**Strzelnica - Różnorodność działań podejmowanych w edukacji diabetologicznej.**



Podczas sesji zatytułowanej **Karuzela 6. Strzelnica** mieliśmy okazję zapoznać się
z różnorodnością działań podejmowanych w edukacji diabetologicznej przez różne organizacje i stowarzyszenia działające na rzecz pacjentów chorych na cukrzycę.

W pierwszym wystąpieniu Pani **Dagmara Staniszewska** prezes zarządu Stołecznej Fundacji dla dzieci z cukrzycą scharakteryzowała zakres i rolę edukacji diabetologicznej
w środowisku i otoczeniu dziecka chorego na cukrzycę. W swoim wystąpieniu zwróciła uwagę na to, że człowiek jako istota społeczna funkcjonuje w określonym środowisku i grupie społecznej, dlatego też działania edukacyjne powinny być kierowane nie tylko do osoby chorej na cukrzycę ale także do członków jej rodziny, rówieśników, kadry pedagogicznej oraz społeczeństwa. Zaprezentowała różne formy i metody edukacji diabetologicznej jakimi Fundacja wspiera funkcjonowanie dziecka i członków jego rodziny w cukrzycy. Są to między innymi: wydanie broszury kierowanej do rodziców/opiekunów dziecka będących bezpośrednio po diagnozie cukrzycy; wsparcie zindywidualizowane obejmujące: pomoc psychologiczną, reedukację, poradnictwo dietetyczne, wsparcie w zakresie nowych technologii; stwarzanie chorym dzieciom możliwości uczenia się przez zabawę i praktykę, w czasie których mogą wymieniać się doświadczeniami, uczestniczyć w warsztatach. Wsparcie ze strony fundacji ukierunkowane jest również na grupę rówieśniczą poprzez organizację spotkań integracyjnych, umożliwianie udziału w aktywnościach sportowych, różnych formach wypoczynku i rekreacji, organizację warsztatów dla rówieśników. Dzięki wsparciu Fundacji w środowisku szkolnym zostało przeszkolonych tysiące nauczycieli szkół i przedszkoli z zakresu opieki nad dziećmi
z cukrzycą typu 1 oraz przygotowana kadra edukatorów. Aby zwiększyć świadomość społeczeństwa o istocie choroby i jej diagnostyce oraz zwiększyć umiejętność udzielania pierwszej pomocy choremu na cukrzycę, w przestrzeni publicznej organizowane są pikniki, eventy i wydarzenia artystyczne.

W kolejnym wystąpieniu Pani **Aleksandra Rusin-Mieniewska** koordynator kampanii Dłuższe życie z cukrzycą zapoznała uczestników konferencji z działaniami podejmowanymi
w ramach tej społecznej kampanii edukacyjnej. W ramach kampanii nawiązano współpracę
z ekspertami i znanymi osobami; organizowane są obchody Światowego Dnia Cukrzycy; społeczeństwo może uczestniczyć w akcjach związanych z zachęceniem do wykonywania badań profilaktycznych oraz podejmowania aktywności fizycznej; opracowano i popularyzuje się przepisy na dłuższe życie z cukrzycą – „Zdrowo jemy dłużej żyjemy”; wydano cykl artykułów z praktycznymi wskazówkami i ciekawymi informacjami dla chorych na cukrzycę w ramach projektu „PFED radzi”; wydano poradnik dla pacjentów diabetologicznych „12 wskazówek jak dłużej żyć z cukrzycą” oraz zeszyty edukacyjne dla dzieci chorych na cukrzycę - „Cukrzycy. Co warto wiedzieć o tej chorobie?”. Bogatym źródłem wiedzy o cukrzycy jest prowadzona w ramach kampanii strona internetowa [www.dluzszezyciezcukrzyca.pl](http://www.dluzszezyciezcukrzyca.pl).

Pani **Edyta Wojtczak** wykładowca, edukator, mentor, trener i coach zdrowia oraz kariery we wstępie swojego wystąpienia „Wiele procesów zmiany kończy się porażką - droga do dojrzałej i odpowiedzialnej postawy w cukrzycy” zachęciła uczestników konferencji do zapoznania się z materiałami zawartymi na stronie Akademia Doskonalenia w Diabetologii. Następnie scharakteryzowała etapy zmiany w cukrzycy oraz piramidę życia w zgodzie
z cukrzycą. Zwróciła szczególną uwagę na to jak ważna jest samoakceptacja u osoby chorej na cukrzycę, odwołując się do przykładowych opisów tego jak mogą siebie postrzegać chorzy na cukrzycę. Uczestnicy konferencji zostali zapoznani również z procesem działań prowadzących do pełnej odpowiedzialności aby chory mógł żyć w zgodzie z cukrzycą. Ważnym elementem wystąpienia było wyjaśnienie pojęcia coaching „to znana i wykorzystywana na świecie metoda wspierania ludzi w radzeniu sobie ze zmianą (w życiu zawodowym i osobistym),
w wyznaczaniu ważnych dla własnego rozwoju celów i osiąganiu ich”, przestawienie celów profesjonalnego coachingu zdrowia, określenie czym jest coaching zdrowia w diabetologii oraz pokazanie wyników badań dotyczących skuteczności coachingu zdrowia w kontroli cukrzycy
i poprawie stylu życia. Wśród uczestników konferencji wylosowano także zniżkę na uczestnictwo w sesji Profesjonalnego Coachingu Zdrowia.

Pani **Danuta Nawecka**, Prezes Koła Polskiego Stowarzyszenia Diabetyków, Warszawa – Śródmieście a zarazem osoba chora na cukrzycę podzieliła się Swoimi doświadczeniami związanymi z życiem z cukrzycą oraz zaprezentowała formy działań edukacyjnych
i aktywizujących chorych na cukrzycę proponowanych członkom stowarzyszenia. Podkreśliła jak ważne znaczenie w życiu z cukrzycą ma samoakceptacja oraz optymizm.

Autor portalu mojacukrzyca.org Pan **Jerzy Magiera** przybliżył uczestnikom konferencji Swoje spojrzenie dotyczące edukacji w Internecie. W prezentacji „Moja choroba, moja cukrzyca – 22 lata edukacji w Internecie okiem pacjenta” pan Jerzy przypomniał, że minęło 16 lat od stworzenia pierwszej strony o cukrzycy. Portal mojacukrzyca.org jest przydatnym źródłem informacji dla pacjentów, rodzin i zainteresowanych tematem cukrzycy. Dzisiejsza edukacja diabetologiczna w ramach portalu realizowana jest między innymi poprzez programy i webinary edukacyjne, grupy dyskusyjne, spotkania na żywo „Pogadajmy o cukrzycy”, konferencje on-line, budowanie społeczności w mediach społecznościowych na Facebooku, Instagramie, Twitterze, TouTube oraz Linkedln. Portal jest regularnie prowadzony.