فريقك الطبي: من يساعدك وبماذا؟

إدارة السكري عمل مشترك بينك وبين فريق يعرف احتياجاتك اليومية.

للتثقيف والتنظيم، وليس للتشخيص أو وصف العلاج. اتبع خطة فريقك الطبي. المراجع وتاريخ البحث مرفقان بهذا المقال.

التنسيق بين الأدوار

يتابع الطبيب التشخيص والعلاج، ويساعد مثقّف السكري على تعلّم المهارات، ويكيّف اختصاصي التغذية الطعام مع عاداتك. قد تحتاج إلى اختصاصي عيون أو قدم أو صحة نفسية بحسب الحالة. ليس ضروريًا أن يتوافر الجميع في مكان واحد؛ اسأل عن الإحالات الممكنة. للأطفال، مهم أن تكون المتابعة لدى فريق لديه خبرة بسكري الأطفال، وأن يتعلم أكثر من شخص بالغ كيفية تقديم الرعاية.

قد ترى أكثر من مختص دون أن تعرف من يتابع نتيجة فحص أو يجدد وصفة. اسأل من يقود المتابعة وكيف تنتقل المعلومات، ومن تتصل به خارج أوقات الدوام. وجود قائمة أرقام لا يكفي إذا لم تعرف أي جهة مناسبة لكل سؤال.

خطوات تساعدك على الفهم

1. اكتب اسم الجهة المسؤولة عن تعديل العلاج.
2. اسأل عن التواصل خارج ساعات العمل.
3. اطلب إعادة الشرح أو ترجمة المصطلحات التي لم تفهمها.

انتبه إلى هذا الفرق

الاعتقاد بأن طلب الدعم يعني أنك فشلت في إدارة المرض.

هل يمكن أن يرافقني أحد؟

نعم، مشاركة شخص تثق به قد تساعدك على تذكّر التعليمات إذا رغبت بذلك.

متى أطلب المساعدة؟

إذا كانت الخطة غير مفهومة أو غير قابلة للتطبيق بسبب الكلفة أو ظروف الأسرة، أخبر الفريق ليعيد ترتيبها.

المصادر وحدود الاستخدام

ADA – الأطفال والمراهقون

https://doi.org/10.2337/dc26-s014

CDC – التثقيف والدعم للإدارة الذاتية

https://www.cdc.gov/diabetes/education-support-programs/index.html