

Know Diabetes by Heart™

خطة درس حول الصحة



دعوة إلى العمل

افهم ماهية داء السكري والرابط بينه وبين أمراض القلب والسكتة الدماغية. ساعد الأشخاص المصابين بداء السكري من النوع 2 على تحمل مسؤولية صحتهم لتقليل المخاطر المعرضين لها. تُرجى زيارة KnowDiabetesbyHeart.org لمعرفة المزيد والانضمام إلى المبادرة.

حاجة المجتمع

إن أمراض القلب والأوعية الدموية هي السبب الرئيسي لوفاة الأشخاص المصابين بداء السكري من النوع 2.

- إن الأشخاص المصابين بداء السكري من النوع 2 أكثر عرضة بمقدار مرتين للإصابة بأمراض القلب والأوعية الدموية، مثل النوبات القلبية والسكتات الدماغية وقصور القلب، والوفاة بسببها مقارنةً بالأشخاص غير المصابين بداء السكري.
- فقط نصف الأشخاص المصابين بداء السكري من النوع 2 والذين يبلغون من العمر 45 عامًا أو أكبر يفهمون زيادة مخاطر الإصابة بأمراض القلب أو ناقشوا هذه المخاطر مع طبيبيهم، وفقًا لاستبيان حديث عبر الإنترنت أجرته شركة Harris Poll.
- كل 80 ثانية، يتم نقل شخص بالغ مصاب بداء السكري في الولايات المتحدة إلى المستشفى بسبب أمراض القلب، ما يمكن أن يؤدي إلى نوبة قلبية.
- كل دقيقتين، يتم نقل شخص بالغ مصاب بداء السكري في الولايات المتحدة إلى المستشفى بسبب سكتة دماغية.
- بالنسبة إلى الأشخاص المصابين بداء السكري من النوع 2، حتى عند إدارة الجلوكوز في الدم بشكل جيد، لا يزال هناك خطر متزايد للإصابة بمشكلات خطيرة متعلقة بالقلب.
- بعض الأشخاص أكثر عرضة للخطر:
 - أنت أكثر عرضة للإصابة بداء السكري من النوع 2 في حال كنت:
 - من أصول إسبانية أو لاتينية
 - من أصول أمريكية إفريقية
 - من أصول هندية أمريكية
 - من أصول آسيوية (خاصةً جنوب آسيا)
 - من سكان جزر المحيط الهادئ
 - أنت أيضًا أكثر عرضة للإصابة بداء السكري من النوع 2 في حال:
 - كان لعائلتك تاريخ من الإصابة بداء السكري
 - تم تشخيص إصابتك بداء السكري خلال الحمل
 - عدم ممارسة الرياضة بشكل كافٍ
 - كنت تعاني من زيادة الوزن أو السمنة
 - كنت تبلغ من العمر 45 عامًا أو أكثر

يرتبط داء السكري بترسبات التي يمكن أن تؤدي إلى انسداد الشرايين، ما يؤدي إلى نوبة قلبية أو سكتة دماغية أو قصور القلب. عادة ما يعاني الأشخاص المصابون بداء السكري من النوع 2 من عوامل خطر مثل ارتفاع ضغط الدم ومستويات الكوليسترول غير الصحية والسمنة وقلة النشاط البدني التي تسهم جميعها في خطر الإصابة بأمراض القلب والأوعية الدموية.

يمكن للأشخاص المصابين بداء السكري من النوع 2 إجراء تغييرات عملية ومهمة لتقليل مخاطر الإصابة بأمراض القلب والأوعية الدموية. تهدف مبادرة Know Diabetes by Heart™ إلى أن يعرف الأشخاص المصابون بداء السكري من النوع 2 وأحبائهم أن النوبات القلبية والسكتات الدماغية وقصور القلب ليست أمرًا حتميًا. هناك خطوات بسيطة يمكن للأفراد اتخاذها للتغيير وتجنب هذه المضاعفات المؤلمة.

ثلاث نقاط مهمة

حياتنا مزدحمة وبعاني الكثير منا من فرط المعلومات. ولهذا السبب سنركز على ثلاث رسائل رئيسية:

- فهم ماهية داء السكري والرابط بينه وبين أمراض القلب والسكتة الدماغية.
- تعلم تحمل مسؤولية صحتك لتقليل المخاطر المعرض لها.
- زيارة KnowDiabetesbyHeart.org لمعرفة المزيد والانضمام إلى المبادرة.

الإعداد للدرس

- خصص 30 دقيقة على الأقل لتقديم الدرس.
- راجع ملحوظات المتحدث قبل الدرس لتكون على دراية بالمعلومات ومعرفة الموارد الإضافية المستخدمة.
- اطلع على عملية التقييم واستعرض الاستبيان السابق واللاحق للمشاركين
- شاهد فيديو YouTube الموجود في الدرس على <https://youtu.be/JaWG9pgPb18>
- إذا تمت الإشارة إلى نشرات في العرض التقديمي، فنوصي بتوزيع صفحاتها قبل بدء الدرس.
- تتوفر موارد إضافية في ملف قائمة الموارد بتنسيق pdf.
 - يمكن إضافة هذا لإطالة العرض أو تقديم أفكار لمناقشة مجموعة صغيرة.
 - يمكنك أيضًا توفير قائمة الموارد بتنسيق pdf للحضور بحيث يكون لديهم روابط إلى المعلومات التي تمت مناقشتها في الدرس.

مواد الدرس

لا يمكن الوصول إلى جهاز عرض الشرائح؟ اطبع الشرائح وضعها في مجلد ثلاثي الحلقات. استخدم الشرائح المطبوعة كنص لتقديم درسك حول الصحة.

- لوح ورقي قلاب وأقلام تحديد.
- نشرات (نسخة لكل مشارك):
 - ما المقصود بداء السكري؟ <https://bit.ly/3VESvi2>
 - 4 أسئلة يمكنك طرحها على طبيبك حول داء السكري والقلب. <https://bit.ly/3GV9EA0>
 - 7 نصائح للعناية بقلبك عندما تكون مصابًا بداء السكري من النوع 2. <https://bit.ly/3AWfQ7f>
- أقلام
- "مجموعات الرعاية" الخاصة بمبادرة Know Diabetes by Heart (إن وجدت) أو أكياس هدايا (اختياري): تواصل مع المؤسسات المحلية، مثل المستشفيات والمراكز الصحية والعيادات المحلية والمنظمات الصحية الأخرى. واطلب منهم تقديم هدايا إلى المشاركين. يمكن أيضًا التواصل مع متجر جمعية القلب الأمريكية عبر الإنترنت (ShopHeart.org) أو متجر الجمعية الأمريكية للسكري عبر الإنترنت (ShopDiabetes.org) للحصول على النشرات أو كتيبات الوصفات. فكر في تقديم عرض كحافز لاستكمال الاستبيان.

المتطلبات السمعية والبصرية

- جهاز عرض لشرائح PowerPoint.
- اتصال بالإنترنت (مطلوب للفيديو).

التقييم

سيتم عمل استبيان سابق ولاحق لتقييم التغييرات في المعرفة والثقة الناتجة عن الدرس حول الصحة. إذا لم تكن لدى معظم المشاركين أجهزةهم المحمولة الخاصة، ففكر في إتاحة وصولهم إلى أجهزة. إذا كان الوصول إلى الجهاز يمثل عائقًا، فيرجى مناقشة عملية جمع الردود مع جهات اتصال فريق العمل التابع لجمعية القلب الأمريكية.

قبل الدرس،

اطلب من المشاركين مسح رمز الاستجابة السريعة (أو الانتقال مباشرة إلى رابط الاستبيان) وإكمال استبيان ما قبل الدرس من أجهزتهم المحمولة.

رابط استبيان ما قبل العرض:

https://americanheart.co1.qualtrics.com/jfe/form/SV_5ywjJhH02HwgfCC



بعد الدرس،

اطلب من المشاركين مسح رمز الاستجابة السريعة (أو الانتقال مباشرة إلى رابط الاستبيان) وإكمال استبيان ما بعد الدرس من أجهزتهم المحمولة.

رابط استبيان ما بعد العرض:

https://americanheart.co1.qualtrics.com/jfe/form/SV_87JHxAMhpBNI2js



برنامج الشرائح مع نقاط الحوار وأسئلة المناقشة

يتضمن قسم "ملحوظات مقدم العرض" في عرض PowerPoint التقديمي تعليقات مكتوبة على الدرس. استخدمها للمساعدة على تقديم الدرس. ولإشراك المشاركين، تتضمن نقاط الحوار أيضًا أسئلة للمناقشة. كمرجع لك، فيما يلي قائمة بأسئلة المناقشة:

- هل يعرف أحدكم ما المقصود بداء السكري؟
- كم عدد الأشخاص الذين تم تشخيص إصابتهم بداء السكري من بين الموجودين في الغرفة؟
- كم منكم لديه أفراد عائلة أو أصدقاء مصابون بداء السكري؟
- هل يعرف أحدكم العوامل التي قد تجعلكم أكثر عرضة للإصابة بداء السكري من النوع 2؟
- أي من هذه العوامل يمكنك التحكم فيه؟ وأيها لا يمكنك التحكم فيه؟
- ما الأسئلة الأربعة الرئيسية التي يجب طرحها على طبيبك حول داء السكري والقلب؟
 - ما الذي يمكنني فعله للحد من خطر الإصابة بأمراض القلب والسكتة الدماغية؟
 - هل تساعدني أي من أدويتي على التحكم في خطر الإصابة بأمراض القلب أو غيرها من المضاعفات؟
 - هل توجد برامج يمكنها مساعدتي على التحكم في حالتي؟ هل يمكنك إحالتي إليها؟
 - كيف يمكنني مقابلة أشخاص آخرين يخوضون تجربتي نفسها؟
- لنجر الآن اختبارًا سريعًا مكونًا من خمسة أسئلة تكون الإجابة عنها بصواب أو خطأ لتقييم فهمك بعض المعلومات التي تناولناها اليوم.
 - يمكن أن تساعدك زيارة طبيبك بانتظام على التحكم في داء السكري لديك. صواب أم خطأ
 - الأشخاص المصابون بداء السكري أكثر عرضة بمقدار مرتين للإصابة بمضاعفات أمراض القلب. صواب أم خطأ
 - يمكن أن يكون التحكم في داء السكري مصدرًا للتوتر. صواب أم خطأ
 - لا يمكنني أبدًا تناول أي شيء يحتوي على أي سكريات مرة أخرى. صواب أم خطأ
 - تُعد إضافة بعض النشاط الحركي إلى يومك طريقة للاعتناء بداء السكري والقلب. صواب أم خطأ