

Diyabette Genel Sağlık Önerileri

Cilt Ve Diş Bakımı – Seyahat

Diyabetlinin Sosyal Hakları

Prof. Dr. Nermin OLGUN

Hasan Kalyoncu Üniversitesi SBF Hemşirelik Bölümü

Cilt Bakımı

- Diyabetli hastaların diyabetli olmayan bireylere göre **hijyenik sağlık davranışlarına** daha fazla dikkat etmeleri gerekir.
- Kan şekerinin yüksekliğine paralel olarak dokulardaki kan şekeri de yükselir. Bu durum mikroorganizmanın üremesi için uygun bir ortam oluşturur, damar yapısındaki değişiklikler yara iyileşmesini geciktirir.
- Enfeksiyon kan şekerini yükselten bir durumdur bu nedenle yara oluşumunu önlemek önemlidir.

Cilt Bakımı

Cilt bakımında; nelere dikkat edileceği öğrenilmeli

- Ciltte yara, çizik meydana gelmemesi,
- Elleri yaralayabilecek işler yaparken eldiven giyilmesi,
- Direkt güneş ışığından korunması,
- Cildin soğuk havadan korunması,
- Perine bölgesinin temiz ve kuru tutulması, çamaşırların sık değiştirilmesi
- Ciltte kızarıklık, sıcaklık, şişlik, zonklama, cerahat gibi enfeksiyon belirtileri varsa hekim veya hemşireye haber vermesi gerektiği öğrenilmelidir.



Ağız-Diş Sağlığı Değerlendirilmesinde

Diyabetli birey; ayda bir defa kendi kendine aşağıdaki konularda değerlendirme yapılmalıdır

- ✓ Diş etleri fırçalama ve diş ipi kullanma sırasında kolaylıkla kanama olması
- ✓ Diş etlerinde kırmızılık, şişlik ve hassasiyet
- ✓ Kalıcı kötü ağız kokusu
- ✓ Dişler ve diş etleri arasında iltihap
- ✓ Dişlerin ayrılması ya da kaybı
- ✓ Isırma sırasında dişlerin birbirine uyumunda değişiklik
- ✓ İki hafta süresince iyileşmeyen irritasyon ya da yaralar olması

Ağız Diş Sağlığı

- Dişler günde en az 2 kez ve 3 dakikadan az olmamak şartı ile yumuşak bir diş fırçası ile tekniğine uygun fırçalanmalı, diş ipi kullanılarak diş araları temizlenmeli,
- Diş fırçası 3 ayda bir değiştirilmeli,
- Her 6 ayda bir diş hekimine gidilerek kontrol yaptırılmalı,
- Diş hekimine gitmeden önce kan şekeri kontrolü yapılmalı,
- İnsülin kullanılıyorsa diş tedavisinden önce dozunda ve zamanında yapılmalı, doz atlanmamalıdır.

Cinsel Yaşam 1

- ✓ Cinsel işlevler bireysel olarak sorgulanmalı, bu konu izlem sürecinin bir parçası olmalı, sürekli ve iyi bir metabolik kontrolün cinsel işlev bozukluğunu engelleyebileceği vurgulanmalı,
- ✓ Cinsel yolla bulaşan hastalıklar ve genito-üriner sistem enfeksiyonlarına daha yatkın olması nedeni ile güvenli cinsel davranış (kondom kullanımı) ve genital hijyen (önden arkaya doğru yıkama) yapılmalı, tuvalet kağıdı ile kurulanmalıdır.
- ✓ Diyabete bağlı oluşacak cinsel sorunlar konusunda bilgilendirilmelidir.

Cinsel Yaşam 2

- ✓ Pamuklu iç çamaşırı kullanma ve günlük değiştirme, adet döneminde tek kullanımlık ped kullanma ve 3-4 saat aralıkla ped değiştirme önerilmelidir.
- ✓ Gebelik istenmiyorsa güvenli bir doğum kontrol yöntemi kullanılmalıdır.
- ✓ Gebelik planlayan kadınlarda HbA_{1C} %6.5'in altında olmalı, hipoglisemi riski yüksek değil ve hasta bilinçli ise HbA_{1C} hedefi %6.0 olabilir.
- ✓ Gebelik öncesi tedavi planı değişiklikleri ve kontrol sıklığı önemlidir. Gebelikten 3 ay öncesi gebelik başlangıcından sonra en az 12 hafta süreyle folik asit 5 mg/gün verilmelidir.

Aşılama

- ✓ 6 aydan büyük kişilere her yıl **grip aşısı** (Ekim-Kasım aylarında) yaptırılmalı,
- ✓ Tüm erişkin diyabetlilere bir kez **KPA13** ve bir yıl sonra **PPA23** pnömokok aşıları yaptırılmalı,
- ✓ 10 yılda bir **tetanoz** aşısı tekrarlanmalı,
- ✓ Daha önce aşılanmamış olan 19-59 yaş arasındaki diyabetlilere **HBV** aşısı yaptırılmalı,
- ✓ Aşılama hizmetleri Aile Hekimleri tarafından ücretsiz sunulmaktadır.

Diyabetlilerde Sigara-Alkol Kullanımı

Sigara, diyabetlilerde böbrek, göz bozuklukları ve sinir harabiyetine neden olmaktadır.

- ✓ Sigara kullanan bireyler sigarayı bıraktırma programına yönlendirilmelidir.
- ✓ Bırakmış olan bireylerin tekrar başlamaması için eğitimler sürdürülmelidir.

Alkol kullanımı, kan yağları yüksekliği, koma, kardiyovasküler olaylar ve karaciğer yağlanması gibi sağlık sorunlarına yol açabilir. **Aç karnına ve özellikle egzersiz sonrasında alkol kullanımı hipoglisemiye neden olur.** Bu nedenlerle alkol kullanılmamalıdır.

Seyahat 1

- ✓ Seyahat öncesi sağlık kontrolü yaptırmalı,
- ✓ Yanlarında taşımak üzere bir **diyabetli kimlik kartı** bulundurmalı ve bir **seyahat çantası** hazırlamalıdır; Yedek ilaçları (Oral ilaçlar, insülin), insülin uygulaması için malzemeleri ve insülin soğutucu olmalı,
- ✓ Kan şekeri ölçüm cihazı; yeteri miktarda parmak ucu delicisi ve kan şekeri ölçüm çubukları ile ek pil bulundurmalı,
- ✓ **Hipoglisemiyi önlemek** amacıyla ara öğün, hipoglisemi durumunda meyve suyu, kesme şeker veya glukoz tabletlerin yeterli miktarda yer almalı ve çantayı mutlaka yanında bulundurmalıdır.

Seyahat 2

- ✓ Uzun süreli seyahatlerin öncesinde seyahat planına göre (kalkış saati, yolculuk süresi, yemek saati, sunulan yemekler ve varış saati) gereken tedavi değişiklikleri öğrenilmelidir.
- ✓ Gidilen bölgeye göre saat farklılığı olacak ise bu durum diyabet ekibi ile paylaşılmalıdır.
- ✓ Uzun süreli seyahatlerde rahat bir ayakkabı tercih etmeli,
- ✓ Dolaşıma yardımcı olmak için ayaklardan başlayarak pompalama egzersizleri, bacaklara germe egzersizleri, baş boyun ve sırtta yönelik postür egzersizleri yapılmalıdır.
- ✓ Saat başı veya iki saatte bir kalkılıp koridorlarda yürüyüş yapılmalıdır.

Diyabetli hakları

- Tüm diyabetli erişkinlerin, çocukların/ailelerin dünyanın neresinde yaşarsa yaşasın yüksek kalitede diyabet eğitimi almaya **hakları** vardır

Araç Kullanan Diyabetlilerin;

- ✓ Hipoglisemi riskine karşı aracında (torpido gözü, çanta) ara öğün için uygun yiyecekler bulundurmaları gerekir.
- ✓ Hipoglisemi durumunda aracını derhal güvenli bir noktada durdurarak hipoglisemiye önerilen şekilde tedavi etmesi önemle vurgulanmalıdır.

Sürücü Belgesi

- Çoğu ülkelerde insülin kullanan ve diyabet komplikasyonu olmayan kişilerin sürücü belgesi almalarına izin verilir. Ülkemizde ehliyet başvurusu sırasında genel kontroller sonucunda bir problem yoksa diyabetli olmak sürücü belgesi almayı engellememektedir.

Trafikte Ve Gözaltında Diyabetlilerin Hakları 1

- Gözaltındaki kişi diyabetli olduğunu söylese polis memuru tedavinin ne olduğunu sormalıdır.
- Eğer gözaltındaki kişi insülin kullanıyorsa enjeksiyonunu zamanında yapmalı ve bundan **hemen ya da en geç yarım saat sonra** yemek yemelidir.
- Gözaltındaki kişinin blöf yaptığı düşünülüyorsa bile risk alınmamalıdır.
- Hap ve insülinle tedavi edilen diyabetikler yemek yemedikleri zaman hipoglisemi nedeniyle komaya girebilirler, yemek yemeleri kontrol edilmelidir.

Trafikte Ve Gözaltında Diyabetlilerin Hakları 2

- Kan ve idrar Őekerleri kontrol edilmeli, ölçüm aleti yanındaysa bu aletlerin kullanımına izin verilmeli,
- Diyabetli sık idrara çıktıkları için tuvalet kolay ulaşılabilir yerde olmalı,
- Acil durumlar nedeniyle alarmı olan yerde muhafaza edilmeli ve sık sık kontrol edilmeli,
- İnsülin ve ağızdan alınan ilaçları zamanında ve saatinde kullandırılmalı,
- Etkisini kaybetmemesi için insülin buzdolabında saklanmalı
- İlaç, insülin, yemek zamanı birbiri ile ilişkilidir.

Trafikte Ve Gözaltında Diyabetlilerin Hakları 3

- Hipoglisemi durumunda sürücünün konsantrasyonu dağılabılır sürüş yeteneği bozulabilir
- Eğer sürücü diyabet hastası olduğunu ifade ediyor ve belirtilen kuşkulı semptomları gösteriyorsa hemen Şeker ya da Őekerli gıdalar verilmelidir.
- Őuuru yerine gelinceye kadar araba kullanmasına izin verilmemeli ve en yakın sağlık kuruluşuna kaldırılmalıdır.

Yetiştirme Yurtları ve Huzur Evlerinde Yaşayan Diyabetlilerin Hakları

- Kurum personeline hipo ve hiperglisemi belirtileri ve tedavisi anlatılmalı, gereğinde glukagon injeksiyonu yapması öğretilmeli,
- Hastanın kan şekeri 350 mg/dl ölçüldüğünde görevli nöbetçi personelin ilgili hekime haber vermesi ve gereğinde hastanın acil olarak hastaneye sevk edilmesi sağlanmalı,
- Kuruma gelen diyabetli hastanın insülin ilaçları temin edilmeli, uygun sıklıkta glisemi takibi yapılmalı ve 3-6 ayda bir HbA1c ölçümü için hastaneye gönderilmelidir.

Şeker ölçüm çubukları

- **Yürürlük tarihi: 01.08.2016 Sağlık Uygulama Tebliği 25.08.2016 tarihli 29812 sayılı**
 - Aile hekimi, Endokrin ve metabolizma, İç Hastalıkları, Çocuk Sağlığı Hastalıklarından bir uzman hekim tarafından rapor düzenlenir
 - Kan şekeri ölçüm çubukları sözleşmeli eczanelerden temin edilecektir.
 - Tip 1 diyabet ve 18 yaş altı çocuklarda belirtilen adetler
 - Tip 1 erişkin ve insülin kullananlarda ayda en fazla 150
 - OAD kullanan erişkin hastalar için üç ayda en fazla 100
 - Medikal tedavi ile kontrol altında tutulan hiperinsülinemik hipoglisemisi olan çocuk hastalar için ayda en fazla 150 adet, erişkin hastalar için en fazla 50 adet,
 - Sağlık raporu, reçetenin aslı ile sözleşmeli eczanelerden temin edilir.

Davetler, Doğum Günleri, Düğünler, Ev Toplantıları Ev Dışında Yemek Yenmesi Durumunda

- ✓ ilaç/insülin uygulamalarında değişiklik yapılmalı
- ✓ En sağlıklı olanları tercih etmeleri sağlanmalı,
menü içeriğine göre yanında yiyecek/içecek
bulundurması önerilmelidir.

Tip 1 Diyabetli Öğrencilerin Okulda Sahip Olduğu Haklar

TC Milli Eğitim Bakanlığı Genelgesi 03/01/2000

- ✓ İnsülin uygulamalarını ve öğün saatlerini aksatmamaları,
- ✓ Öğretmenlerini diyabeti ile ilgili bilgilendirmeleri,
- ✓ Uzun süreli sınavlarda (ÖSYM sınavları gibi) yanlarında kullanılan ilaç, insülin pompası, kan şekeri ölçüm cihazı, şeker ve ÖSYM kitapçığında belirttiği gibi diyabetli raporlarını sınavda hazır bulundurmaları gerektiği konusunda bilgilendirilmelidir.

Çalışma Yaşamı 1

- ✓ Uzun süreli oturarak iş yapan diyabetlilerin kas iskelet sistemi desteklenmeli, doğru vücut pozisyonu öğretilmeli ve çalışma ortamları vücut mekaniğine uygun olarak düzenlenmeli,
- ✓ Duruş (Postür) ve germe egzersizleri, ayak ve bacaklara yönelik pompalama egzersizlerine yer verilmeli, **saat başı ayağa kalkarak dolaşmaları tavsiye edilmeli,**
- ✓ İş bulma konusunda ve iş yerinde güvenli çalışabilme koşulları konusunda diyabetli bireyin olumsuz önyargısı kırılmalıdır.

Çalışma Yaşamı 2

- ✓ İş yerinde verimli çalışabilmesi için diyabete uygun bakım olanaklarının sağlanması, çalışma saatlerine göre insülin uygulama, tıbbi beslenme tedavisine uygun ana ve ara öğün sürdürmede yardımcı olması için işverenlerini diyabetle ilgili bilgilendirmelidir.
- ✓ İş başvurusunda bulunurken işe uygunluğu açısından diyabetinden kaynaklanan tereddütleri, iş yükü, çalışma saatleri (vardiya vb) konusunda iş yeri hekimini bilgilendirmelidir.

Dini Uygulamalar 1

- ✓ Seyahatlerde uyulması gereken genel kurallar hac için de geçerlidir.
- ✓ Yaşlı ve komplikasyonları olan diyabetlilerin hacca gitmeden önce durumlarını kendilerini izleyen diyabet bakım ekibi ile görüşmeleri ve önerilen aşılama yapıtırmaları ,
- ✓ Sıcak ortamlar insülin kullanan diyabetlilerde beklenmedik hipoglisemilere yol açar, yanlarında şeker, meyve suyu vb bulundurmaları sağlanmalı, sıvı alımı artırılmalı, direkt güneş ışınlarına maruz kalmaktan sakınılmalıdır.

Dini Uygulamalar 2

- ✓ Hac görevi sırasında fiziksel aktivite artışına bağlı **hipoglisemi riski**ne karşı gerekirse tedavi ve doz ayarlamaları yapılmalı,
- ✓ Hac görevi sırasında kan şekeri ölçüm sıklığı artırılmalı,
- ✓ Kalabalık ortamda yapılan toplu ibadetler sırasında **uygun ayakkabı** giyilmeli, yaralanma ve bulaşıcı hastalık riskini artırabileceği için ayak bakımına özen gösterilmeli,
- ✓ Uzun süre aç kalınması metabolik kontrolü bozabileceğinden oruç ile ilgili olarak diyabet bakım ekibi ile görüşülmesi gerekir.

Tamamlayıcı Tedavi Uygulamaları

- Bilinen alternatif yöntemler çok sayıda (fitoterapi, gıda katkıları, akupunktur, ozonterapi vb) ve uygulama şekilleri farklıdır.
- Bu tedavilerin olası yararları yanında farklı risk ve zararları bulunmakta bu nedenle diyabet bakım ekibine danışılmalı,
- Bu yöntemlerin diyabetlinin mevcut tedavi planının yerine geçmeyeceği sadece diyabet bakım ekibinin uygun göreceği durumlarda destek olarak kullanılabileceği unutulmamalıdır.

Kreşler

- ✓ Kreşe giden diyabetli çocukların aynı yaş grubundaki çocuklara göre daha fazla zamana ve dikkate ihtiyaçları vardır.
- ✓ Bazı ülkelerde diyabetli çocuklar iki çocukmuş gibi sayılarak bu çocuklara daha fazla personel ayırmaktadırlar.
- ✓ Bizim ülkemiz için özel bir uygulama yapılmamaktadır.
- ✓ Kreşlerdeki çocuk bakıcısı ve personelinin sağlık ekibi tarafından diyabet hakkında bilgilendirilmesi çocuk açısından faydalı olacaktır.

Meslek Seçimi

- ✓ Bir çok meslek diyabetliler için açıktır.
- ✓ Vardiyalı çalışan kişilerde insülin dozları ve beslenme programı çalışma koşuluna uygun olacak şekilde hekim, hemşire, diyetisyenle konuşarak düzenlenmeli
- ✓ **Hipoglisemi riski** nedeniyle diyabetli bireyin polis, pilot, hostes mesleklerini seçmelerinin yanında çoğu ülkelerde otobüs, taksi, tren kullanmaları engellenir.
- ✓ Profesyonel dağcılık ve yüksek rakımlı yerlerde çalışmaları önerilmez.

Askerlik Hizmeti

- ✓ Diyabetli olan kişiler ülkelerin çoğunda otomatik olarak zorunlu askerlik hizmetinden muaf tutulurlar.
- ✓ Bazı ülkelerde ise diyabetlilerin büro işi gibi sınırlı askerlik hizmeti yapmalarına izin verilir.
- ✓ Ülkemizde sağlık raporuna göre Tip 1 diyabetliler askerlikten muaf tutulur. Askerlik Kanunu(14/1/2013-2013/4240K.)

Evlat Edinme

- ✓ Diyabet komplikasyonlarının evlat edinilen çocuğun bakımını zorlaştıracak endişesi ile diyabetli kişilerin evlat edinmelerine bazı ülkeler kısıtlamalar getirmiştir.
- ✓ Bazı ülkelerde ise bu düzenlemelere serbestlik getirilmektedir.
- ✓ Ülkemiz için evlat edinme konusunda diyabetli bireyler sorun yaşamamaktadır.

TEŞEKKÜRLER