

Kulturanpassad utbildning

Nouha Saleh Stattin
 Vårdutvecklingsledare,
 Kunskapsteamet Diabetes (LUCD)
 Akademiskt Primärvårdscentrum (APC)
 Nouha.saleh-stattin@sil.se



Kulturanpassad diabetesvård och utbildning

Nationella Riktlinjerna

- Diabetesvård till personer från andra kulturer kräver att diabetesvården tar hänsyn till
 - Personens egna kulturella mönster
 - Kunskap om olika kulturers särdrag
 - Språket
 - Utbildning om kost och livsstilsfaktorer
 - **Skriven patientinformation översatt till patientens eget språk**
 - Familjemedlemmars deltagande i vården
 - Ref: Socialstyrelsen Nationella Riktlinjer för diabetesvården 2015

NSS, APC, 2017



Att reflektera

- Vad är kulturanpassad?
- Kulturella aspekter?
- Individuella aspekter?
- Jämlig vård?
- Patientsäkerhet?
- ”Health Literacy”?
- **Personcentrerat förhållningssätt**



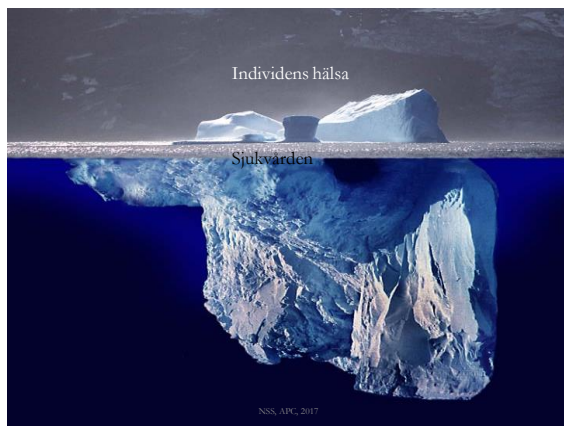
Kulturanpassad diabetesvård och utbildning

- “Culturally adapted care can include: **adapting patient materials to reflect patients’ culture, language, or literacy skills; offering education via community-based health advocates; incorporating norms about faith, food, family, or self-image into patient care; and implementing patient involvement strategies** “
- Ref: Pottie 2013, Hodge 2010, Cochrane-Bailey 2009, [Chowdhary 2014](#), Cochrane-Attridge 2014, ([Kong 2014](#)), [whatworksforhealth.wisc.edu](#) [Clinical Care](#) • [Quality of Care](#)



“Lost in Translation”

- Många olika språk
- Sjukvårdssystemet är inte flexibelt och Hälsöfrämjande strategier är inte alltid adekvata
- Direktöversättning av material är inte alltid bra





Materialet

- Dataprogram- SKL
- Grupputbildningsmaterial (APC)
 - Bilder
 - Broschyrer
 - Inbjudan
 - Blodsockerkurva
 - Handledare manual
 - Utbildning

För dig som ska starta grupputbildning för personer med diabetes från andra kulturell bakgrund

- Identifiera patienter som passar ihop i gruppen.
- Förklara för patienten vad är grupputbildning.
- Inkludera tolken tidigt i planering.

För dig ... (fort)

- Bra med PP bilder men användna andra verktyg: blädderblocket eller whiteboard.
- Utbildning behöver inte vara alltid på VC.

- هل يجب على متعلمة تعلم لغاتى معين الآن؟ ما هو أفضل دواء؟
- مرحبا بكم الى "التعليم عن مرض السكري باللغة العربية"

- داء السكري من النوع الثاني هو مرض خطير يزيد كثيرا منخطر الوفيات القلبية و السكتات الدماغية. هناك امراض قليلة التي يمكن للمريض نفسه توقيف المضاعفات. هل تعلم انه متعلمة الغذاء الجيد و النشاط الجسدي بشكل منتظم أكثر فعالية من اي دواء؟
- ان التعليم عن السكري يمنحك المزيد من المعرفة عن السكري و نتائج الفحوص الغذاء و النشاط البدني. أكثرارب اثبتت انه اسهل العيادة بمرضى السكري بعد التعليم. كثيرون يقدرومناقشة مع الآخرين في نفس الحالة.
- ممرضة السكري هي المسؤلة عن التعليم. يتألف الفريق من 8-10 أشخاص و يضم التعليم اربع دورات. التوزيع الى الدورات التعليميةالتالية:
- الدورة الأولى:..... الساعة
- الدورة الثانية:..... الساعة
- الدورة الثالثة:..... الساعة
- الدورةالرابعة:..... الساعة
- المكان:المستوصف و التسجيل في مكتب الاستقبال
- هل هو اءه السكري من النوع الثاني حقاً خطير؟ أنا أشرح بحجة جيدة
- التسجيل الى التعليم الرجاء

- Typ 2-diabetes är en allvarlig sjukdom som kraftigt ökar risken för bland annat hjärninfarkt och stroke. Det är fi sjukdomar som går att bromsa så effektivt, på egenhänd. Ofta räcker det med små förändringar. Visste du att du med bra mat och ett mer fysiskt skönt liv kan göra mer nytta än vad något annat läkemedel kan åstadkomma?
- På diabetesutbildningen får du mer kunskap om sjukdomen, provsvar och vården, mat och fysisk aktivitet. Erfarenheten visar att det är lättare att hantera sin diabetes efter utbildningen. Många uppskattar också att diskutera tillsammans med andra i samma situation.
- Diabetesutbildningen hålls av din diabetessjukvårdsenhet och en arabisktalande tolk.
- Gruppen består av 8-10 deltagare och ni träffas 4 tillfällen.
- Följande utbildningstillfällen:
- Tillfälle 1:..... blockar:.....
- Tillfälle 2:..... blockar:.....
- Tillfälle 3:..... blockar:.....
- Tillfälle 4:..... blockar:.....
- Lokal: Anmäl dig i receptionen
- För anmälan kontakta:..... diabetessjukvårdsenhet
- Telefon:.....



Gör en blodsockerkurva 3 dagar innan besöket. Det behöver ej vara 3 dagar i följd.

	Före frukost, fastande	2 timmar efter frukost	2 timmar efter lunch	2 timmar efter middag
Dag 1				
Dag 2				
Dag 3				

Skriv här nedan vad du ätit, även mellanmål, frukt, dryck, ev. sötsaker

	frukost	lunch	middag	mellanmål
Dag 1				
Dag 2				
Dag 3				

Viktigt! Ta med din blodsockermätare till besöket.



قياس السكر في الدم قبل الزيارة ثلاثة أيام لا الزم ان تكون 3 ايام متتالية

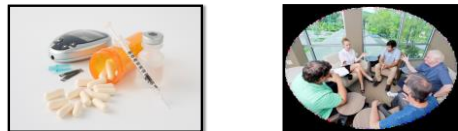
يوم	قبل الإفطار الصباح	ساعتين بعد الفطور	ساعتين بعد العشاء	ساعتين بعد العشاء
يوم 1				
يوم 2				
يوم 3				

اكتب هنا ما اكلت من الوجبات الخفيفة حتى الفلكهه، المشروبات و الحلويات

يوم	إفطار	العشاء	وجبات الخفيفة
يوم 1			
يوم 2			
يوم 3			

2017. مكارم الأحسن مقياس السكر في الدم الخامس بك عند الزيارة

العلاج



ثقب المفتاح



عوارض ارتفاع السكري

ارتفاع السكري
لماذا؟

الكثير من الطعام



العوى أو الحمى



عدم النشاط الجسدي



نسيت أن تأخذ أقراص/الأنسولين، أو أخذ بعض الأدوية الأنسولين قليلة جداً



بعض الأدوية

ماذا افعل عند ارتفاع السكري؟



النشاط الجسدي



افحص نسبة السكري في الدم



اتصل بعمروضة السكري للمشورة



تناول أقراص/الأنسولين

Resa med diabetes



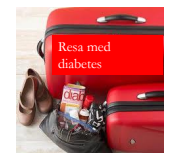
Resa och diabetes

Förberedelser innan resan:

1. Tala med din läkare eller diabetesköterska
2. Diabeteskort eller intyg från din läkare eller diabetesköterska
3. Packa smart, dubbel uppställning av insulin, penna, testmaterial och blodsockermätare. Packas i handbagage
4. Packa dravsocker och lättare måltid eller frukt

Under resan:

1. Förvaring av insulin: varm eller kall temperatur
2. Insulinjustering och testa blodsocker oftare, if om du blir sjuk
3. Följ behandlingsplan som du och din läkare eller diabetesköterska har kommit överens
4. Tänk på tidskillnaden



Ramadan och diabetes



Ramadan och diabetes

Fasts
Hållstid i 29-30 dagar från gryning till daggning

Kan vara
1 För hög blodsocker nivå
2 För låga blodsocker nivå
3 Risk för att bli sjuk

Vem är det mest
1 Patienter med för diabetes
2 Patienter med insulinbehandling
3 Patienter med gestationsdiabetes
4 Patienter med svårare diabetes
5 Alla med diabetes?

Vilket är tänkt på vid fast?
1 Fasta med insulin eller sjukdomsbehandling för justering av
2 Diabetesbehandling under ramadan
3 Insulinerna, också för smärta vid svårare under fastan
4 Matens lagring, inte för raggarna
5 Kostens innehåll under fastan

Ref: Al Arusi M, Bakhit M, Hammad M et al. Recommendations for management of diabetes during Ramadan. *Diabetes Care* 2010;33(12):2121-2123.
Elgzyri M, et al. DIABETES CARE VOL 36, INOMRÅD 6, SEPTEMBER 2013



- Detta material ska vara som stöd i ditt arbete med gruppen.
- Utgå alltid från gruppens frågor och funderingar.
- Anpassa utbildningen efter gruppens behov och önskemål.
- Använd inte för svåra medicinska begrepp och
- våga vara flexibel

Kom ihåg att du leder utbildningen men det är patienten som äger den

Referenser

- Tang Elgzyri och Anders Frid, Fasta under ramadan möjligt för en del diabetiker – men inte alla. *Läkartidningen* nr 29–31 2011 volym 108.
- S. Walla, R. S. Bhopal, A. Douglas, A. Sharma, A. Hutchison, G. Murray, J. Gill, N. Sattar, N. Sattar, J. Lawton, J. Tuomilehto, J. Mcknight, J. Forbes, M. Lean, A. Sheikh. **Culturally adapting the prevention of diabetes and obesity in South Asians (PODOSA) trial** *J Health Promot Int* (2014) 29 (4): 768-779. <https://doi.org/10.1093/heapro/dat015>
- Ref: Pottie 2013, Hodge 2010, Cochrane-Bailey 2009, [Chowdhary, 2014](#), Cochrane-Attridge 2014, [Kung 2014](#).
- www.whatworksforhealth.wisc.edu [Clinical Care](#) & [Quality of Care](#)