

Destekli Öz Yönetim ve Davranış Değişikliği

Diyabet Öz Yönetim Programı (DSMP)

Hasta bilgilendirme broşürü

(Diabetes Self-Management Programme (DSMP) – Turkish)

- DSMP, diyabetinizi daha iyi yönetmenize ve sağlığınıza kontrol altına almanıza yardımcı olmak için tasarlanmıştır.
- Kurs, Tip 2 Diyabet ile yaşamaya ilişkin bilgileri kapsamaktadır, örneğin:
 - Diyet yönetimi
 - Egzersiz
 - İlaç tedavisi
- Kurs ayrıca, aşağıdakiler gibi kendi kendini yönetmeyi öğrenmenize yardımcı olacak becerileri ve araçları da kapsar:
 - Diyabetle yaşarken günlük sorunlara çözüm bulmak
 - Rahatlama/gevşeme teknikleri
 - Arkadaşlar ve aile ile iletişim
 - Başa çıkma/idare edebilme stratejileri

Tedavisi nedir?

- DSMP, Tip 2 Diyabet (T2D) ile yaşayan kişiler için 7 haftalık ücretsiz bir kurstur.
- 7 hafta boyunca haftada bir kez, yüz yüze veya çevrimiçi olarak 3 saatlik bir seanstan oluşur.
- Kurs, bir sağlık uzmanı (diyabet diyetisyeni veya hemşire) ve yaşam deneyimi olan tecrübeli bir eğitmen (T2D ile yaşayan veya bu hastalığı olan birine bakan kişi) tarafından yürütülmektedir.

DSMP bana nasıl yardımcı olabilir?

- Bu kursu tamamlayan kişiler, programın kendileri için büyük bir fark yarattığını bildirmedikleri gibi daha olumlu hissettiklerini, sağlıklarını yönetebildiklerini ve hayatın tadını yeniden çıkarabildiklerini belirtmişlerdir.

- Faydaları aşağıdakileri içerir:
 - Kendinizin deneyebileceği tekniklerden oluşan bir “Araç Seti”
 - Her hafta farklı konular ele alınır
 - Paylaşım ve tartışma zamanları
 - Güven oluşturmak. Durumunuzla başa çıkabilir ve sizin için önemli olan şeylere (kişisel hedeflerinize) ulaşmak için çalışabilirsiniz.
 - Aynı durumu yaşayan ve sizinle ipuçları paylaşabilecek kişilerle birlikte olmak
 - Durumunuzun sizi kontrol etmesine izin vermek yerine, durumu kontrol altına almaya odaklanmak
 - Küçük, kademeli adımlar atmak.

Kursun içeriği

- Kendi Kendini Yönetme/Öz-Yönetim Programı, genel olarak uzun süreli sağlık sorunlarının ve özellikle diyabetin yönetimi hakkında bilgiler içerir.
- Kursta her konuda uzman olmanız veya tüm konuları yararlı bulmanız beklenmemektedir.
- Program, size çeşitli öz yönetim stratejilerini tanıtmak ve sizin için en yararlı olduğunu düşündüğünüz stratejileri öğrenip uygulayabilmenizi sağlamak amacıyla tasarlanmıştır.

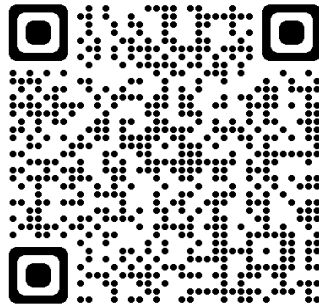
Daha fazla bilgi

Daha fazla bilgi edinmek veya DSMP'ye katılmak istiyorsanız, lütfen web sitemizdeki Destekli Öz Yönetim ve Davranış Değişikliği sayfasını ziyaret edin:

<https://www.whittington.nhs.uk/selfmanagement>

<https://www.whittington.nhs.uk/miniapps/default.asp?page=Diabetes/EPP.aspx>

formu doldurarak veya aşağıdaki QR kodunu kullanarak çevrimiçi olarak kendiniz başvurabilirsiniz.



Servisimizle iletişime geçin

Telefona: 020 7527 1558

E-posta: whh-tr.self-management@nhs.net

Kurumumuzla İletişime geçin

Övgü, şikayet veya endişeniz varsa, lütfen Hasta Danışma ve İletişim Servisimizle (Patient Advice and Liaison Service - PALS) 020 7288 5551 numaralı telefonda veya whh-tr.PALS@nhs.net E-posta adresinden iletişime geçiniz.

Eğer bu broşürün büyük baskılı, sesli veya tercüme edilmiş kopyasına ihtiyacınız varsa, lütfen whh-tr.patient-information@nhs.net adresine E-posta gönderiniz. İhtiyaçlarınızı karşılamak için elimizden geleni yapacağız.

020 7272 3070 | Whittington Health NHS Trust, Magdala Avenue, London, N19 5NF
www.whittington.nhs.uk | x.com/WhitHealth | facebook.com/WhittingtonHealth

Belge bilgileri

Yayın tarihi: 09/12/2025 | İnceleme Tarihi: 19/09/2027 | Ref: ACS/SMgmt&BehChg/DSMP/02-Turk
© Whittington Health NHS Trust. Lütfen geri dönüştürün.