**Specyfika edukacji w profilaktyce powikłań cukrzycy**

Mirosława Młynarczuk

specjalistka pielęgniarstwa diabetologicznego, Klinika Gastroenterologii i Chorób Przemiany Materii, Samodzielny Publiczny Centralny Szpital Kliniczny WUM w Warszawie, Polska Federacja Edukacji w Diabetologii

Cukrzyca jest chorobą przewlekłą, podstępną, nie boli, dotyczy ludzi w różnym wieku. Choroba zarówno o dobrym jak i złym rokowaniu terapeutycznym. Wieloletnia, źle kontrolowana cukrzyca prowadzi do rozwoju przewlekłych powikłań: udaru mózgu, zawału serca, zespołu stopy cukrzycowej, dializoterapii.

W Polsce:

* u co drugiego chorego z cukrzycą występuje choroba niedokrwienna serca,
* cukrzyca jest najczęstszą przyczyną schyłkowej niewydolności nerek,
* co roku u chorych na cukrzycę przeprowadza się 14 tysięcy amputacji stóp.

Dlatego w chorobie przewlekłej, jaką jest cukrzyca, ważna jest edukacja pacjenta, jego rodziny i znajomych na temat choroby, zasad samokontroli, odżywiania, aktywności fizycznej, stylu życia, rokowania cukrzycy. Wiedza pacjenta pozwoli uniknąć przewlekłych powikłań lub opóźnić ich rozwój. Jednocześnie poprzez edukację wspieramy pacjenta w samodzielnym postępowaniu z chorobą. Edukacja uczy odpowiedzialności za własne zdrowie. Pacjent musi być aktywny, świadomy podejmowanych decyzji dotyczących codziennego funkcjonowania z chorobą. Edukacja powinna odbywać się na każdej wizycie lekarskiej w momencie rozpoczęcia terapii, jak i przez cały czas jej trwania (reedukacja).

Charakterystyka edukacji:

Edukacja powinna być zindywidualizowana, konkretnie zaplanowana, zależna od wieku, chorób współistniejących, a także zaangażowania pacjenta oraz jego rodziny i znajomych. Ważne jest, aby wychwycić najważniejsze problemy pacjenta, a w tym celu przeprowadzić np. badanie i ocenę stóp (modzele, nagniotki, ukrwienie, problemy skórne, ocena neuropatii). Nie wystarczy dostarczenie niezbędnej dozy informacji i wiedzy, potrzebna jest nauka systematyczności, odpowiedzialności za własne zdrowie i jakość życia. Obejmuje ona takie czynności, jak codzienne oglądanie stóp, ich odpowiednia pielęgnację, ocenę obuwia, stosowanie wkładek terapeutycznych wg zaleceń zespołu terapeutycznego. Edukacja grupowa może być prowadzona dla pacjentów o podobnym poziomie intelektualnym, wieku, mających podobny problem. Dawkowana wiedza musi być zgodna z programem edukacyjnym, przy czym pacjent z cukrzycą jest zachęcany do bycia aktywnym członkiem zespołu terapeutycznego. Jest to niezbędne, ponieważ podejmuje on bardzo ważne decyzje dotyczące swojego zdrowia każdego dnia, a nawet wiele razy dziennie. Edukacja w chorobie przewlekłej jest najważniejszym postępowaniem terapeutycznym, ale przynosi pożądane rezultaty, jeśli jest spójna, prowadzona równolegle z postępowaniem farmakologicznym bądź zalecanym przez lekarza lub pielęgniarkę sposobem leczenia. Jej skuteczność zależy od akceptacji leczenia przez pacjenta.