli sağlık eğitimi. *Dokuz Eylül Üniversitesi Hemşirelik Yüksekokulu Elektronik Dergisi*. 2011;4(4)196-203.
19. Coughlin S, Prochaska J, Williams L. Hasta web portalları, hastalık yönetimi ve birincil korunma. *Risk Yönetimi Sağlık Politikası*. 2017;10:33-40. doi:10.2147/RMHP.S130431.
20. Joo JY. Diyabette Web tabanlı yönetme için müdahaleler Kore'de. *Bilgi İşlem Inform Nurs*. 2016;34(12):587-600. doi:10.1097/CIN.0000000000000274.
21. Mushcab H, Kernohan WG, Wallace J, Martin S. Web tabanlı tip 2 uzaktan takip sistemleri ile kendini yönetme. *Diabetes Technol Ther*. 2015;17(7):498-509.
22. Avdal Ünsal E. Web Tabanlı Verilen Diyabet Eğitiminin Bakım Sonuçlarına Etkisi Randomize Kontrollü Çalışma [Doktora tezi]. İzmir, Türkiye: Dokuz Eylül Üniversitesi Sağlık Bilimleri Enstitüsü; 2010.
23. Celasin NŞ. Diyabetli Ergenlerde İnternet Üzerinden Yapılan Danışmanlığın Hipoglisemi Korkusu ve Metabolik Kontrol Üzerine Etkisi [Doktora tezi]. İzmir, Türkiye: Ege Üniversitesi Sağlık Bilimleri Enstitüsü; 2011.
24. Terkeş N. Tip 2 Diyabetli Bireyler için Web Tabanlı Eğitim Programı Geliştirilmesi ve Programın Diyabet Yönetimine Etkisi [Doktora tezi]. Antalya, Türkiye: Akdeniz Üniversitesi Sağlık Bilimleri Enstitüsü Hemşirelik Ana Bilim dalı; 2018.
25. Rasoul MA. The effect of self-management education through weblogs on the quality of life of diabetic patients. *BMC Med Inform Decis Mak*. 2019;19:205. doi:10.1186/s12911-019-0941-6.
26. Kelly L. Experiences of using web-based and mobile technologies to support self-management of type 2 diabetes: qualitative study. *JMIR Diabetes*. 2018;3(2):9. doi:10.2196/diabetes.9743.
27. Yu CH. A web-based intervention to support self-management of patients with type 2 diabetes mellitus: effect on self-efficacy, self-care and diabetes distress. *BMC Med Inform Decis Mak*. 2014;14:117. doi:10.1186/s12911-014-0117-3.