



Η Δύναμη της Γλώσσας

Η γλώσσα και ο σακχαρώδης διαβήτης

Πρακτικό έγγραφο για την κατάλληλη χρήση της γλώσσας, ώστε να ενθαρρυνθεί η θετική αλληλεπίδραση με άτομα που ζουν με σακχαρώδη διαβήτη σε **Κύπρο** και **Ελλάδα**.

Πρόλογος

Ο σακχαρώδης διαβήτης είναι μία κατάσταση υγείας που απαιτεί συνεχή και καθημερινό έλεγχο της φαρμακευτικής αγωγής. Απαιτεί επίσης έλεγχο των επιπέδων σακχάρου στο αίμα, της διατροφής, της φυσικής δραστηριότητας καθώς και τη διαχείριση της ψυχικής υγείας. Είναι σημαντικό λοιπόν, οι επαγγελματίες υγείας να προσεγγίσουν ολιστικά τη διαχείριση του σακχαρώδη διαβήτη. Ακόμη πιο σημαντικό είναι να καταλάβουμε εις βάθος και να λάβουμε σοβαρά υπόψιν ότι ο τρόπος επικοινωνίας, λεκτικός ή με τη γλώσσα του σώματος, είναι ο ακρογωνιαίος λίθος για δυνατά θεμέλια στην δημιουργία αυτοπεποίθησης του ατόμου με σακχαρώδη διαβήτη και στη διαχείριση της πάθησης.

Έχω εργαστεί και ασχοληθεί εις βάθος στον ερευνητικό και κλινικό τομέα του σακχαρώδη διαβήτη τα τελευταία δέκα χρόνια. Η πρώτη μου επαφή με το έγγραφο «Language Matters» ήταν το 2012. Σκοπός αυτού το κινήματος είναι να προωθήσει και να αυξήσει την ευαισθητοποίηση στους τρόπους επικοινωνίας που περιβάλλουν την περίθαλψη και αυτο-φροντίδα του ατόμου με διαβήτη. Αυτή η πρωτοβουλία υιοθετήθηκε από το Diabetes Advisory Group στην Αγγλία, οι οποίοι συγκέντρωσαν και χρησιμοποίησαν πρακτικά παραδείγματα για βελτίωση στους τρόπους επικοινωνίας για την αντιμετώπιση του διαβήτη.

Ως Κύπρια με οικογενειακό ιστορικό σακχαρώδη διαβήτη έχω λάβει σχόλια για έλλειψη ή και χαμηλά επίπεδα επικοινωνίας μεταξύ επαγγελματιών υγείας και ατόμων με σακχαρώδη διαβήτη. Αυτό μου έδωσε την έμπνευση και ώθηση να ερευνήσω το ενδεχόμενο προσαρμογής του εγγράφου «Language Matters» σε Κύπρο και Ελλάδα. Έτσι, με δική μου πρωτοβουλία, σε συνεργασία με την συνάδελφό, Δρ. Σταυρούλα Αργυρίδου, ενώσαμε τις γνώσεις και την επαγγελματική μας εμπειρία και μαζί μεταφράσαμε και παρουσιάζουμε το παρόν έγγραφο για τον κόσμο της Κύπρου και της Ελλάδας.

Το έγγραφο «Η δύναμη της Γλώσσας» είναι μια μεταφρασμένη παρουσίαση από το «Language Matters» του National Health Service (NHS) της Αγγλίας που εκδόθηκε το 2018 και από την αντίστοιχη παρουσίαση στην Αυστραλία το 2021. Σκοπός του παρόν εγγράφου είναι να επισημάνει στους επαγγελματίες υγείας το αντίκτυπο που έχουν οι τρόποι επικοινωνίας και συμπεριφοράς προς τα άτομα με σακχαρώδη διαβήτη. Επίσης, παρουσιάζει πρακτικά παραδείγματα για τις κατάλληλες μεθόδους επικοινωνίας που θα ενθαρρύνουν τις θετικές αλληλεπιδράσεις με άτομα που ζουν με σακχαρώδη διαβήτη, χωρίς να προκαλεί αισθήματα στιγματισμού, ντροπής και επίκρισης.

Ένας αριθμός επαγγελματιών υγείας που εργάζονται σε Κύπρο και Ελλάδα έχουν μελετήσει και υποστηρίζουν το παρόν έγγραφο. Επιπλέον, το έγγραφο «Η Δύναμη της Γλώσσας» συμπεριλαμβάνει τις απόψεις ατόμων που ζουν με σακχαρώδη διαβήτη τύπου 1 και τύπου 2. Ιδιαίτερες ευχαριστίες στον καθηγητή Partha Kar, την καθηγήτρια Jane Speight, την Renza Scibilia, και την καθηγήτρια Melanie Davies για την υποστήριξη της ιδέας της μετάφρασης και προσαρμογής του εγγράφου «Language Matters» για τον πληθυσμό της Κύπρου και της Ελλάδας. Ευχαριστούμε επίσης τον Δρ. Δημήτρη Παπαμαργαρίτη, τον Δρ. Κωνσταντίνο Παπαμαργαρίτη, τον καθηγητή Απόστολο Τσάπα και τον Δρ. Άρη Λιάκο για τη συμβολή τους σε αυτό το έγγραφο.

Ευχόμαστε λοιπόν το παρόν έγγραφο να ενθαρρύνει και να βοηθήσει επαγγελματίες υγείας ούτως ώστε να εστιάζουν όχι μόνο στους βελτιωμένους κλινικούς τρόπους θεραπείας, αλλά κυρίως στην υιοθέτηση μιας πιο ανθρωποκεντρικής και ολιστικής προσέγγισης στη φροντίδα του σακχαρώδη διαβήτη.

Δρ. Μισιέλ Χατζηκωνσταντίνου (BSc, MSc, PhD, Cpsychol)

Ψυχολόγος και Ειδικός Επιστήμονας Έρευνας

Εξειδίκευση στη ψυχολογία της υγείας και διαχείριση του Σακχαρώδη Διαβήτη Τύπου 2

Διαβητικό Κέντρο Λέστερ, Πανεπιστήμιο Λέστερ, Ηνωμένο Βασίλειο

Εισαγωγή

Η χρήση της γλώσσας, σε λεκτικό ή γραπτό επίπεδο ή ακόμα και η γλώσσα του σώματος από τους επαγγελματίες υγείας, μπορεί να έχει σημαντικό αντίκτυπο στη διαχείριση του διαβήτη. Ως Εγγεγραμμένη Κλινική Διαιτολόγος (RD) με κλινική και ερευνητική εξειδίκευση στον σακχαρώδη διαβήτη έχω έρθει σε επαφή με εκατοντάδες ανθρώπους που ζουν με αυτή την πάθηση. Κατά την διάρκεια κλινικών συνεδριών έχω παρατηρήσει ότι η κατάλληλη χρήση της γλώσσας μπορεί να μειώσει το άγχος, να χτίσει εμπιστοσύνη, να εκπαιδεύσει και να βελτιώσει τη διαχείριση του σακχαρώδη διαβήτη. Εν αντιθέσει, η μη κατάλληλη επικοινωνία μπορεί να έχει αρνητικές επιδράσεις στην ποιότητα ζωής, όπως επίσης στα κλινικά αποτελέσματα αυτών των ατόμων.

Παρόλο που η κύρια αιτία της διαταραχής του μεταβολισμού στο σακχαρώδη διαβήτη είναι η αύξηση των επιπέδων σακχάρου στο αίμα, ο σακχαρώδης διαβήτης είναι ένα σύνδρομο με πολυπαραγοντικό υπόστρωμα. Τα άτομα με σακχαρώδη διαβήτη λαμβάνουν πληροφορίες ως προς την διαχείριση της πάθησης αυτής από ένα ετερογενές φάσμα πηγών. Για παράδειγμα, τα μέσα μαζικής ενημέρωσης και κοινωνικής δικτύωσης, οι επαγγελματίες υγείας, το εργασιακό, φιλικό ή συγγενικό περιβάλλον μπορούν να επηρεάσουν θετικά αλλά και αρνητικά τα εν λόγω άτομα. Μέσω της κλινικής και ερευνητικής εμπειρίας μου έχω παρατηρήσει ότι η βαρύτητα των θετικών ή αρνητικών σχολίων ως προς τη διαχείριση του σακχαρώδη διαβήτη είναι μεγαλύτερη όταν λαμβάνεται από επαγγελματίες υγείας και κυρίως από ιατρούς.

Επομένως, καθίσταται επιτακτική ανάγκη το κίνημα του «The Language Matters» να μεταφραστεί και να γίνει γνωστό στο ευρύ κοινό που εργάζεται στην πληροφόρηση και τη φροντίδα των ατόμων με σακχαρώδη διαβήτη σε Κύπρο και Ελλάδα, κυρίως στους επαγγελματίες υγείας. Με αυτό το επιστημονικά τεκμηριωμένο έγγραφο ευελπιστούμε να ενθαρρύνουμε τη χρήση μιας κατάλληλης ανθρωποκεντρικής επικοινωνίας, η οποία με τη σειρά της θα ενθαρρύνει θετικά τα άτομα που έχουν διαγνωσθεί με σακχαρώδη διαβήτη. Συνιστάται ότι όλοι οι επαγγελματίες που εργάζονται στον ευρύ τομέα φροντίδας του σακχαρώδη διαβήτη, συμπεριλαμβανομένων των επαγγελματιών υγείας, των εκπαιδευτικών και των μέσων ενημέρωσης που αναφέρονται στην κατάσταση αυτή, να υιοθετήσουν τις αρχές και την πρακτική που περιγράφονται στο παρόν έγγραφο.

«Η κατάλληλη χρήση της γλώσσας έχει πρωταρχική σημασία για την δημιουργία ενός εξατομικευμένου και ολοκληρωμένου σχεδίου φροντίδας με επίκεντρο τα άτομα με σακχαρώδη διαβήτη, βλέποντας ουσιαστικά το άτομο πέρα από τον ασθενή.»

Δρ. Αργυρίδου Σταυρούλα (BSc, MSc, PhD, RD)

Εγγεγραμμένη Κλινική Διαιτολόγος – Διατροφολόγος

Εξειδίκευση στην πρόληψη του Σακχαρώδη Διαβήτη Τύπου 2 και των Καρδιαγγειακών νοσημάτων

Ιδρυτής του MedInDiet και Κλινική Διαιτολόγος του Ιατρικού Κέντρου Πανεπιστημίου Λευκωσίας, Κύπρος

Ένα μήνυμα από την ομάδα της Αυστραλίας

‘Words are, of course, the most powerful drug used by mankind.’ Rudyard Kipling

In 2011, Diabetes Australia launched the world’s first position statement about diabetes and language. We called it ‘A New Language for Diabetes’ – but, while the practical language solutions advocated were new to many, the underlying issue wasn’t new at all. For many years, people with diabetes had been speaking about the power of words and communication in peer discussions and, in particular, about the damage done by negative judgments and thoughtless remarks. Our position statement amplified their voice and provided evidence to show just how important it is to use words and language positively to create a supportive culture for people with diabetes.

When our position statement was launched, we faced scepticism from some people in the diabetes world. There was a suggestion that encouraging better language was just ‘political correctness’, and nothing more. But we knew that wasn’t the case. We continued to explain how the words, phrases and images used in the diabetes world have contributed to diabetes having an image problem, and added to the stigma, blame and shame experienced by so many people with diabetes. We persevered to show that the attitudes and biases that harm people with diabetes can be changed by making simple adjustments.

Now, eleven years later, there are similar statements across the globe. It is common for symposia on language to appear on the programs of diabetes professional conferences. And the diabetes and language movement even has its own hashtag! A search of #LanguageMatters in any diabetes online space will yield thousands of comments and ideas from people with diabetes, health professionals and researchers.

Congratulations to this team for developing this important resource. There are many important problems to solve in diabetes care, but few are as fundamental and influential as communication. We are thrilled that “Η Δύναμη της Γλώσσας” will provide guidance to support community efforts and help people with diabetes to feel supported and empowered.

Renza Scibilia and Jane Speight

Authors of the Language Matters Australia

(Συγγραφείς του "Language Matters" Αυστραλίας)

Αντί Προλόγου

Το Διαβητολογικό Κέντρο της Β' Παθολογικής Κλινικής του Αριστοτελείου Πανεπιστημίου Θεσσαλονίκης (ΑΠΘ) στο Ιπποκράτειο Νοσοκομείο Θεσσαλονίκης είναι μία εξειδικευμένη μονάδα στην οποία παρακολουθούνται πλήθος ατόμων με σακχαρώδη διαβήτη, ενώ παράλληλα διαθέτει πλούσιο ερευνητικό έργο και συμβάλλει στη διαμόρφωση κατευθυντήριων οδηγιών για τη διαχείριση του νοσήματος σε διεθνές επίπεδο. Είναι πεποίθησή μας ότι σήμερα, περισσότερο από ποτέ, απαιτείται η εντατικοποίηση όλων των προσπαθειών για την ενδυνάμωση των ατόμων με διαβήτη ώστε από κοινού με τους επαγγελματίες υγείας να γίνουν συμμετοχοί στη λήψη αποφάσεων που τους αφορούν και επηρεάζουν άμεσα τη ζωή τους. Στο πλαίσιο αυτό στηρίζουμε ολόθερμα την πρωτοβουλία Language Matters, την προσαρμογή του οδηγού αυτού στην ελληνική γλώσσα και την χρήση του στην καθημερινή ελληνική πραγματικότητα, ευελπιστώντας ότι θα συμβάλλει αφενός στον αγώνα ενάντια στο στίγμα της ασθένειας και αφετέρου στην οικοδόμηση μία ισχυρής θεραπευτικής συμμαχίας με τους συνανθρώπους μας που ζούνε με διαβήτη και τους φροντιστές τους, ώστε να μπορέσουμε να κάνουμε από κοινού θεραπευτικές επιλογές που να είναι συμβατές με τις αρχές και τις αξίες τους.

Απόστολος Τσάπας MD PhD MSc(Oxon)

Καθηγητής Παθολογίας – Σακχαρώδη Διαβήτη ΑΠΘ

Υπεύθυνος Διαβητολογικού Κέντρου

Διευθυντής Β' Παθολογικής Κλινικής Ιπποκράτειου Γενικού Νοσοκομείου Θεσσαλονίκης

Η χρήση της γλώσσας μπορεί να είναι ανακριβής και επιβλαβής

Οι επαγγελματίες υγείας και τα μέλη της οικογένειας των ατόμων με σακχαρώδη διαβήτη είναι σε θέση να τους επηρεάσουν θετικά ή αρνητικά. Μερικές φορές, η γλώσσα που χρησιμοποιείται μπορεί να είναι ακατάλληλη. Μιλώντας για «καλό», «κακό» και «κακό/καλό έλεγχο», ή/και την «αποτυχία να υιοθετήσουν αυτά τα άτομα ορισμένες συμπεριφορές αυτο-φροντίδας» ή/και «η μη συμμόρφωση» μπορεί να νοηθεί πως:

- › αν το άτομο με διαβήτη «ακολουθεί τις οδηγίες», αυτό θα οδηγήσει σε τέλεια επίπεδα σακχάρου στο αίμα καθ' όλη τη διάρκεια της μέρας
- › το άτομο με διαβήτη ενεργεί «ανεύθυνα»

Η χρήση των όρων «μη συμμορφούμενο» ή «η μη προσκόλληση στις οδηγίες» είναι ιδιαίτερα προβληματική. Τέτοιοι όροι χαρακτηρίζουν το άτομο ως συνεργάσιμο ή μη, ειδικότερα όταν χρησιμοποιούνται ως επίθετα για να περιγράψουν το εν λόγω άτομο και όχι μια συμπεριφορά. Η χρήση αυτών των όρων μπορεί να οδηγήσει σε χαμένες ευκαιρίες για να υποβληθούν σχετικές ερωτήσεις, να αναπτυχθούν στόχοι, να γίνει προσαρμογή της θεραπείας και να πραγματοποιηθούν παραπομπές για την υποστήριξη του ατόμου στη διαχείριση του διαβήτη.

Η χρήση των ως άνω όρων τείνουν να αγνοούν τις προτεραιότητες, τις πεποιθήσεις, τις προτιμήσεις, τις δεξιότητες αλλά και τους περιορισμούς του ατόμου ή της συγκεκριμένης περιόδου της ζωής του. Για παράδειγμα, τα άτομα με υψηλότερα επίπεδα γλυκόζης στο αίμα μπορεί να παίρνουν ενεργές αποφάσεις για αποφυγή τυχόν επεισοδίων υπογλυκαιμίας. Αντίθετα, άτομα με υποτροπιάζουσα σοβαρή υπογλυκαιμία μπορεί να πιστεύουν ότι η υπογλυκαιμία αυτή θα αποτρέψει την ανάπτυξη μακροχρόνιων επιπλοκών. Τέτοιες ενέργειες μπορεί να σχετίζονται με τις συμβουλές που έχουν λάβει κατά τη διάγνωση ή τη διαχείριση του σακχαρώδη διαβήτη.

Η γλώσσα μπορεί να αποκαλύψει αρνητικές στάσεις

Η γλώσσα που χρησιμοποιείται κατά τη συζήτηση της «συμμόρφωσης» μπορεί να οδηγήσει τους επαγγελματίες υγείας στις ακόλουθες στάσεις :

- › θεωρούν το άτομο με σακχαρώδη διαβήτη ως «παθητικό» και «υπάκουο» παραλήπτη φροντίδας, ο οποίος πρέπει να ακολουθεί τις συνταγές/προτροπές των επαγγελματιών υγείας
- › αντιμετωπίζουν το άτομο ως «αδύναμο» ή «δύσκολο» ασθενή
- › απορρίπτουν τις προκλήσεις του ατόμου που αντιμετωπίζει τον σακχαρώδη διαβήτη καθώς προσπαθεί να συμφιλιωθεί με αντικρουόμενες και αντιφατικές πληροφορίες που λαμβάνονται από διάφορους επαγγελματίες υγείας, συχνά εντός της ίδιας ομάδας ή υπηρεσίας υγείας
- › αγνοούν τις έγκυρες επιλογές που μπορεί να έχει κάνει το άτομο αυτό ή την πολυπλοκότητα των συναισθημάτων που μπορεί να βιώνει, όπως το άγχος για τον διαβήτη ή μια συνεδρία που αφορά την υγεία του.

Η χρήση της γλώσσας που αφορά τον σακχαρώδη διαβήτη και οι απόψεις για την πάθηση

Πολλές φορές ορισμοί που αναφέρονται στην διαχείριση του σακχαρώδη διαβήτη δεν είναι ακριβείς ως προς τις πραγματικότητες της πάθησης:

- › Εν αντιθέσει με τις προσπάθειες που καταβάλλονται, ο σακχαρώδης διαβήτης είναι απρόβλεπτος και πολύ δύσκολος στη διαχείριση του.
- › Ο διαβήτης είναι μια σταδιακά εξελισσόμενη πάθηση. Πολλές φορές στον διαβήτη τύπου 2, οι επαγγελματίες υγείας χρησιμοποιούν την ινσουλίνη ως μέθοδο εκφοβισμού ώστε να πείσουν τα άτομα με σακχαρώδη διαβήτη να εφαρμόσουν έναν καλύτερο «έλεγχο». Η χρήση της απειλής μπορεί να δημιουργήσει φόβο και απόρριψη (ψυχολογική αντίσταση στην ινσουλίνη), η οποία μπορεί επίσης να συμβάλλει στην δημιουργία του αισθήματος της αποτυχίας στις περιπτώσεις που η ινσουλίνη καθίσταται απαραίτητη για τον γλυκαιμικό έλεγχο.

Μπορεί η γλώσσα να επηρεάσει τα κλινικά αποτελέσματα;

Επίμονες αναφορές στο «αποτυγχάνεις να ελέγχεις τα επίπεδα σακχάρου στο αίμα σου», δημιουργεί στα άτομα με σακχαρώδη διαβήτη την αίσθηση ότι οι τριγύρω τους δεν αντιλαμβάνονται ούτε εκτιμούν τις προσπάθειες τους.

Σε άτομα με σακχαρώδη διαβήτη τα αισθήματα αποτυχίας, απόγνωσης και ατομικής ευθύνης είναι συχνές συνέπειες των εκτός πραγματικότητας προσδοκιών για ρύθμιση του διαβήτη τους. Ένας αριθμός ατόμων με σακχαρώδη διαβήτη, για να αποφύγει τυχόν αρνητικά σχόλια και σχόλια επίκρισης σταματά να εμπιστεύεται τον γιατρό ή και το οικογενειακό περιβάλλον του για να αποφύγει συναισθήματα ντροπής, ενοχής και δυσaréσκειας.

Η χρήση της γλώσσας με τρόπο ώστε τα άτομα με σακχαρώδη διαβήτη να μπορούν να την καταλάβουν, να νοιώσουν άνετα και να μπορούν να την αφομοιώσουν με την δική τους κατάσταση, ίσως να είναι μια πιο ορθή μέθοδος επικοινωνίας και συνεχιζόμενης φροντίδας. Η επικοινωνία δεν θα πρέπει να είναι αποθαρρυντική. Αναφέροντας τα αποτελέσματα ιατρικών εξετάσεων και καταστάσεων υγείας χωρίς την χρήση έντονα φορτισμένων εκφράσεων και λέξεων όπως «έλεγχος», «καλό», «κακό», ενθαρρύνει το άτομο με διαβήτη να αντιληφθεί ότι το σάκχαρο στο αίμα είναι ένδειξη η οποία συνεχώς αλλάζει, επηρεαζόμενη από πολλούς ελεγχόμενους και μη παράγοντες, π.χ. ορμονικές διαταραχές, φαρμακευτική αγωγή, συναισθήματα, φυσική κατάσταση, διατροφή και γυμναστική.

Οι μέθοδοι επικοινωνίας μπορούν να δημιουργήσουν μια δυναμική ανισορροπία μεταξύ του ατόμου με διαβήτη και του συστήματος υγείας. Η υπερβολική χρήση ιατρικών ορολογιών και ορισμών μπορεί να έχει σαν αποτέλεσμα την απώλεια εμπιστοσύνης ή την υπερβολική εξάρτηση από τους επαγγελματίες υγείας που θεωρούνται «ως παντογνώστες».

Τι είδος επικοινωνίας χρειαζόμαστε;

Πολλοί επαγγελματίες υγείας έχουν αναγνωρίσει το γεγονός ότι άτομα με διαβήτη πρέπει να συμμετέχουν ενεργά στη φροντίδα της υγείας τους. Παρόλα αυτά, σε ορισμένες περιπτώσεις, συνεχίζεται η χρήση αρνητικών σχολίων, τα οποία μπορεί να δείξουν έλλειψη σεβασμού προς την προσωπική ανεξαρτησία του ατόμου με διαβήτη. Σε πολλές περιπτώσεις αυτό γίνεται ασυνείδητα και χωρίς να υπάρχει πλήρης κατανόηση των αποτελεσμάτων. Εδώ χρειάζεται πιο προσεκτική προσέγγιση με σωστή επικοινωνία, λόγου χάρης:

1. Να προωθείται η ενεργός συμμετοχή των ατόμων με σακχαρώδη διαβήτη. Η ενεργός επικοινωνία ή συνεργασία μεταξύ αυτών και των επαγγελματιών υγείας για τους «τρόπους διαχείρισης του σακχαρώδη διαβήτη», ή επιλογές για «αυτοδιαχείριση του διαβήτη», ενθαρρύνει αυτά τα άτομα να συμμετέχουν ενεργά στη λήψη αποφάσεων για τη δική τους υγεία.
2. Να επιβραβεύεται η προσπάθεια και να υποστηρίζεται η αυτο-φροντίδα των ατόμων με σακχαρώδη διαβήτη. Τα κλινικά αποτελέσματα εξαρτώνται σε μεγάλο βαθμό και από άλλες επιλογές που κάνουν τα άτομα με σακχαρώδη διαβήτη εκτός της φαρμακευτικής αγωγής. Για παράδειγμα, τη διατροφή, τη φυσική δραστηριότητα και τη ψυχική τους υγεία. Η χρήση μιας γλώσσας που δείχνει σεβασμό και είναι κατανοητή από άτομα με διαβήτη, βοηθά να αντιληφθούν ότι έχουν τις δεξιότητες να επιτύχουν και ενθαρρύνονται να διαμορφώσουν στρατηγικές διαχείρισης με τη συμβολή του γιατρού τους.
3. Να υπάρχει κατανόηση ως προς τα συναισθήματα των ατόμων με σακχαρώδη διαβήτη. Για παράδειγμα, απογοητεύσεις, ανησυχίες, ενοχές ή αγωνίες που έχουν τα εν λόγω άτομα πρέπει να γίνονται κατανοητές από τους θεράποντες γιατρούς τους.

«Μην με κρίνεις ότι «πάλι» έχω υπογλυκαιμία. Δυστυχώς δεν είναι τόσο εύκολο, είναι πολύ λεπτές οι γραμμές και πολλές οι μεταβλητές.»

Άτομο με σακχαρώδη διαβήτη Τύπου 1

«Μερικοί γιατροί δυστυχώς έχουν αυταρχική συμπεριφορά με τους ασθενείς τους. Κάτι πρέπει να αλλάξει επιτέλους.»

Άτομο με σακχαρώδη διαβήτη Τύπου 2

Αρχή και Πρακτική

Αρχή

Η πιο κάτω ενότητα αναφέρεται στις βασικές αρχές για μια εποικοδομητική πρακτική όσον αφορά τους τρόπους επικοινωνίας μεταξύ των επαγγελματιών υγείας και των ατόμων με διαβήτη. Αυτές οι αρχές έχουν σχεδιαστεί με γνώμονα τις εμπειρίες ανθρώπων με σακχαρώδη διαβήτη από επαγγελματίες υγείας και από δημοσιευμένες επιστημονικές μελέτες παγκοσμίως.

- › Πρέπει να δίνετε ιδιαίτερη προσοχή στους τρόπους επικοινωνίας, στον προφορικό και στον μη προφορικό λόγο, διότι και οι δύο τρόποι επικοινωνίας έχουν τρομερή επιρροή, η οποία μπορεί να έχει θετικά όσο και αρνητικά αποτελέσματα στα άτομα με διαβήτη.
- › Πρέπει να γνωρίζετε ότι κάποιες λέξεις, προτάσεις και περιγραφές μπορεί να αποβούν άκρως προβληματικές ανεξαρτήτως του σκοπού χρήσης τους.
- › Χρησιμοποιήστε τρόπους επικοινωνίας (συμπεριλαμβανομένων του τόνου της φωνής και της γλώσσας του σώματος):
 - » Που αποφεύγουν να κατακρίνουν με αρνητικές έννοιες.
 - » Που έχουν επίκεντρο το άτομο, αποφεύγοντας τη χρήση ταμπελών και της ταυτοποίησης του ατόμου με την κατάσταση της υγείας του.
 - » Που έχουν ως στόχο την συνεργασία και την συμμετοχή του ατόμου με διαβήτη αντί των αυταρχικών και απολυταρχικών συμπεριφορών από μέρος του επαγγελματία υγείας.
- › Αποφεύγετε εκφράσεις οι οποίες αναφέρονται σε γενικότητες, στερεότυπα, προκαταλήψεις, ή εκφράσεις που συνδέουν τη συγκεκριμένη περίπτωση με προηγούμενες εμπειρίες από άλλες περιπτώσεις.
- › Χρησιμοποιείτε και αναπτύξετε ένα τρόπο επικοινωνίας που σκοπό θα έχει να διαπιστώσει πώς βλέπει το άτομο με διαβήτη την κατάστασή του, αντί να υποθέτουμε αυθαίρετα.
- › Φροντίστε να υπάρχει επαγρύπνηση και συνεχής προσοχή στον τρόπο επικοινωνίας μεταξύ των ατόμων με διαβήτη και των επαγγελματιών υγείας. Αυτό ισχύει τόσο στον προφορικό λόγο όσο και στην γλώσσα του σώματος προς ελαχιστοποίηση τυχόν αρνητικών επιδράσεων.
- › Αποφεύγετε τη χρήση γλώσσας επικοινωνίας η οποία μπορεί να καταλογίσει ευθύνες (φταιξιμο) στο άτομο για την πρόκληση/εμφάνιση του σακχαρώδη διαβήτη ή των επιπλοκών του.

“

«Η ενθάρρυνση και η κατανόηση με βοηθούν να μην παραμελώ την υγεία μου και να δίνω περισσότερη σημασία.»

**Άτομο με σακχαρώδη διαβήτη
Τύπου 1**

”

Πρακτική

Πιο κάτω δίνονται παραδείγματα τρόπων επικοινωνίας και προτάσεις για σωστή αντιμετώπιση και τρόπο επικοινωνίας με τα άτομα που ζουν με σακχαρώδη διαβήτη. Σκοπός τους είναι να υπογραμμίσουν σημαντικά θέματα και να αναδείξουν τις αρνητικές επιπτώσεις που μπορεί να έχει η επικοινωνία στην καθημερινή αντιμετώπιση του διαβήτη, καθώς επίσης πώς αυτές θα μπορούσαν να επισημανθούν και να μειωθούν.

“Πώς είναι το σάκχαρο σου;”

- › Για μερικά άτομα με διαβήτη, η πιο πάνω ερώτηση επικεντρώνεται αποκλειστικά στον διαβήτη παρά στη ζωή σφαιρικά, πώς δηλαδή η ζωή τους επηρεάζεται από τον σακχαρώδη διαβήτη και τι προκλήσεις αντιμετωπίζουν καθημερινά.
- › Μπορεί επίσης να υποθέτει ότι ο σακχαρώδης διαβήτης μπορεί να «ελεγχθεί», αγνοώντας τις πολλές μεταβλητές οι οποίες μπορούν να συμβάλουν στα κλινικά αποτελέσματα τους, καθώς και τις καθημερινές προσπάθειες που αυτά τα άτομα καταβάλουν για να ενσωματώσουν στις ζωές τους τις απαιτήσεις του διαβήτη.

Πιθανές εναλλακτικές λύσεις

- › Απόφυγε την ιδέα «ελέγχου» και επικεντρώσου στη συζήτηση σχετικά με το πώς ο σακχαρώδης διαβήτης επηρεάζει γενικώς την ζωή του ατόμου.
- › Εξήγησε λεπτομερώς τον στόχο της ερώτησης σου, για το τι θέλεις να μιλήσεις. Για παράδειγμα «μπορούμε να μιλήσουμε λίγο για τα επίπεδα σακχάρου στο αίμα σου, απλά για να πάρω μια καλύτερη ιδέα για το πως παν τα πράγματα;».
- › Ρώτησε το άτομο για τις σκέψεις του προς την αντιμετώπιση του σακχαρώδη διαβήτη. Εστίασε την συνομιλία συμπεριλαμβάνοντας και τις δικές του σκέψεις.
- › Πρόσεχε τον τόνο της φωνής και την επικοινωνία με την γλώσσα του σώματος, όταν κάνεις ερωτήσεις και προσπάθησε να είσαι υποστηρικτικός.



«Πιθανώς να είναι ένας από αυτούς που δεν συμμορφώνεται με τη θεραπεία και δεν ενδιαφέρονται καθόλου για το πώς να προσέχουν τον εαυτό τους»

- › Είναι συχνό πρόβλημα, επαγγελματίες υγείας να κρίνουν και να επιρρίπτουν ευθύνες στο άτομο για τις επιπλοκές διαχείρισης του διαβήτη τους.
- › Είναι επίσης κοινό πρόβλημα, επαγγελματίες υγείας να χρησιμοποιούν παραδείγματα ατόμων με διαβήτη για εκφοβισμό σε μια προσπάθεια να βελτιώσουν τον τρόπο διαχείρισης του διαβήτη του εν λόγω ατόμου.
- › Άτομα τα οποία ζουν με διαβήτη μπορούν να ακολουθήσουν προγράμματα υγείας (για παράδειγμα, υγιεινή διατροφή, εκγύμναση), όπως επίσης μπορεί κάποιος/α χωρίς διαβήτη.

Πιθανές εναλλακτικές λύσεις

- › Προσοχή στο πώς χρησιμοποιείτε ορολογίες όπως «συμμορφωμένος» ή «μη συμμορφωμένος» σχετικά με το άτομο που ζεί με σακχαρώδη διαβήτη. Λάβετε υπόψη τη συνολική ζωή του ατόμου (π.χ. κοινωνικοοικονομική κατάσταση) και πώς αυτή μπορεί να επηρεάσει τη διαχείριση του διαβήτη του.
- › Πρέπει να γίνεται προσπάθεια για την περιγραφή της παρούσας κατάστασης του ατόμου αντί να κατακρίνετε τη συμπεριφορά τους στο παρελθόν. Για παράδειγμα, αντί να λέμε «το άτομο δεν έχει καλό γλυκαιμικό έλεγχο και ανέπτυξε επιπλοκές του διαβήτη», μπορείτε να χρησιμοποιήσετε «το άτομο έχει το τάδε ιατρικό πρόβλημα και επίσης διαβήτη».
- › Προσπαθήστε να αναφέρετε «άτομα με διαβήτη», παρά «ο/η ασθενής μου είναι διαβητικός». Μερικά άτομα μπορεί να μην έχουν πρόβλημα με την ορολογία «διαβητικός» και έτσι είναι καλύτερα να ρωτήσετε το άτομο με διαβήτη τι προτιμά παρά να υποθέσετε.

«Μήπως είναι καλύτερα να μην τρως από αυτό;»

- › Άτομα με διαβήτη νιώθουν πως άλλοι, συμπεριλαμβανομένων των επαγγελματιών υγείας, τους κατακρίνουν για τις διατροφικές επιλογές τους.
- › Η διατροφή επηρεάζεται από πολλές ψυχολογικές καταστάσεις συμπεριλαμβανομένων της συναισθηματικής φόρτισης, αλλά και της ηθικής ανταμοιβής.
- › Η εκπαίδευση για υγιεινή διατροφή είναι υψίστης σημασίας και απαραίτητη, αλλά η εφαρμογή των συμβουλών στην πράξη είναι ένας συνεχής αγώνας.
- › Οι διατροφικές συνήθειες των ατόμων με διαβήτη επηρεάζονται από τη συναισθηματική κατάσταση πέραν από την ανάγκη για επιβίωση. Η ανάγκη λοιπόν για περισσότερη ψυχολογική υποστήριξη είναι αναγκαία.

Πιθανές εναλλακτικές λύσεις

- › Αντί να ρωτήσετε «τι» και «πόσο» τρώνε τα άτομα με διαβήτη, καλύτερα να εξερευνήσετε το «γιατί». Αυτή η ερώτηση θα σας βοηθήσει να καταλάβετε τις διατροφικές συνήθειες τους, και θα σας βοηθήσει κατά τη διάρκεια της συζήτησής σας με τα άτομα αυτά.
- › Δοκιμάστε για παράδειγμα την παρακάτω ερώτηση «υπάρχουν πολλοί λόγοι για τις διατροφικές μας επιλογές, θα θέλατε να μου μιλήσετε λίγο για τους δικούς σας λόγους;».

«Μισώ τον διαβήτη»

«Είναι τόσο δύσκολο για μένα να προσέχω τι τρώω και να υπολογίζω τα πάντα, είναι μια τεράστια προσπάθεια καθημερινά»

- Φράσεις όπως οι πιο πάνω αναφέρονται συχνά σε κλινικές συναντήσεις μεταξύ των επαγγελματιών υγείας και των ατόμων με σακχαρώδη διαβήτη και μπορεί να θεωρηθούν από επαγγελματίες υγείας ως φράσεις που θα ειπωθούν κλασικά από άτομα σε «άρνηση», «έλλειψη κινήτρου» ή «μη συμμόρφωση» με τις ιατρικές οδηγίες. Μερικές φορές τα άτομα με σακχαρώδη διαβήτη αντιμετωπίζονται από τους επαγγελματίες υγείας με τρόπους του τύπου «ξεπέρασε το», ή στην καλύτερη περίπτωση, σε μια ένδειξη του ότι δεν είναι «έτοιμοι» να συμβιβαστούν με τη διάγνωση του διαβήτη.
- Αυτές οι φράσεις όμως, ίσως υποδηλώνουν την παρουσία «άγχους για τον σακχαρώδη διαβήτη», μια κλινικά αναγνωρισμένη κατάσταση που είναι υπαρκτή σε άτομα που ζουν με διαβήτη. Επίσης, αυτές οι φράσεις μπορεί συχνά να αντανακλούν στις πολλές και περίπλοκες απαιτήσεις της διαχείρισης του διαβήτη καθημερινά. Η χρήση παρόμοιων εκφράσεων ενδέχεται να αποκτήσει μεγαλύτερη συχνότητα εάν υπάρχουν αρνητικές αλληλεπιδράσεις μεταξύ των ατόμων που ζουν με διαβήτη και των επαγγελματιών υγείας.
- Είναι σημαντικό να αντιμετωπιστεί το «άγχος για τον σακχαρώδη διαβήτη» για πολλούς λόγους. Πρώτον, επειδή είναι άρρηκτα και άμεσα συνδεδεμένο με επίπεδα γλυκόζης που είναι πάνω από τον στόχο, πράγμα το οποίο επιφέρει αρνητικές επιπτώσεις στην υγεία και δεύτερον επειδή το «άγχος για τον διαβήτη» ενδέχεται να έχει δυσμενείς επιπτώσεις στην ποιότητα ζωής των ατόμων με διαβήτη.
- Το «άγχος για τον διαβήτη» πρέπει να αναγνωριστεί και να ληφθεί υπόψη όταν υποστηρίζετε άτομα με διαβήτη.

Πιθανές εναλλακτικές λύσεις

- Αναγνωρίστε και δείξτε κατανόηση για το «άγχος για τον διαβήτη» και τυχόν αντίκτυπο στην διαχείριση του.
- Συζητήστε τυχόν σχόλια που γίνονται από τα άτομα με διαβήτη και διερευνήστε τους τρόπους με τους οποίους ο διαβήτης ίσως έχει ένα συναισθηματικό αντίκτυπο στη ζωή τους.
- Πείτε κάτι σαν: «Σ' ευχαριστώ που μοιράστηκες το πώς νιώθεις/αισθάνεσαι μαζί μου, είναι φυσιολογικό να νιώθεις με αυτόν τον τρόπο».
- Ή κάτι σαν: «Ο διαβήτης δεν είναι μόνο μια ιατρική διάγνωση – το πως αισθάνεσαι για αυτή τη διάγνωση είναι επίσης σημαντικό».



«Αισθάνομαι ότι κατά τη διάρκεια της συνάντησης μου με τον γιατρό, το μόνο που μετρά είναι οι μετρήσεις του σακχάρου μου και όχι πώς αισθάνομαι για τη διαχείριση του διαβήτη μου. Είμαι απλά ένας αριθμός;»

Ατομο με σακχαρώδη διαβήτη Τύπου 2



«Ήμουν κακός, ξέρω ότι θα με μαλώσεις.»

- > Αυτή είναι μια συνηθισμένη δήλωση που χρησιμοποιείται από ένα άτομο με σακχαρώδη διαβήτη που επισκέπτεται ένα επαγγελματία υγείας. Η χρήση αυτής της φράσης συνδέεται με το στίγμα και τα αρνητικά στερεότυπα που υπάρχουν ως προς την «λιγότερο επιθυμητή» διαχείριση του διαβήτη.
- > Εάν ένα άτομο που έχει διαβήτη αναφέρεται προς τον εαυτό του ως «κακός διαβητικός» ή άλλες παρόμοιες φράσεις, αυτό ίσως υποδηλώνει ότι κάποιος τον έχει κάνει να ντρέπεται για την κατάσταση της υγείας του. Για παράδειγμα, κατά τη διάρκεια ενός επεισοδίου υπογλυκαιμίας ή την μέχρι τώρα διαχείριση του διαβήτη.
- > Η γλώσσα που χρησιμοποιείται κατά τις συνεδρίες μεταξύ των επαγγελματιών υγείας και των ατόμων με διαβήτη, μπορεί να έχει αρνητικές συνέπειες εάν ο επαγγελματίας υγείας συνεχίσει να επικεντρώνεται στο «καλό» ή το «κακό» ή «την αποτυχία του ατόμου να κάνει αυτό ή εκείνο» σε δραστηριότητες που αφορούν την αυτοδιαχείριση του διαβήτη.
- > Η γλώσσα που χρησιμοποιείται μπορεί να αποδείξει ότι εάν ακολουθήσουν «πιστά» τις οποιεσδήποτε οδηγίες θα έχουν τέλεια επίπεδα γλυκόζης ως αποτέλεσμα. Είναι όμως επιστημονικά γνωστό ότι τα εργαλεία για τη διαχείριση του διαβήτη απέχουν πολύ από το τέλειο.
- > Έτσι, οι συμβουλές του τύπου «να ακολουθήσεις πιστά τους κανόνες της αυτοδιαχείρισης» μπορεί να οδηγήσουν το άτομο με διαβήτη να αισθάνεται αβοήθητο και ανεπαρκές όταν δεν είναι εφικτό να τους ακολουθήσει πιστά.
- > Το συναίσθημα της ντροπής μπορεί να αποτρέψει τα άτομα που ζουν με σακχαρώδη διαβήτη να εμπιστευτούν την περίθαλψή τους σε ένα επαγγελματία υγείας λόγω του φόβου της κριτικής ή οποιασδήποτε αρνητικής στάσης του επαγγελματία υγείας προς αυτόν/αυτήν.

Πιθανές εναλλακτικές λύσεις

- > Εξερευνήστε τι σημαίνει για το κάθε άτομο ξεχωριστά η φράση «είμαι κακός διαβητικός» αντί να το απορρίψετε, να συμφωνήσετε ή να επιπλήξετε το άτομο αυτό.
- > Προσπαθήστε να αποφύγετε λέξεις/φράσεις όπως «θα έπρεπε» ή «δεν μπορείς» ή «πρέπει» ή «δεν πρέπει». Αυτές οι λέξεις/φράσεις υποδηλώνουν ότι οι οδηγίες πρέπει να ακολουθηθούν αλλιώς το άτομο αυτό μπορεί να μην επιτύχει την «τέλεια» αυτοδιαχείριση, η οποία στο κάτω κάτω είναι σχεδόν ανέφικτη. Αντ' αυτού, μπορείτε να χρησιμοποιήσετε λέξεις/φράσεις όπως «θα μπορούσες» ή «σκέψου αυτό» ή «επέλεξε εσύ».
- > Μην χρησιμοποιείτε τη λέξη «αποτυχία» καθώς μπορεί να προκαλέσει συναισθήματα ντροπής ή απογοήτευσης. Η χρήση του «δεν ήταν σε θέση» ή «σε αυτήν την περίπτωση δεν δούλεψε αυτό» είναι πιο ουδέτερες φράσεις.
- > Αποφύγετε την χρήση της φράσης «ασθενής με διαβήτη» αφού αυτό μπορεί να σημαίνει ότι το άτομο δεν συμμετέχει στη διαχείριση της κατάστασης του. Το «άτομο με διαβήτη» είναι μια καλή εναλλακτική έκφραση.
- > Αποφύγετε τη χρήση της φράσης «ασθένεια» λόγω του ότι εκφράζει αρνητικές καταστάσεις. «Έχει διαβήτη» ή «ζει με διαβήτη» είναι πιο θεμιτές και ακριβείς φράσεις.
- > Φροντίστε να διορθώσετε λέξεις ή συμπεριφορές που δείχνουν ντροπή ή αμηχανία. Για παράδειγμα: «δεν υπάρχει καλός ή κακός διαβητής» ή «δεν είστε το άθροισμα των μετρήσεων του σακχάρου σας, η συνολική προσπάθεια είναι αυτή που μετράει περισσότερο».

Γιατί να προσβάλεις κάποιον όταν θα μπορούσες να είσαι υποστηρικτικός;

«Τα άτομα με διαβήτη αποκαλούν τον εαυτό τους «διαβητικό», οπότε γιατί να μην το κάνω κι εγώ;»

Τα στοιχεία δείχνουν ότι 1 στα 2 άτομα βρίσκει την χρήση ετικετών απαράδεκτη και 1 στα 4 τη βρίσκει επιβλαβή.

Τα λόγια μας πρέπει να δείχνουν ότι ΝΟΙΑΖΟΜΑΣΤΕ	Τα λόγια μας πρέπει να καταργήσουν την ΠΡΟΚΑΤΑΛΗΨΗ
Ενδιαφέρον – Ρωτήστε ένα άτομο πώς αισθάνεται, πώς πάνε τα πράγματα στη ζωή του και πώς αυτά μπορεί να επηρεάσουν τον διαβήτη του.	Κατηγορία – Το να αισθάνεται κατηγορούμενος ή ντροπιασμένος μπορεί να εμποδίσει ένα άτομο να διαχειριστεί τον διαβήτη του στο μέγιστο των δυνατοτήτων του ή να αποκτήσει πρόσβαση στη φροντίδα που χρειάζεται, υπό τον φόβο της άσκησης κριτικής ή μιας αρνητικής απάντησης.
Σαφήνεια – Να είστε σαφείς και περιεκτικοί. Χρησιμοποιήστε απλή γλώσσα που περιγράφει την οποιαδήποτε προτεινόμενη αλλαγή, δράση ή συμπεριφορά χωρίς να κατακρίνετε το άτομο που έχετε μπροστά σας.	Ασέβεια – Το να δείχνετε έλλειψη σεβασμού στα άτομα με σακχαρώδη διαβήτη είναι προσβλητικό. Η χρήση του διαβήτη ως μέσου στα αστεία μπορεί να αποβεί επιβλαβής.
Με σεβασμό – Παρέχετε οποιεσδήποτε πληροφορίες με τρόπο που το άτομο να μπορεί να τις κατανοήσει, λαμβάνοντας υπόψιν τις προτιμήσεις και τις αποφάσεις τους. Αναγνωρίστε επίσης τις πολιτισμικές τους ιδιαιτερότητες, αναγνωρίζοντας ταυτόχρονα ότι κάνουν ό,τι καλύτερο μπορούν.	Εξουσία – Είναι μάταιο να προσπαθείτε να κάνετε τους ανθρώπους να αλλάξουν με μια εσθιαστική συμπεριφορά. Η χρήση λέξεων όπως «πρέπει», «επιτρέπεται», μπορεί να κάνει το άτομο με σακχαρώδη διαβήτη να αισθανθεί αποτυχημένο.
Ενσυναίσθηση – Η ενσυναίσθηση δείχνει ότι κατανοείτε το άτομο και τις προσωπικές του συνθήκες. Τα άτομα με διαβήτη δεν θέλουν να κρίνονται, θέλουν βοήθεια και υποστήριξη.	Στίγμα – Τα άτομα με διαβήτη συχνά αισθάνονται ότι δέχονται κριτική καθώς και έλλειψη κατανόησης. Αυτό μπορεί να τους κάνει να αισθάνονται ανίκανοι να μοιραστούν τις σκέψεις τους ή να είναι ανοιχτοί σχετικά με τον τρόπο διαχείρισης του διαβήτη τους. Η απόκρυψη του διαβήτη και ο τρόπος με τον οποίο τον διαχειρίζονται μπορεί να επηρεάσει τη συναισθηματική και τη σωματική υγεία τους.

Επιλέγοντας το κατάλληλο λεξιλόγιο

Μπορούμε να αλλάξουμε τον τρόπο που επικοινωνούμε με τα άτομα με σακχαρώδη διαβήτη.

Αντί αυτό..	Επιλέξτε αυτό..
Διαβητικός Ασθενής	Άτομο με διαβήτη Άτομο που ζει με διαβήτη
Φυσιολογικό, Μη διαβητικό, Υγιές (άτομο)	Άτομο χωρίς διαβήτη
Δύσκολος/μη συμμορφωμένος ασθενής	Το βρίσκει δύσκολο αυτή τη στιγμή
Ασθενής με άρνηση	Έχει ανησυχίες για...
Ασθενής χωρίς κίνητρο	Έχει άλλες προτεραιότητες αυτή τη στιγμή
Ασθενής (ερευνητικό περιβάλλον)	Άτομα με διαβήτη, συμμετέχοντες, ερωτώμενοι
Πάροχος υγείας, γιατροί	Επαγγελματίας υγείας, ομάδα φροντίδας διαβήτη

Μπορούμε να αλλάξουμε τον τρόπο που επικοινωνούμε για τον διαβήτη και τις επιπλοκές του.

Αντί αυτό..	Επιλέξτε αυτό..
Νόσος	Κατάσταση
Ήπιος διαβήτης	Διαβήτης
Ήπια υπογλυκαιμία	Ανατασσομένη (που διορθώθηκε χωρίς παρέμβαση) υπογλυκαιμία
Παχύσαρκος, Κανονικό βάρος	Φυσιολογικός / υψηλός ΔΜΣ
Διαβητικές επιπλοκές	Επιπλοκές σχετιζόμενες με τον διαβήτη

Μπορούμε να αλλάξουμε τον τρόπο που επικοινωνούμε σχετικά με τη διαχείριση του σακχαρώδη διαβήτη.

Αντί αυτό..	Επιλέξτε αυτό..
Συμμόρφωση: π.χ. συμμορφωμένος, (μη)συμμορφωμένος	Λέξεις που περιγράφουν τη συνεργασία ή την εκτέλεση συγκεκριμένων συμπεριφορών, π.χ. τη λήψη φαρμάκων, τον έλεγχο των επιπέδων γλυκόζης
«είσαι κακός διαβητικός»	Λήψη επιλογών / αποφάσεων
Έλεγχος (αναφερόμενος σε διαβήτη, HbA1c ή επίπεδα γλυκόζης), π.χ. κακός έλεγχος, καλός έλεγχος, κανονικός έλεγχος, καλά ελεγχόμενος, κακώς ελεγχόμενος, μη ελεγχόμενος	Διαχειριστείτε τα επίπεδα γλυκόζης Εντός / εκτός στόχου Υψηλά / χαμηλά επίπεδα γλυκόζης Στοχεύστε στα επίπεδα γλυκόζης
Διορθώστε τα επίπεδα γλυκόζης	Ρύθμιση ινσουλίνης Βελτιστοποίηση των επιπέδων γλυκόζης
Καλά / κακά (επίπεδα γλυκόζης)	Χρησιμοποιήστε τους αριθμούς, ανατρέξτε στις επιλογές
Εντατικοποίηση / κλιμάκωση της θεραπείας	Προσαρμογή / εξατομίκευση / αλλαγή σε πιο αποτελεσματική ή κατάλληλη θεραπεία(ες)
Πρέπει (δεν), πρέπει, δεν μπορώ	Θα μπορούσατε να δοκιμάσετε / σκεφτείτε... Ας εξετάσουμε τις επιλογές σας... Θα μπορούσατε να επιλέξετε να...
Τεστ γλυκόζης	Έλεγχος, παρακολούθηση της γλυκόζης
Θεραπεία του διαβήτη, θεραπεία ασθενών	Διαχείριση του διαβήτη

Επίλογος

Φρόντισε να χρησιμοποιείς περισσότερο τις ακόλουθες συμπεριφορές

Ενσυναίσθηση (για παράδειγμα, «φαίνεται ότι ο διαβήτης σας είναι πραγματικά δύσκολος να αντιμετωπιστεί αυτή τη στιγμή»)

Ενδυνάμωση χωρίς αποκλεισμούς (για παράδειγμα, «τι αλλαγές πιστεύετε ότι χρειάζονται αυτή τη στιγμή;»)

Εκτίμηση / Σεβασμός (για παράδειγμα, «εκτιμώ που ήρθατε στο ραντεβού μας σήμερα»)

Κτίσιμο εμπιστοσύνης (για παράδειγμα, «σίγουρα θα συζητήσω την κατάστασή σας με τον/την επαγγελματία υγείας σας και θα σας ενημερώσω για το τι θα μου πει»)

Το επίκεντρο να είναι το άτομο με διαβήτη (για παράδειγμα, «τι σκέψεις έχετε για τα πρόσφατα επίπεδα της γλυκόζης σας;»)

Ενθάρρυνση (για παράδειγμα, «μπορώ να δω την μεγάλη προσπάθεια που κάνετε, συνεχίστε την καταπληκτική αυτή δουλειά!»)

Ειλικρίνεια (για παράδειγμα, «ναι, το σάκχαρο σας είναι αυτή τη φορά υψηλότερο από αυτό που στοχεύσαμε»)

Καθησυχαστικός (για παράδειγμα, «ο διαβήτης έχει πολλά σκαμπανεβάσματα αλλά είναι διαχειρίσιμος και υπάρχουν πολλοί τρόποι με τους οποίους μπορείτε να τα αντιμετωπίσετε»)

Δείχνει κατανόηση (για παράδειγμα, «τώρα δεν ακούγεται η καλύτερη στιγμή για να επικεντρωθείτε στο διαβήτη σας»)

Διερευνήστε τα συναισθήματα του ατόμου που έχετε μπροστά σας (για παράδειγμα, τι σε κάνει να πεις: «Νιώθω σαν αποτυχία;»)

Συνεργάσιμος (για παράδειγμα, «επιτρέψτε μου να σας μιλήσω για τα διάφορα φάρμακα και μετά θα αποφασίσουμε μαζί αυτά που σας ταιριάζουν καλύτερα »)

Σωστή στάση του σώματος (για παράδειγμα, κοιτάζοντας το άτομο όταν το καλωσορίζετε ή όταν θέτετε ερωτήσεις)

Πολιτιστικά ικανό (για παράδειγμα, να είστε σε θέση να διερευνήσετε τις πολιτιστικές, θρησκευτικές/πνευματικές και ατομικές πεποιθήσεις για τον διαβήτη)

Φρόντισε να αποφεύγεις ή να χρησιμοποιείς λιγότερο τις ακόλουθες συμπεριφορές

Στίγμα (για παράδειγμα η χρήση εκφράσεων όπως: "είστε σε άρνηση")

Αίσθημα ντροπής ή κατηγορίες (για παράδειγμα, «έχετε όλα αυτά τα προβλήματα επειδή είστε υπέρβαρος»)

Αυταρχικός (για παράδειγμα, «πρέπει να λαμβάνετε τη φαρμακευτική σας αγωγή σύμφωνα με τις οδηγίες στο μέλλον »)

Απαιτητικός (για παράδειγμα, "προτού έρθετε να με δείτε θέλω να ελέγχετε 4 φορές τη μέρα το σάκχαρο σας για 3 ημέρες, έτσι ώστε να μπορώ να ελέγξω τι κάνετε λάθος»)

Απορριπτικός (για παράδειγμα, «δεν θα έπρεπε να λαμβάνεις την ινσουλίνη σου με αυτό τον τρόπο»)

Διακρίσεις (για παράδειγμα, «δεν νομίζω ότι αυτό το άτομο θα λάμβανε πολλά από ένα σεμινάριο εκπαίδευσης για τον διαβήτη»)

Σtereότυπα (για παράδειγμα, «άτομα από αυτή τη κοινωνική ομάδα/ εθνικότητα συχνά αντιπαθούν την ιδέα των ενέσεων»)

Υποθετικός (για παράδειγμα, «νομίζω ότι θα το αντιμετωπίσετε καλύτερα με μία φορά την ημέρα ινσουλίνη, καθώς είναι ευκολότερο αυτό το σχήμα»)

Κρίνω πριν γνωρίσω (για παράδειγμα, «κανείς σε αυτήν την οικογένεια δεν λαμβάνει σοβαρά τον διαβήτη του, αυτός/αυτή θα είναι το ίδιο»)

Επικριτικός (για παράδειγμα, «νομίζω ότι πήρατε μια λανθασμένη απόφαση»)

Απειλητικός (για παράδειγμα, «εάν δεν βελτιώσετε τον γλυκαιμικό έλεγχό σας, θα καταλήξετε στην ινσουλίνη»)

Μετάφραση και Προσαρμογή



Δρ. Μισιέλ Χατζικωνσταντίνου

Ψυχολόγος και Ειδικός Επιστήμονας Έρευνας στο πλαίσιο της ψυχολογίας της υγείας



Δρ. Σταυρούλα Αργυρίδου

Εγγεγραμμένη Κλινική Διαιτολόγος-Διατροφολόγος

Ευχαριστίες

Αυτό το έγγραφο συντάχθηκε σε συνεργασία με το Leicester Diabetes Centre, το MedInDiet και το NHS England. Είναι υψίστης σημασίας να δοθούν συγχαρητήρια στο κίνημα Language Matters στην Αυστραλία που ξεκίνησε αυτή τη σημαντική πρωτοβουλία και την αντίστοιχη ομάδα στο Ηνωμένο Βασίλειο που ενθαρρύνει αρκετές χώρες να προσαρμόσουν το έγγραφο ώστε να είναι κατάλληλο για τους τοπικούς επαγγελματίες υγείας. Ιδιαίτερες ευχαριστίες στον καθηγητή Partha Kar, την καθηγήτρια Jane Speight, την Renza Scibilia και την καθηγήτρια Melanie Davies, για την υποστήριξη της ιδέας της μετάφρασης και προσαρμογής του εγγράφου «Language Matters» για τον πληθυσμό της Κύπρου και της Ελλάδας. Ευχαριστούμε τον Δρ. Δημήτρη Παπαμαργαρίτη, τον Δρ. Κωνσταντίνο Παπαμαργαρίτη, τον καθηγητή Απόστολο Τσάπα και τον Δρ. Άρη Λιάκο για τη συμβολή τους σε αυτό το έγγραφο. Θα θέλαμε όμως κυρίως να ευχαριστήσουμε τα άτομα με διαβήτη τύπου 1 και διαβήτη τύπου 2 που μοιράστηκαν τις εμπειρίες τους για να τονίσουν την ανάγκη της πρωτοβουλίας Language Matters στην διάγνωση, περίθαλψη και θεραπεία του διαβήτη σε Κύπρο και Ελλάδα.

Περισσότερες πληροφορίες για το κίνημα Language Matters

Για περισσότερες πληροφορίες σχετικά με το κίνημα Language Matters που ξεκίνησε από το Diabetes Australia (2011) και υποστηρίζεται από το NHS England (2018) και άλλους κρατικούς και ημικρατικούς οργανισμούς, επισκεφθείτε τους παρακάτω συνδέσμους:

- 🔗 **Our Language Matters (Diabetes Australia, 2021 revision of 2011 position statement):** <https://www.diabetesaustralia.com.au/wp-content/uploads/Language-Matters-2021-Diabetes-Australia-Position-Statement-1.pdf>
- 🔗 **Language Matters (NHS England, 2018):** <https://www.england.nhs.uk/wp-content/uploads/2018/06/language-matters.pdf>
- 🔗 **Language Matters Diabetes (international website):** <https://www.languagemattersdiabetes.com>

Υποστηρικτικές Οργανώσεις



Leicester Diabetes Centre



UNIVERSITY of NICOSIA | MEDICAL SCHOOL



MedInDiet



diabetes australia



International Diabetes Federation



ΕΛΛΗΝΙΚΗ ΔΙΑΒΗΤΟΛΟΓΙΚΗ ΕΤΑΙΡΕΙΑ
HELLENIC DIABETES ASSOCIATION



BEYOND DIABETES
TYPE 1
CYPRUS



ΣΧΟΛΗ ΕΠΙΣΤΗΜΩΝ ΥΓΕΙΑΣ – ΤΜΗΜΑ ΙΑΤΡΙΚΗΣ
Β' ΠΑΘΟΛΟΓΙΚΗ ΚΛΙΝΙΚΗ
Διαβητολογικό Κέντρο
Μονάδα Κλινικής Έρευνας & Τεχνηρωμένης Ιατρικής