

دانشگاه علوم پزشکی اراک

گروه خودیار " خودمراقبتی دیابت "

گروه های باز ، خودگردان و کوچک (۱۲- ۱۰ نفره) که به فواصل منظمی یکدیگر را بمنظور اشتراک گذاشتن تجارب ، اطلاعات و راههای مقابله با مشکل ملاقات می کنند و از نظرات کارشناسی برخوردار می گردند

منبع محتوی	مسئول	فعالیت	جلسه
مجموعه کتابچه های آموزش دیابت برای بیماران / کتابچه خودمراقبتی درپیشگیری وکنترل دیابت	سرگروه +مراقب سلامت	بیان اهداف تشکیل گروه ، معرفی اعضا ، تعیین فرد سر گروه خودیار ،تعیین نام برای گروه ، بیان اهمیت مسئله ، برنامه اجرایی گروه ، معرفی محتوا ، ارزیابی مقدماتی اطلاعات گروه+ اعلام به اعضا جهت ناشتا بودن برای اندازه گیری قندخون درجلسه دوم	اول
جلد اول و دوم	سرگروه +مراقب سلامت + حضور یک فرد موفق درکنترل دیابت+ بحث و تبادل نظر اعضا	اندازه گیری قندخون ، آموزش و معرفی دیابت نوع یک و دو و عوارض دیابت + بحث و تبادل نظر اعضا	دوم
جلد سوم وچهارم	سرگروه +کارشناس تغذیه+ بحث و تبادل نظر اعضا	اصول تغذیه دردیابت + دیابت و ورزش + برنامه ریزی برای پیاده روی گروهی اعضا	سوم
بخش مرتبط کتابچه خودمراقبتی درپیشگیری وکنترل دیابت	سرگروه +کارشناس بهداشت روان مراقب سلامت+ بحث و تبادل نظر اعضا	کنترل افسردگی و استرس / دخانیات و دیابت / بیماری های لته و دیابت	چهارم
جلد ۸- ۱۸- ۱۹- ۲۰	سرگروه +مراقب سلامت+ بحث و تبادل نظر اعضا	دیابت و مسافرت / دیابت و بارداری و شیردهی + دیابت و مدرسه در صورت وجود فرد گروه هدف در خانواده)+ اعلام به اعضا جهت ناشتا بودن برای اندازه گیری قندخون درجلسه ششم	پنجم
	سرگروه +پزشک مرکز + بحث و تبادل نظر اعضا	پاسخ به سوالات رایج در دیابت ، ارزشیابی اطلاعات +سنجش قندخون	ششم

--	--	--	--