

بدون شک سلامت، به مفهوم واقعی گرانبهاترین گوهر در دنیای مادی است و بر اساس مستندات موجود این گوهر، بسیار آسیب پذیر است. عوامل رفتاری، محیطی، اجتماعی، فیزیولوژیک و ... بر سلامت تاثیر گذار هستند و آگاهی از این عوامل تاثیر گذار بر سلامت، مهمترین و کاربردی ترین دانش لازم برای هر انسان است.

در قرنی که ما در آن زندگی می‌کنیم، به دلایل مختلف الگوی بیماری‌ها تغییر یافته و بیماری‌های مزمن و غیر واگیر بالاترین سهم را در بین عوامل تهدید کننده سلامت دارند؛ و در بین بیماری‌های غیر واگیر، متاسفانه بیماری دیابت سهم بسیار قابل توجهی را به خود اختصاص داده است. به گونه ای که پیش بینی شده تا سال ۲۰۳۰ میلادی هم از نظر شیوع و بروز شتاب بسیار گسترده داشته باشد و هم از نظر سن بروز، سن ابتلاء به آن کاهش یابد (تعداد سال‌های ابتلاء به بیماری در طول عمر زیاد شود). نکته نگران کننده دیگر این است که بار عمده این بروز و ابتلای بالا مربوط به کشورهای در حال توسعه است. الگوی غذایی سالم و انتخاب خوراک‌ها و نوشیدنی‌های سالم در تمام وعده‌های غذایی و میان وعده‌های روزانه نقش بسیار کلیدی را در بروز و کنترل بیماری دارد و بدون هیچ تردیدی مهمترین راه انتقال دانش، آموزش است.

انجمن دیابت گابریک سالهاست که در تلاشی خردمندانه و نیکوکارانه در این راه تلاش می‌ورزد و نیت خیر و اهداف والای بنیان آن باعث شده تا برجسته ترین متخصصین و کارشناسان و دانشجویان به همکاری این انجمن بشتابند و در این تلاش‌ها سهیم شوند. فصلنامه انجمن نیز یکی از ابزارهای موثر در انتقال جدیدترین، بروزترین و کاربردی ترین مسائل مرتبط با آموزش این بیماران است. امیدواریم که با همت عالی دست اندرکاران انجمن و گروه علمی-آموزشی توانمند، کماکان با انگیزه و انرژی فراوان این مسیر ادامه یابد و سایر عزیزان توانمند که به هر نحو ممکن، در مسیر ارتقاء سلامت این بیماران تاثیر گذار هستند به این انجمن بپیوندند.



جشن گلریزان
«روزی شیرین برای تلخی قند»
تیر ماه ۱۳۹۴

f



صحبت من با شما دیابتی ها است

صفحه ۲



ارتباط بین کیفیت مکالمه بیمار و پزشک در زمان تشخیص با کنترل بهتر دیابت نوع ۲

Y



گفتگو با پزشکان متخصص
در دیابت

صفحه ۶



آشپزخانه گابریکی

[illegible]

ولین بازگشایی قلع گابریک
در تاریخ ۹۴/۰۵/۰۷

5.

EXTR 3.ME

راحتی تزریق به طوری که قبلا هرگز
تجربه نکرده اید.

تزریق بدون درد

تکنولوژی جدید

سر سوزن اکستریم پیک ۷/۵°

سر سوزن های دیگر ۱۱°

لبه های تیزتر
با کاهش زاویه شیب سر سوزن نیروی کمتری برای ورود آن به پوست
لازم می باشد در نتیجه درد تزریق کاهش می یابد.

سطح مقطع نازک تر
کاهش سطح تماس سر سوزن با پوست احساس ناراحتی و تهاجمی
بودن عمل تزریق را کاهش می دهد.

اصطکاک کمتر
تکنولوژی جدید اکس-تیریم به همراه تراش سه گانه، الکتروپولیش و
پوشش سیلیکونی سر سوزن های پیک، منجر به اصطکاک کمتر سر سوزن هنگام تزریق می شود.

مرکز پاسخگویی و مشاوره رایگان
واحد ارتباط با مشتریان:
۰۲۱-۲۲۸۳۷۰۰۰ (خط ۳۰۰)
از ساعت ۸ الی ۲۲

FARITEB
فاریتیب
www.picsolution.ir



داستان دیابت من

MY DIABETES STORY



همین حالا به ما بپیوندید

www.MyDiabetesStory.com

پرسید، بیاموزید و به اشتراک بگذارید...

"داستان دیابت من"

فرصتی برای دیابتی‌ها فراهم می‌آورد تا با سفیران دیابت خاورمیانه و دیگر افراد دیابتی در ارتباط باشند. راجع به دیابت بیاموزند، تجربیات، نگرانی‌ها و چالش‌های روزانه یک فرد دیابتی را به اشتراک بگذارند و از این طریق خود را عضوی از جامعه بزرگتری بدانند که در آن احساس حمایت و امنیت می‌کنند.

این سایت در حال حاضر به زبان انگلیسی و عربی می‌باشد و به زودی به زبان فارسی نیز در دسترس خواهد بود.















Sanofi-Aventis medical information services:
Sanofi-Aventis Group
Tel: +966 11 56883311, Fax:
Tel: (021) 88649741
Fax: (021) 88649740
email: iran.medinfo@sanofi.com



سانوفی دیابت

با هم فراتر از دیابت

صحبت من با شما دیابتی هاست

پیام میرفتاحی



صحبت من با شما دیابتی هاست. شما موفقیت را در چه چیزی می دانید؟ شما و من به عنوان یک فرد دیابتی چه اهدافی می توانیم داشته باشیم و کدام آرزوها را باید برای همیشه از قلب و ذهن خود خارج کنیم؟ باید با خود صادق باشیم.

• آیا ما می توانیم آینده شغلی ایده آلی برای خود تصور کنیم؟

من مدت ۳۱ سال است که دیابت دارم؛ به یاد دارم وقتی حدود پانزده سال پیش برای معافیت از خدمت سربازی اقدام کردم، برخی افراد پاسخ هایی به سؤال فوق می دادند. جملاتی که شاید بعضی از شما دوستان نیز مشابه آن را شنیده باشید. برای مثال عنوان می کردند:

«با معافیت به دلیل دیابت، دیگه باید دور شغل های دولتی خط بکشی.»

و یا تعدادی از دلسوزان می گفتند:

«اگه شرکت ها بفهمند که دیابت داری، دیگه هیچ جا استخدام نمی کنند.»

اکنون بعد از این سال ها می توانم به آن صحبت ها پاسخ دهم. در این سال ها در شرکت های مختلفی مشغول به کار بوده ام. از یک کارشناس ساده شروع به کار کرده ام و رده های مدیریت میانی را نیز تجربه نموده ام. البته فراز و فرودهای شیرین و تلخ بسیاری را نیز تجربه کرده ام. اما هیچ گاه به عنوان یک دیابتی به گونه ای متفاوت با دیگران رفتار ننموده ام. پس با اطمینان می توانم بگویم که در هیچ سازمانی به دلیل دیابت از پیشرفت باز نماندم. هنگامی که زندگی هم دوره های دوران تحصیل را مرور می کنم؛ به یک نتیجه مشخص می رسم. بعضی از آنها یک زندگی حرفه ای موفق تر از من دارند، اما زندگی شغلی من از بسیاری از آنها موفق تر بوده است. دیابت، من را از آنها عقب نگه نداشته است. احتمالاً اگر من یک غیر دیابتی هم بودم، چنین جایگاهی داشتم. نه بالاتر و نه پایین تر.

البته شما به عنوان یک دوست دیابتی، شاید نتوانید یک خلبان شوید. اما لازم است بدانید که این محدودیت، مختص به دیابت نیست. برای مثال کسانی که مشکل فشار خون و یا حتی صافی کف پا دارند نیز نمی توانند خلبان شوند. پس این مسائل ساده را گردن دیابت نیاندازید.

• آیا ما نیز مانند دیگران توانایی تشکیل یک خانواده را خواهیم داشت؟

شاید پاسخ دادن به این پرسش کمی چالش برانگیزتر از سؤال قبلی باشد. تشکیل یک خانواده از همان ابتدای امر طرف دیگری غیر از ما هم دارد. طرفی که نیمی از شروع زندگی به تصمیم او بستگی دارد. اوست که باید اطلاعات صحیح و کافی درباره یک دیابتی داشته باشد تا بتواند تصمیم بگیرد. دانش افراد جامعه درباره مرض قند اغلب کافی و یا کاملاً صحیح نیست. همانگونه که دانسته های ما تا پیش از ابتلایمان به دیابت و شرکت کردن در کلاس های آموزشی، درست و کامل نبوده است. پس شاید بتوان گفت که این وظیفه ماست که اطرافیان را آگاه کنیم.

جنبه دیگر تشکیل یک زندگی موفق، مقدار پایداری ما در کنترل سلامت خودمان است. از آنجا که قرار بود با هم صادق باشیم، این جمله را می گویم.

هیچکس تمایل ندارد با یک فرد درمانده و از پا افتاده ازدواج کند. پس باید تلاش کنیم که اولاً این را به همگان بگوییم که ما درمانده و از پا افتاده نیستیم. ثانیاً این مسئله را در عمل به آنها ثابت کنیم. البته این اعتقاد من است که نهایتاً باید به تصمیم یکدیگر احترام بگذاریم. یعنی اگر سرانجام فردی تمایل به زندگی با یک دیابتی نداشت، این تصمیم را حق او بدانیم.

من سعی می کنم که این واقعیت را به یاد داشته باشم که هر فردی در دنیا، مواردی برای انتخاب کردن شریک زندگی خود دارد. برای برخی از افراد موقعیت مالی مهم

است و برای بعضی دیگر ظاهر.

• آیا ما زندگی سالم و طولانی خواهیم داشت؟

همه می دانند که زندگی سالم و طولانی، هزینه دارد. شما فکر می کنید چند درصد از مردم این هزینه ها را پرداخت می کنند؟ برای مثال آنانی که در زندگی خود از دخانیات استفاده می کنند، در عمل حاضر به پرداخت این هزینه نیستند. می توان گفت که کارها و عادت های ما روی سلامت زندگی و طول عمر هر یک از ما تأثیر بسیاری دارد.

• آیا دیابت نیز همچون عادت های بد سبب کاهش سلامت و عمر ما می شود؟

پاسخ این سؤال مهم، هم می تواند مثبت باشد و هم منفی. برای بیان روشن تر مسئله مثالی می زنم. اگر مادری که تازه فرزند خود را به دنیا آورده است، از پزشک کودک خود بپرسد که: «آیا فرزند من یک زندگی سالم و عمر طولانی خواهد داشت؟» پزشک مسلماً خواهد گفت که این بستگی به مسائل مختلفی دارد. مهمترین آنها نحوه زندگی فرزند تازه متولد شده است. اگر او طوری تربیت شود که عادات خوبی از نظر استانداردهای زندگی بیابد و اگر در جامعه ای سالم زندگی کند، عمری طولانی خواهد داشت. در غیر این صورت زندگی او دچار مخاطره خواهد شد.

پاسخ ما به این سؤال درباره خودمان هم دقیقاً همین است. در این ۳۱ سالی که به دیابت مبتلا بوده ام، اگر کسی خارج از زندگی خصوصی ام به من نگاه کند، متوجه بیماری قد من نمی شود. اشخاصی را می شناسم که مدت بسیار طولانی تری مبتلا به دیابت بوده اند و زندگی آنها بدون عارضه خاصی ادامه داشته است. تجربه این سال های نسبتاً طولانی به من نشان داده است که اگر کار آموزش برای هر کدام از ما دیابتی ها به شکل کامل انجام شود، ما حتی زندگی سالم تری نسبت به بقیه جامعه خواهیم داشت. اما تکرار می کنم که این به خودمان بستگی دارد. در غیر این صورت زندگیمان دچار مخاطره خواهد شد. همانطور که هر فرد غیر دیابتی هم اگر از جنبه های مختلف بهداشت زندگی اش را رعایت نکند، زندگی سالمی نخواهد داشت.

صحبت من با شما دیابتی هاست

شما و من در زندگی خود فرصت های کمتری نسبت به مردم عادی نداریم. دیابت به تنهایی نمی تواند ما را درمانده کند، مگر آنکه خودمان به او این اجازه را بدهیم. در زندگیمان با آن همراه باشیم و از زندگی خود لذت ببریم. نباید در برابر دیابت خود را درمانده بدانیم.

سخن خود را با یک جمله به پایان می برم. خواهش من این است که اگر تمام این نوشته را فراموش کردید، این جمله را به عنوان هدیه ای از من به یادگار داشته باشید. این سخن پایانی از کسی است که تمامی ما، ارادت و محبت ویژه ای به او داریم، حضرت علی (ع): «با بیماری خود سر کنید، تا زمانی که با شما سر می کند.»



آشپزخانه گابریکی

چاقی، امروزه به عنوان یک بیماری مزمن شناخته شده و شیوع آن رو به افزایش می باشد. عوامل بسیار زیادی از جمله عوامل ژنتیکی، عوامل محیطی، بعضی از بیماری ها و مصرف برخی از داروها در بروز چاقی نقش دارند اما شاید بتوان علت اصلی آن را الگوی غذایی نادرست و عدم آگاهی از نحوه درست غذا خوردن و اعتقاد به یک سری باورهای غلط تغذیه ای دانست.

نویسنده: سرمه رئیس زاده

نکات کلیدی جهت اصلاح الگوی و کاهش وزن عبارتند از:

- ۱) غذا خوردن در حالت نشسته و در یک مکان خاص و بدون استرس.
- ۲) غذا خوردن را با سایر فعالیت ها مانند تماشای تلویزیون و بازی کامپیوتر همراه نکنید.
- ۳) بعد از اتمام غذا، سفره غذا را ترک نموده و غذاهای اضافی را فوراً در یخچال قرار دهید.
- ۴) خرید مواد غذایی در زمانیکه احساس گرسنگی دارید، زمان مناسبی نیست.
- ۵) غذا را آهسته میل نمایید و قاشق یا چنگال را پس از در دهان گذاشتن هر لقمه، بر روی بشقاب بگذارید.
- ۶) هنگام خرید مواد غذایی، به برچسب مواد غذایی توجه کرده و مواد غذایی کم کالری، کم چرب، کم نمک و پرفیبر انتخاب نمایید.
- ۷) از «میان وعده ها» استفاده نمایید تا بتوانید حجم غذا را در وعده های اصلی کم کنید.
- ۸) از غذاهای متنوع استفاده کنید تا مواد معدنی و ویتامین های لازم به مقدار کافی برای بدن تأمین گردد.
- ۹) نوشیدنی های حاوی شکر را که تنها کالری زیاد دارند و مواد مغذی دیگری ندارند حذف نمایید.
- ۱۰) از مصرف غذاهای آماده (Fast Food)، غذاهای کنسرو شده و غذاهای سرخ شده خودداری کنید.
- ۱۱) به جای سرخ کردن از روش طبخ دیگری مانند آبپز کردن، کبابی کردن، بخارپز کردن استفاده نموده و با ادویه جات مختلف مانند زیره، زنجبیل و لیمو غذا را طعم دار نمایید.
- ۱۲) مصرف سالاد و سبزیجات را فراموش نکنید.
- ۱۳) به جای سس مایونز، از روغن زیتون، آبلیمو، سرکه و ... استفاده کنید.
- ۱۴) مصرف میوه جات روزانه فراموش نگردد. میوه ها انتخاب خوبی برای میان وعده ها هستند.
- ۱۵) لبنیات از نوع کم چرب خریداری کنید.

سوپ کدو تنبل

مواد لازم برای ۵ نفر:

- ۲ قاشق چای خوری روغن کانولا
- ۱ عدد پیاز متوسط خرد شده
- ۱ عدد هویج متوسط خرد شده
- ۲ عدد ساقه کرفس خرد شده
- سه و نیم فنجان (۹۰۰ سی سی) آب مرغ بدون چربی
- یک و نیم لیوان (۴۵۰ گرم) کدو تنبل پخته له شده
- یک چهارم قاشق چایخوری دارچین
- یک چهارم قاشق چایخوری پودر فلفل قرمز
- نصف قاشق چایخوری فلفل سیاه و سفید

طرز تهیه:

۱. قابلمه را روی شعله متوسط قرار دهید و روغن را گرم کرده و سپس پیاز، هویج و کرفس را به آن اضافه کرده و به مدت ۵ دقیقه تفت دهید.
۲. باقی مواد را به ظرف اضافه کرده و اجازه دهید تا به جوش آید و سپس حرارت را کاهش داده و بگذارید برای ۱۵ دقیقه بپزند.
۳. پس از سرد شدن سوپ، آنرا داخل مخلوط کن ریخته تا کاملاً یکنواخت گشته و آماده سرو شود.

اطلاعات تغذیه ای هر پرس: ۱ فنجان (۲۵۰ سی سی)

کالری	کربوهیدرات	پروتئین
۷۵	۱۱ گرم	۶ گرم
چربی	فیبر	کلسترول
۱ گرم	۱ گرم	۵ میلی گرم

سوپ قارچ

مواد لازم برای ۶ نفر:

- ۱ قاشق چای خوری روغن زیتون
- ۱ عدد پیاز متوسط خرد شده
- ۱ عدد ساقه کرفس خرد شده
- ۵۰۰ گرم قارچ خرد شده
- ۲ حبه سیر خرد شده
- ۲ قاشق غذا خوری آرد
- ۴ فنجان (۱ لیتر) آب مرغ بدون چربی
- ۱ عدد برگ بو
- نصف قاشق چای خوری نمک (اختیاری)
- یک چهارم قاشق چای خوری فلفل سیاه و سفید
- ۱ فنجان (۲۵۰ سی سی) شیر کم چرب

طرز تهیه:

۱. روغن را داخل قابلمه ریخته و با حرارت متوسط گرم نمایید؛ پیاز و کرفس را برای حدود ۵ دقیقه تفت دهید.
۲. قارچ را اضافه کرده و برای حدود ۱۰ الی ۱۲ دقیقه تفت دهید تا نرم شود و آب آن خشک شود، سپس سیر را اضافه نموده و به مدت ۱ دقیقه تفت دهید.
۳. آرد را مخلوط اضافه کرده و به مدت ۲ دقیقه تفت دهید، سپس آب مرغ را اضافه نموده و خوب هم بزنید.
۴. برگ بو، نمک (اختیاری) و فلفل سیاه و سفید را به مخلوط اضافه نموده اجازه دهید سوپ به جوش بیاید و سپس حرارت را کم کنید و بگذارید به مدت ۱۰ دقیقه بپزد.
۵. شیر را اضافه کرده و اجازه دهید به مدت ۱ دقیقه بجوشد. برگ بو را برداشته و سپس سوپ را پوره کرده و سرو نمایید.

اطلاعات تغذیه ای هر پرس: ۱ فنجان (۲۵۰ سی سی)

کالری	کربوهیدرات	پروتئین
۸۰	۱۳ گرم	۴ گرم
چربی	فیبر	کلسترول
۲ گرم	۴ گرم	۰ میلی گرم



سخن مدیریت

پاییز را نقاشی طبیعت گفته اند...

پاییز را نقاشی طبیعت گفته اند، فصل رنگ ها، ولی برای ما که در حوزه آموزش دیابت فعالیت داریم ویژگی دیگری هم دارد. آن هم همزمانی سالروز جهانی دیابت با این فصل است. روز ۱۴ نوامبر برابر ۲۳ آبان ماه سالروز کشف انسولین، از سوی سازمان جهانی بهداشت به نام روز جهانی دیابت نامگذاری شده است که همه ساله فدراسیون بین المللی دیابت به نیابت از طرف آن سازمان به مناسبت این روز همه ساله در سراسر جهان برگزاری مراسمی را پیشنهاد می کند و برای هر سال شعاری را در نظر می گیرد. موضوع این شعار از سال گذشته به مدت ۳ سال در مورد تغذیه سالم، انتخاب شده است. امسال عنوان «تغذیه



سالم و دیابت» شعار سال قرار گرفت. لذا از سه سال قبل در کشورمان به علت اهمیت بیماری، به جای روز جهانی دیابت، هفته ملی دیابت برگزار می شود.

در هفته ملی دیابت امسال، انجمن دیابت گابریک مانند دو سال قبل به گونه ای فعال در مراحل مختلف برنامه ریزی و اجرا در کمیته ملی برگزاری هفته مشارکت داشت که خلاصه برنامه های اجرایی در فصلنامه زمستان خواهد آمد.

روزهای جهانی سلامت از جمله روز جهانی دیابت به عنوان انگیزه ای برای ایجاد حساسیت و حرکت می باشد که نباید به یک روز و یا هفته خلاصه شود بلکه باید بهانه ای باشد برای حرکت فعال و تداوم آن. در این راستا رسانه ملی و رسانه های مکتوب، سازمان های مردم نهاد و بخش های دولتی و خصوصی بر حسب موضوع و مسئولیت، رسالت ویژه دارند و باید در جهت اطلاع رسانی، افزایش آگاهی مردم به شکل عام و مبتلایان به بیماری به شکل خاص به گونه ای فعال قدم بردارند. با توجه به اینکه شعار سازمان جهانی بهداشت در سالروز جهانی سلامت در ۱۸ فروردین ماه ۹۵ نیز درباره دیابت خواهد بود، جا دارد که همه تلاش کنیم شعله آگاهی و اطلاع رسانی را که در هفته ملی دیابت برافروخته ایم تا آن زمان با تداوم شایسته برنامه ها، نورانی نگهداریم. بیاید با هم بودن را یک بار دیگر تمرین کنیم.

هرمز کیخان زاده: مدیر عامل و رئیس هیات مدیره

برگزاری کارگاه سفیران دیابت ایران و دوره آموزشی ویژه افراد دیابتی نوع ۲



هدف از برگزاری این کارگاه ها آموزش جامعه پزشکی و پیراپزشکی مناطق مختلف ایران در زمینه دیابت است که در این دوره ها این افراد با مباحثی چون مهارت برقراری ارتباط با بیماران دیابتی و آموزش پیشگیری و درمان هایپوگلیسمی و هایپرگلیسمی به بیماران دیابتی آشنایی شوند و هدف از برگزاری دوره آموزشی ویژه افراد دیابتی، اصول کنترل دیابت و تغذیه صحیح، پله های درمانی دیابت نوع ۲، پیشگیری از عوارض دیابت و تشخیص و درمان افت قند خون می باشد. این برنامه با همکاری انجمن دیابت گابریک و شرکت سانوفی برگزار می شود.

- هشتمین کارگاه آموزشی سفیران دیابت ایران در شهر ارومیه در تاریخ ۱ مرداد ماه ۹۴،
- نهمین کارگاه در شهر اصفهان در تاریخ ۳۰ مرداد ماه ۹۴،
- دهمین کارگاه در شهر شیراز در تاریخ ۱۱ شهریور ماه ۹۴،
- دهمین دوره آموزشی ویژه افراد دیابتی نوع ۲ در شهر شیراز در تاریخ ۱۲ شهریور ماه ۹۴،

درآمد حاصل از این کلک ها در راستای اهداف انجمن که همان آموزش بیماران و کودکان دیابتی، بالا بردن سطح آگاهی عمومی جامعه در زمینه تغذیه سالم و دیابت و اشاعه فرهنگ زندگی سالم در جامعه هستند با نهایت دقت و ریزبینی مدیریت ارشد هزینه می شود. پروژه کلک خانواده در انجمن گابریک در اردیبهشت ماه آغاز شد و هنوز روز های اولیه خود را سپری میکند اما امیدواریم با توجه به طراحی کلک که براساس آرمان های انجمن صورت گرفته و ترویج دهنده ورزش، تغذیه سالم و طبیعت می باشد، امیدواریم در آینده ای نزدیک در هر خانه یک کلک خانواده گابریک قرار گیرد.

این مراسم با حضور نیکوکاران محترم جناب آقای ابراهیم نوبختی و جناب آقای زرگر، برگزار گردید. ایده ی اولیه تولید و پخش «کلک خانواده ی گابریک» با دو هدف جذب منابع خرد مردمی و ایجاد درآمدزایی پایدار برای انجمن خلق شد و با کمک و پشتیبانی شرکت کشت و صنعت روزین به مرحله اجرا در آمد. در فاز اولیه این کلک ها بین اعضا تقسیم می شوند و هیچگونه بازه زمانی برای بازگشت آنها به انجمن برای اعضا تعریف نمی شود و هنگامی که کلکی پر شود صاحب آن، کلک خود را تحویل می دهد و کلک جدیدی دریافت می کند.



جشن گلریزان «روزی شیرین برای تلخی قند» تیر ماه ۱۳۹۴

واحد کمک های مردمی طبق روال هر ساله، امسال نیز مراسم جشن گلریزان «روزی شیرین برای تلخی قند» را در ماه مبارک رمضان، در تاریخ ۲ تیر ۹۴ با رویکردی متفاوت نسبت به سال های گذشته در مجتمع پذیرایی ونک برگزار کرد.

باتوجه به جایگاه ویژه ارتقای فرهنگ سلامت، ترویج شیوه زندگی سالم و پایدار در جامعه و نیاز مبرم به آموزش در کنترل بیماری دیابت، این مراسم با هدف رشد و توسعه فرهنگ آموزش، آشنایی بیشتر افراد با انجمن گابریک و فعالیت های آن و همچنین تامین بخشی از نیاز های مالی سالانه انجمن، با حضور جمعی از خیرین و همیاران برگزار گردید.

هدف مالی که در این برنامه در نظر گرفته شده بود تا به کمک نیکوکاران و همیاران انجمن تامین شود معادل یک سوم هزینه های سالانه انجمن بود که از طریق فروش بسته هایی به اسم «پیک امید» انجام شد و هر نیکوکار می توانست با خرید هر بسته «پیک امید» یک بسته آموزش و کنترل دیابت را به یک کودک یا فرد دیابتی هدیه دهد.



- ایجاد انگیزه در بیمار دیابتی
- آموزش اصول کنترل قند خون
- آموزش تریق و تنظیم دوز انسولین
- آموزش اصول تغذیه سالم
- کتاب و جزوات آموزشی

خوشبختانه در این مراسم، همیاران گابریک، داوطلب تامین هزینه ۱۲۹۲ پیک امید شدند که بخشی از آن تا لحظه انتشار این خبر محقق شده است و جزئیات کامل آن در گزارش سالیانه منتشر خواهد شد. همچنین یک تابلوی نقاشی اثر استاد سعید سادات نیا و یک تابلو عکس اثر استاد امیر مسعود انوشفر که به انجمن هدیه کرده بودند نیز فروخته شد.

در پایان از اسپانسر ها و دیگر عزیزانی که که در هر چه بهتر برگزار شدن این برنامه ما را یاری نمودند سپاسگزاریم. همچنین اجرای گروه موسیقی آوای ایران، سخنرانی آقای دکتر علیرضا استقامتی، اجرای بی نظیر آقای محمود شهریاری آن شب را در خاطرات ماندگار کرد.

حامیان این برنامه: انجمن خیریه متحدها، شرکت سانوفی، شرکت درمان یاب سلامت پویا و شرکت فریرآسا طب

اولین بازگشایی قلک گابریک در تاریخ ۹۴/۰۵/۰۷

گابریک نه ساله شد.



شرکت های حامی (اسپانسر) این برنامه: سانوفی، فریر آساطب، درمان یاب سلامت پویا، راسن درمان، ایران بهداشت، سلامت ویونا، افق دارو، کتاب آشپزی، نسیم تجارت فردا، پرارین پارس، سن ایچ، KLASNO و Nestle بودند. میهمانان ویژه این برنامه (به ترتیب حروف الفبا): جناب آقای داوود حق دوست، جناب آقای دکتر اسدا، رجب، سرکارخانم دکتر سعیدی نیا، جناب آقای علی لطیفی، جناب آقای امیر نیکیار بودند. بابت تشریف فرمایی این عزیزان بسیار متشکریم.

جشن بزرگ یادکنک قندی به مناسبت نهمین سالروز تولد گابریک در تاریخ ۱۵ مرداد ماه ۱۳۹۴، در پژوهشکده فرهنگ، هنر و معماری برگزار گردید.

این مراسم برای سه گروه سنی در نظر گرفته شده بود. ویژه افراد دیابتی نوع ۲، ویژه دیابتی های نوع یک زیر ۱۲ سال و ویژه دیابتی های نوع ۱ بالای ۱۲ سال در این برنامه هنرمندان محبوب کشور عزیزمان هنرنمایی کردند: جناب آقایان فرشید فهیم، محسن داداشی، محمد بابایی، فرزاد نمازی، محمد رضا خوارزمی، حسین عباسی، رهام قربانی، کامران خان بیگی و خانم مریم وطن پور

موسسه خیریه بهنام دهش پور

موسسه خیریه بهنام دهش پور، حامی بیماران مبتلا به سرطان با حمایت مالی شرکت ها، سازمان ها و مجموعه های گوناگون، جشنواره پاییزی خود را در تاریخ ۷ تا ۱۰ مهر برگزار کرد.

در این جشنواره غرفه هایی از قبیل مواد غذایی، رستوران ها، سوپر مارکت، صنایع دستی، شیرینی، غذاهای خانگی، کافی شاپ، پوشاک، جواهرات، زیور آلات، لوازم بهداشتی و آرایشی و ... حضور داشت. انجمن دیابت گابریک نیز در کنار دیگر انجمن ها جهت معرفی فعالیت ها و خدمات، ارائه قلم و فروش محصولات حضور داشت. با تشکر از جناب آقای خلیلی جهت هماهنگی های لازم برای حضور گابریک در این بازارچه.



روزنامه اعتماد روبان آبی شد.

سه شنبه ۳ شهریور ماه سال ۹۴ کارکنان روزنامه اعتماد روبان آبی شدند، و با دادن سه قول به این کمپین پیوستند:

- فردا صبح را با صبحانه آغاز کنند.
 - فردا صبح را با صبحانه سالم آغاز کنند. (چند منوی صبحانه سالم نیز در پشت بروشور روبان آبی پیشنهاد شده بود)
 - و یک نفر که دوستش دارند را روبان آبی کنند.
- این برنامه در راستای پیشگیری از دیابت و شناسایی افراد دیابتی و پیش دیابتی برگزار گردید و حدوداً از ۱۰۰ نفر تست قند انجام شد، که ۲ فرد دیابتی و ۱ فرد پیش دیابتی نیز شناسایی شد. این برنامه با همکاری انجمن اطلاع رسانی دیابت گابریک و شرکت فریر آسا طب (دستگاه تست قند ۰۱) اجرا گردید.



روبان آبی

جشن شکوفه ها



چهارمین جشن شکوفه ها، پنج شنبه ۱۲ شهریور در انجمن اطلاع رسانی دیابت گابریک برگزار شد.

امسال نیز به مناسبت بازگشایی مدارس جشنی با حضور کودکان دیابتی مددجو و خانواده هایشان، با هدف پشتیبانی و حمایت از این کودکان، یادآوری نکاتی برای کلاس اولی ها و ایجاد ساعاتی شاد برگزار گردید. برنامه های شاد و برگزاری مسابقه موجب گردید که کودکان دیابتی در کنار یکدیگر ساعات خوشی را سپری کنند. میهمانان ویژه این مراسم جناب آقایان مهدی متحدان، ابراهیم نویختی، جواد حق پناه، محمد زرگر، و خانم مهین پیرایش از خیرین بزرگوار انجمن بودند. برای تمامی کودکان دیابتی سال تحصیلی پر بار، همراه با موفقیت آرزومندیم.



گفتگو با پزشکان متخصص در دیابت

در حاشیه هشتمین همایش سراسری غدد و متابولیسم کودکان ساری، با جمعی از پزشکان متخصص به گفتگو نشستیم، توجه شما را به مطالعه نظرات این بزرگواران جلب می نماییم:



جناب آقای دکتر شهاب نوریان فوق تخصص غدد اطفال - کرج

پاسخ سوال ۱: عدم آشنایی با مبانی کنترل دیابت اعم از اصول تغذیه و شمارش کربوهیدرات، درمان در روزهای بیماری و ورزش و دیابت؛ همچنین احساس ناامیدی از کنترل دیابت در والدین، مزمن بودن بیماری و سن پایین بیمار از جمله عوامل مرتبط با عدم کنترل مناسب قند خون در کودکان است.

پاسخ سوال ۲: آموزش کارآ و مؤثر، منعطف است؛ مطابق با روحیات کودک و والدین تنظیم می شود؛ باعث تداوم در همکاری کودک با درمانگر می شود. نتیجه آن در ارزیابی قند کودک، HbA1c و ... مشهود است.



سرکار خانم دکتر بتول فرجی فوق تخصص غدد اطفال - شیراز

پاسخ سوال ۱: به خاطر تفاوتی که با سایر کودکان حس می کنند و اینکه دائما خوردن آن ها زیر ذره بین است، لذا گاهی مخفیانه پرخوری می کنند که می تواند منجر به هیپرگلیسمی نیز بشود. علی رغم وجود انسولین های آنالوگ که می تواند قند خون را حتی با خوردن میان وعده کنترل نماید، ولی خستگی ناشی از تزریقات مکرر باعث حذف تزریق انسولین در این گونه مواقع می شود.

پاسخ سوال ۲: آموزش زمانی مؤثر است که فرد مبتلا را کاملا درگیر نماید و در حد فرهنگ و تحصیلات او باشد.



سرکار خانم دکتر مهتاب اردوئی فوق تخصص غدد اطفال - یزد

پاسخ سوال ۱: مهم ترین علت عدم کنترل دیابت در نوع ۱، عدم رعایت رژیم غذایی در این گروه سنی می باشد. شاید دنبال کردن تهیه مواد غذایی مورد علاقه کودکان به صورت رژیمی، در مواقعی که کودکان دیابتی اصرار به مصرف ماده غذایی خاصی دارند، بتواند در کنترل بهتر قند خون مؤثر باشد. دردناک بودن بعضی سر سوزن ها می تواند منجر به عدم تزریق انسولین و کنترل نامطلوب دیابت شود.

پاسخ سوال ۲: بهترین روش آموزش به کودکان دیابتی، آموزش گروهی است. وقتی کودکی، سایر کودکان مانند خود را می بیند، همکاری بیشتری در رعایت نکات آموزشی خواهد داشت.



جناب آقای دکتر حسین زاری فوق تخصص غدد اطفال - گرگان

پاسخ سوال ۱: عدم تغذیه مناسب یا استفاده صحیح از انسولین یا هر دو، منجر به قند خون غیر کنترل می گردد. از طرف دیگر تحت پوشش بیمه ها نبودن داروها و نوار تست قند خون نیز از جمله عواملی است که باعث عدم کنترل مناسب قند خون در افراد دیابتی می شود.

پاسخ سوال ۲: آموزشی مؤثر است که:

- در مکان مناسب با زمان کافی، توسط گروه مجرب و از روی برنامه جامع مرحله بندی شده، انجام شود.
- افراد دیابتی سطح بندی شوند و خانواده ها نیز درگیر آموزش باشند.
- آموزش ها مداوم باشد و هر چند ماه یک بار برای فرد مرور شود.



جناب آقای دکتر علی طالع فوق تخصص غدد اطفال - تهران

پاسخ سوال ۱: یکی از علت های عدم کنترل قند خون این است که فرد باور ندارد به بیماری دیابت مبتلاست و این پذیرش را ندارد که بیماری مزمن است و لازم است به طور دراز مدت کنترل شود. همچنین عدم آگاهی از عواقب دراز مدت دیابت و این تصور والدین که کنترل دقیق قند خون با تحمیل سختی زیاد به کودک همراه است. عدم اندازه گیری منظم قند خون، به خصوص پیش از تزریق انسولین، یکی دیگر از این عوامل است. عدم ارتباط منظم با پزشک متخصص و شرکت در کلاس های آموزشی را نیز نباید فراموش نمود.

سوال ۱: از نظر شما عوامل اصلی عدم کنترل قند خون افراد دیابتی، به ویژه کودکان چیست؟

سوال ۲: ویژگی های یک آموزش کارآ و مؤثر در دیابت را چه می دانید؟

پاسخ سوال ۲: آموزشی مؤثر است که:

- مداوم و به روز باشد.
- در فرد مبتلا به دیابت، برای کنترل بهتر شوق و انگیزه ایجاد کند.
- آموزش تمام ارکان را در نظر بگیرد و تک بعدی نباشد، چراکه دیابت جزوی از زندگی است.
- فرد در آموزش شرکت فعالانه داشته باشد.



جناب آقای دکتر سیامک شیوا فوق تخصص غدد اطفال - تبریز

پاسخ سوال ۱: جزء اصلی کنترل دیابت، آموزش است. در وهله بعد، آن چه مهم تر به نظر می رسد، ایجاد انگیزه برای پیگیری است. پس کار مافراتر از آموزش به تنهایی است. آموزشی که بدون ایجاد انگیزه باشد، مؤثر نیست. یکی دیگر از عوامل، مستمر بودن آموزش است. این که وقتی فرد خسته شد، دوباره پیگیری کنیم که خود او و خانواده در کنار این که دیابت دارند، زندگی خوبی هم داشته باشند.

پاسخ سوال ۲: آموزشی کارآمد است که منجر به تغییر رفتار در فرد آموزش گیرنده شود. نکته دیگر این که فرد آموزش گیرنده، بین خود و آموزش دهنده، قرابت و نزدیکی احساس کند و بداند کسی از جنس خودش در حال آموزش به اوست. با هر شخص، متناسب با زبان، فرهنگ و سطح دانش خودش صحبت کنیم و اطلاعات بدهیم. آموزشگر به طور واقعی صحبت کند و آن چه حقیقی و کاربردی است، گفته شود. بهتر است آن چیزی آموزش داده شود که مشکل فرد را حل می کند. در نتیجه، آموزش ها نباید تئوری باشد، بلکه کاربردی بوده و منجر به حل مشکلات افراد بشود. آموزش به هر فردی باید متمرکز بر نیازهای او باشد.

شکر می خواهید؟ اسپلندا را امتحان کنید.

شیرین کننده بدون کالری با طعم واقعی شکر

شیرین کننده اسپلندا، شناخته شده با نام سوکرالوز، شیرین کننده ای بدون کالری است که می تواند به عنوان جایگزین مناسب برای شکر در رژیم غذایی شما باشد و به کاهش کالری و هیپرتانژ کرمی که به صورت غلظت از مصرف شکر حاصل می شود کمک کند. سوکرالوز، شیرین کننده ای بدون کالری می باشد که در فرایند تولید اسپلندا به کار گرفته شده است. این ماده که مورد تأیید سازمان غذا و داروی کشور آمریکا می باشد یکی از سالم ترین مواد شیرین کننده شیرین کننده ها است.

مطالعات نشان داده است که سوکرالوز:

- می تواند توسط تمامی افراد از جمله افراد مبتلا به دیابت زنان باردار و کودکان مصرف گردد.
- موجب افزایش قند خون نمی شود.
- تأثیری مشابه آب بر روی میزان قند خون و سطح انسولین بدن می گذارد.
- موجب افزایش میل به غذا و پرخوری نمی شود.
- می تواند موجب کاهش کالری و هیپرتانژ کرمی در لبن شود.

محصولات اسپلندا موجود در داروخانه ها، سوپر مارکت ها و فروشگاه های زنجیره ای معتبر سراسر کشور

SPLENDA_IRAN

تلفن تماس: ۰۲۱-۶۶۰۰۰۰۰۰
نماینده انحصاری در ایران
شرکت راهبرین درمیان



ارتباط بین کیفیت مکالمه بیمار و پزشک در زمان تشخیص با کنترل بهتر دیابت نوع ۲

ترجمه: مریم عزیزیان

شواهد مطالعاتی نشان می‌دهد که مکالمات اولیه بین پزشکان و افراد مبتلا به دیابت نوع ۲ لحظات حساسی در مدیریت دیابت هستند؛ چراکه این مکالمات می‌توانند تعیین کننده این مسئله باشد که فرد به طور موثر در مدیریت وضعیت خود و بهبود سلامت خود در آینده، مشارکت داشته باشد. حساس ترین زمان ها برای این مکالمات، زمان تشخیص، شروع درمان و یا تغییر رژیم درمانی است. هنگامی که این مکالمات موثر نباشد، افراد مبتلا به دیابت نوع ۲ ممکن است دچار احساس بلاتکلیفی شوند و انگیزه کافی را برای دنبال کردن درمان توصیه شده و یا اتخاذ رفتارهای متناسب با اهداف کاهش دهنده خطر ابتلا به عوارض، نداشته باشند. از طرف دیگر، هنگامی که این مکالمات موثر هستند، افراد مبتلا به دیابت نوع ۲ با درک و باور به توانایی خود برای مدیریت بر قند خون، احساس توانمندی کرده و درمان خود را به درستی پیگیری نموده و تغییرات لازم را برای بهبود شیوه زندگی خود و حفظ سلامتی‌شان در دراز مدت، اعمال می‌نمایند.

دیابت نوع ۲، فرد مبتلا را با شرایطی پیچیده روبرو می‌سازد که نیازمند توجه به مسایل مختلف و مدیریت موثر آنها، مانند پایش منظم قند خون، مصرف صحیح داروها طبق تجویز پزشک و ایجاد تغییرات متعدد در شیوه زندگی، است. تحقیقات نشان می‌دهند که علی‌رغم دسترسی به راه‌های درمانی، از هر سه فرد مبتلا به دیابت نوع ۲، دو نفر قادر به کنترل مناسب بیماری خود نیستند. حدود نیمی از افراد مبتلا به دیابت نوع ۲، از برنامه درمانی خود تبعیت نمی‌کنند و یا تغییرات لازم را در شیوه زندگی اعمال نمی‌کنند. عواقب این عدم همکاری با تیم درمانی برای افراد مبتلا به دیابت نوع ۲ بسیار جدی بوده و حتی می‌تواند شامل مرگ زودرس نیز باشد؛ این موضوع جدا از هزینه‌هایی است که به جامعه و سیستم درمانی کشورها وارد می‌شود.

مطالعات نشان داده است که ارتباط موثر بین پزشک و فرد مبتلا به دیابت نوع ۲ می‌تواند باعث ارتقای خود-مراقبتی، پایبندی به برنامه درمان و کیفیت زندگی بیماران گردد و حتی می‌تواند منجر به کنترل بهتر قند خون در دراز مدت گردد. مطالعه Introdia بزرگترین مطالعه چند ملیتی انجام شده تا کنون است که به بررسی اثر کیفیت مکالمه بیمار و پزشک در دیابت نوع ۲ پرداخته است، که در پنجاه و یکمین نشست سالیانه انجمن‌های مطالعه دیابت اروپا (EASD) ارائه شد.

در این مطالعه بزرگ ۶۷۵۳ نفر پزشک و ۱۰۱۳۹ نفر دیابتی نوع ۲ از ۲۶ کشور دنیا شرکت کرده اند و اثر مکالمه بیمار و پزشک در زمان تشخیص دیابت نوع ۲ و زمان اضافه کردن داروی خوراکی بررسی شده است. این دو موقعیت حساس ترین زمانها در مدیریت دیابت نوع ۲ هستند. از آنجا که آنالیز اطلاعات حاصل از این بررسی همچنان در حال انجام است، نتایج نهایی آن تا سال ۲۰۱۶ منتشر خواهد شد. این نتایج به یافتن راهکارهایی برای بهبود مکالمه و کیفیت مراقبتها در دیابت نوع ۲ کمک خواهد کرد.

برای بسیاری از افراد زمان تشخیص دیابت نوع ۲ زمانی پراسترس و نگران کننده است، در این لحظه فرد به دلیل عدم شناخت از دیابت نوع ۲ و راه‌های کنترل آن با احساساتی مانند پریشانی، عصبانیت و یا درماندگی روبرو می‌شود. بر اساس مطالعه Introdia کادر پزشکی مخصوصا پزشکان از همان ابتدا با انتخاب کلمات مناسب می‌توانند به بیماران در پذیرش و قبول اثرات استراتژی‌های مدیریت دیابت کمک کنند.

در مطالعه Introdia از ترکیب ابزارهای معتبر ارزیابی و راه‌های تحقیقاتی جدید استفاده شده است تا اثر ارتباط کلامی بیمار و پزشک بر روی عوامل کلیدی و کیفی مدیریت قند خون را ارزیابی کنند. در این مطالعه نظرات بیماران را درباره آنچه که در زمان مشاوره شنیده اند و یا دیده اند و نیز کیفیت مکالمه را از طریق پرسشنامه‌هایی ارزیابی کردند، بعضی از سئوالات پرسشنامه، به این شکل بود آیا پزشک مطالب را طوری توضیح داده است که شما قادر به فهم آن باشید؟ آیا پزشک به آنچه که شما می‌خواستید بگوئید احترام می‌گذاشت؟

نتایج این مطالعه مشخص کرد که بیماران سه مفهوم کیفی دلگرم کننده، همکاری کننده و دلسرد کننده را از مکالمات بین پزشک و بیمار تمیز می‌دهند. به عنوان مثال:

- **مکالمه دلگرم کننده:** پزشک به من گفته است که اقدامات زیادی برای کنترل قند می‌توان انجام داد.
- **مکالمه همکاری کننده:** پزشک در زمان تنظیم برنامه درمانی، نظر مرا نیز در مورد نحوه اجرای آن جویا شد.
- **مکالمه دلسرد کننده:** پزشک به من گفت کنترل دیابت با گذر زمان دشوارتر می‌شود.

استفاده از جملاتی که برای بیماران مفهوم تشویقی در بر دارد، نشانگر همراه بودن بیمار و پزشک برای مدیریت دیابت است. اما جملاتی از این قبیل که کنترل دیابت با گذشت زمان سخت تر می‌شود القاء کننده یأس و ناامیدی است. گزارش بیماران بعد از صحبت با پزشک خود در رابطه با کیفیت مکالمه ای که با پزشک داشتند، حاکی از آن بود که افرادی که مکالمه خوبی با پزشک داشته اند، احساسات منفی کمتری در رابطه با دیابت داشته و احساس بهتری نسبت به دیابت داشتند و خود-مراقبتی آنها، شامل تغذیه، ورزش و مصرف داروها، در این افراد کیفیت بهتری داشت.

مکالماتی که بیماران از آن مفهوم تشویق و همراهی را درک می‌کنند اثرات بهتری بر روی مدیریت قند آنها داشت در حالی که استفاده از جملات ناامید کننده اثرات متضادی در پی داشت.

دکتر ویلیام پولونسکی روانشناس بالینی و از اعضا کمیته مشورتی مطالعه Introdia معتقد است که این مطالعه جزو بزرگترین مطالعات از این دست در جهان است که به آشکار شدن اثرات ارتباط بین پزشک و بیماران دیابتی نوع ۲ کمک می‌کند و نیز مشخص می‌کند که یک ارتباط خوب و موثر به چه میزان می‌تواند اثر قوی بر طرز تفکر بیمار و نحوه مدیریت آن داشته باشد و در نهایت منجر به موفقیت در مدیریت طولانی مدت این بیماری می‌شود.

منبع:

Kienle, P. (2015, September 15). Type 2 diabetes: International survey shows quality of patient-physician conversation at diagnosis linked to better patient outcomes. Retrieved from http://www.introdia.com/pdf/150915_IntroDia_Release.pdf

GLUCOCARD™ 01

نسل جدید دستگاه های اندازه گیری قند خون گلوکوکارد صفر یک



دسترسی آسان به نوارهای تست در سراسر کشور

خدمات و پشتیبانی از ساعت ۸ الی ۲۲

ضمانت تعویض مادام العمر

ساخت ژاپن

به علت دقت بسیار بالا، در بیمارستان ها و مراکز تخصصی دیابت در سراسر کشور،

روزانه بالغ بر ۵۰۰۰ تست جهت تنظیم دوز انسولین با این دستگاه انجام می پذیرد.

مرکز پاسخگویی و مشاوره رایگان
واحد ارتباط با مشتریان:
۰۲۱-۲۴۸۳۷۰۰۰ (خط ۳۰)
از ساعت ۸ الی ۲۲





چگونه تاب آوری کودکان را افزایش دهیم؟

ترجمه: مریم عزیزیان

والدین تلاش می کنند تا دوره کودکی را به یک دوره آسودگی و راحتی تبدیل کنند، اما در کنار این امر باید به کودکان آموزش دهیم تا بتوانند خود را در برابر آسیب ها و ضربه های احساسی محافظت کنند. کودکان ممکن است با طیفی از مشکلات مثل تطبیق یافتن با کلاس درسی جدید، هم کلاسی قلدر یا زورگو و یا سوء استفاده در خانواده رو به رو شوند. با رشد کودکان طیف این مشکلات هم توسعه می یابد و در مورد کودکان مبتلا به بیماری های مزمن، مانند دیابت، این نکته بسیار مهم است که بتوانیم مهارت های لازم را برای کنار آمدن با دشواری های ناشی از کنترل بیماری، در آنها ایجاد نماییم؛ کودکان می توانند با کسب مهارت های تاب آوری، برخوردی مناسب با این شرایط داشته باشند.

تاب آوری یعنی کسب توانایی هایی برای انطباق مناسب با مشکلات، آسیب ها، غم ها، تهدیدها یا شرایط استرس زا است که به کودکان کمک می کند تا استرس و احساساتی مثل تشویش و شوک را مدیریت کنند. باید به یاد داشته باشیم که تاب آوری به این معنی نیست که کودکان اندوه را تجربه نکنند.



۱۰ نکته برای ایجاد تاب آوری در کودکان و نوجوانان

همه ما می توانیم مهارت های تاب آوری را بیاموزیم و آن را در خود پرورش دهیم و به خوبی آنها را به کودکانمان نیز آموزش دهیم. برای کسب تاب آوری، باید مهارت هایی را در زمینه فکری، رفتاری، و عملکردی بیاموزیم. در اینجا به ۱۰ نکته کلیدی برای ایجاد تاب آوری اشاره می کنیم.

۱- برقراری ارتباط با دیگران.

به کودکان چگونه دوست شدن را بیاموزید. دوست شدن شامل یادگیری مهارت هم دردی یا حس کردن درد دیگران است. کودکان را تشویق کنید تا با نشان دادن دوستی نسبت به همسالان خود، با آنها دوست شوند. روابط خانوادگی را تقویت نمایید تا بتوانید در زمان هایی که کودک دچار آسیب یا ناامیدی شد، آنها را حمایت کنید. در محیط مدرسه توجه داشته باشید که کودکان منزوی و تنها نباشند. برقراری ارتباط صمیمی با دیگران، در ایجاد یک حمایت عاطفی قوی و افزایش تاب آوری، نقش بسزایی دارد.

۲- کمک به دیگران.

کودکانی که احساس درماندگی یا یأس می کنند، می توانند با کمک کردن به دیگران توانمند شوند و احساس بهتری داشته باشند. با توجه به سن کودکان، آنها را برای انجام کارهای داوطلبانه تشویق کنید و یا از آنها بخواهید که به شما در انجام وظایفی که آنها می توانند به خوبی انجام دهند، کمک کنند. در محیط مدرسه نیز می توانیم این سوال و چالش را مطرح کنیم که کودکان از چه راه هایی می توانند به دیگران کمک کنند.

۳- داشتن برنامه منظم روزانه.

داشتن یک برنامه منظم روزانه می تواند به آرامش روانی کودکان کمک نماید، مخصوصاً کودکان کم سن و سال که در آغاز یادگیری داشتن نظم در زندگی هستند. کودکان را برای پیدا کردن و ساختن برنامه منظم روزانه، تشویق کنید.

۴- داشتن استراحت کافی.

با وجود اینکه داشتن یک برنامه روزانه مهم است، نگرانی های پایان ناپذیر در مورد انجام وظایف نیز می توانند اثرات منفی بر نوآوری و خلاقیت داشته باشد. به کودکان آموزش دهیم که چگونه بر موضوعاتی، جز آنچه آنها را نگران می کنند، تمرکز داشته باشند. با فناوری های روز و شبکه های اجتماعی که کودکان در معرض آنها قرار می گیرند آشنا شوید و مطمئن شوید که فرزند شما می تواند در مواقعی که در معرض آسیب با این موارد است، از آنها فاصله بگیرد. توجه داشته باشید که لحظه لحظه زندگی کودک شما برنامه ریزی شده نیست و باید زمانی برای تفریح و استراحت در آن وجود داشته باشد. داشتن تفریح و استراحت باعث می شود که کودکان، متعادل تر باشند و شرایط پر استرس را بهتر مدیریت کنند.

۵- آموزش مراقبت از خود.

والدین می توانند یک الگوی مناسب برای مراقبت فرزندان از خود باشند؛ به این شکل که با اهمیت دادن و وقت گذاشتن برای تغذیه سالم، ورزش و استراحت، مراقبت از خود را به فرزندان خود بیاموزند.

۶- حرکت به سمت اهداف.

به کودکان آموزش دهید تا در هر مقطع زمانی یک هدف معقول برای خود تعیین کرده و به سمت آن حرکت کنند. این گام برداشتن به سمت هدف است که مهم است، حتی اگر این گام بسیار کوچک باشد. برای کودکان، به دلیل تمرکز بر دستیابی به هدف و موضوعاتی که در این مسیر یاد گرفته اند، پاداشی در نظر بگیرید. روی مواردی که نتوانسته اند به آنها برسند، تمرکز نکنید. برای کودکان کم سن و سال در محیط مدرسه، تکالیف و وظایف بزرگ را به بخش های کوچکتر و قابل دست یابی تقسیم کنید و از دستاوردهای نوجوانان در راه دستیابی به اهداف بزرگتر، تقدیر کنید.

۷- پرورش خود باوری مثبت.

به کودکان، موفقیت هایی را که با تلاش بدست آورده اند، یادآوری کنید و به آنها بیاموزید که از چالش ها درس بگیرند تا بتوانند با چالش های آینده روبه رو شوند. به کودکان کمک کنید تا برای تصمیم گیری درست در حل مشکلات، به خود اعتماد داشته باشند. حس شوخ طبعی را در کودکان تقویت کنید. در محیط مدرسه به کودکان آموزش دهید که چطور دستاوردهای فردی می تواند به بهتر شدن کلاس به عنوان یک مجموعه، کمک کند.

۸- داشتن یک چشم انداز امیدوار کننده.

زمانی که کودکان با حوادث دردناک روبه رو می شوند به آنها کمک کنیم تا موقعیت پیش رو را در یک چهارچوب گسترده تر ببینند و چشم انداز دورتری را به آنها نشان دهیم. اگرچه ممکن است فهم دور اندیشی برای کودکان مخصوصاً کودکان کم سن و سال، دشوار باشد اما می توانیم آنها را متوجه کنیم که فردا قرار نیست مثل امروز باشد و آینده می تواند خوب باشد. خوش بینی و دور نمای خوب از آینده داشتن، به کودک کمک می کند تا موارد مثبت را در زندگی ببیند و بتواند در شرایط سخت نیز به حرکت رو به جلو ادامه دهد.

۹- تشویق به خود شناسی.

موقعیت ها و زمان های دشوار، معمولاً بهترین زمان برای شناخت بهتر خود است. به کودکان کمک کنیم به این نکته توجه کنند که بعد از رو به رو شدن با یک وضعیت دشوار، از آن چه یاد گرفته اند. در محیط مدرسه، می توانیم بحث هایی هدفمند در این زمینه داشته باشیم که هر کدام از دانش آموزان بعد از قرار گرفتن در یک موقعیت مشخص، از آن چه یاد گرفته اند.

۱۰- پذیرش تغییر به عنوان قسمتی از زندگی.

غالباً تغییرات برای کودکان و نوجوانان می تواند ترسناک باشد. به کودکان کمک کنیم تا تغییرات را به عنوان قسمتی از زندگی بپذیرند و هدف هایی را که به آنها دست نیافته اند، با اهداف جدید جایگزین کنند. در محیط مدرسه، می توانید در مورد سیر حرکت دانش آموزان از مقطعی به مقطع دیگر و اینکه این تغییر مقطع چه تاثیر بر آنها داشته است، بحث کنید.

در نهایت، به یاد داشته باشید که تاب آوری یک سفر شخصی است و شما می توانید از دانش خود برای هدایت کودک خود در مسیر این سفر استفاده کنید. اما به یاد داشته باشید راهکارهایی که برای شما یا کودک شما برای دستیابی به تاب آوری موثر باشد، ممکن است برای دیگران فایده ای نداشته باشد. به یاد داشته باشید گاهی کمک گرفتن از یک روانشناس یا مشاور برای کمک به کودک، برای تاب آوری و مواجهه شدن با شرایط پر استرس، ضروری است.

منبع:

Alvord, M.K, Gurwitch, R, Martin, J, Palomares, RA. (2015, October, 29). Resilience Guide For Parents & Teachers. Retrieved from <http://www.apa.org/helpcenter/resilience.aspx>

شناسنامه

فصلنامه داخلی انجمن اطلاع رسانی دیابت گابریک

سر دبیر: دکتر محمدرضا وفا

مدیران اجرایی: سیما عباسی، شراره صدقی خویی

ویراستار: مهوش فرجودی

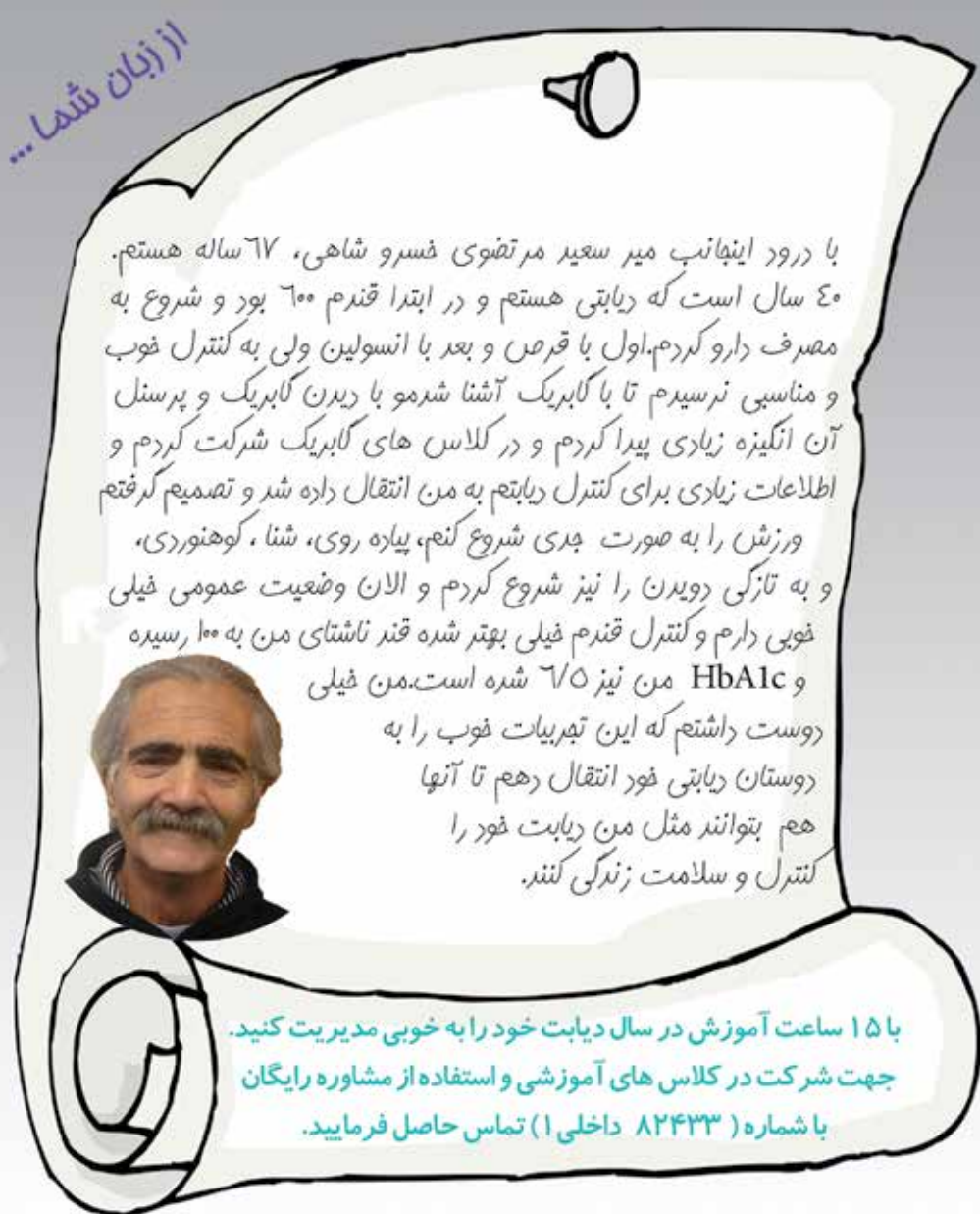
مدیر هنری: مهناز سعادت کیا

همکاران این شماره: هما بزرگپور، مریم عزیزیان، خانم رئیس زاده

مهمانان این شماره: (به ترتیب حروف الفبا): خانم دکتر مهتاب اردوئی، آقای دکتر حسین زابری، آقای دکتر سیامک شیوا، آقای دکتر علی طالع، خانم دکتر بتول فرجی، آقای پیام میرفتاحی، آقای دکتر شهاب نوریان

آدرس: تهران، میدان آرژانتین، خیابان خالد اسلامبولی (وزرا)، خیابان شانزدهم، پلاک ۴، انجمن اطلاع رسانی دیابت گابریک

تلفن: ۸۲۴۳۳ - ۰۲۱ آدرس اینترنتی: www.gabric.ir



گابریک را در اینستاگرام دنبال کنید!

