

خودمراقبتی کلید موفقیت در کنترل و درمان بیماری دیابت است، اما خودمراقبتی موفق نیاز به بیمارانی دارد که تغییرات قابل توجه رفتاری و سبک زندگی را برای رسیدن به هدف خود انجام دهند.

از جمله مشکلات ناشی از زمان بسیار زیاد صرف شده برای ملاقات و ویزیت توسط پزشکان، عدم دسترسی به موقع به متخصصان و دیابتولوژیست‌ها و عدم آموزش و اطلاع‌رسانی مناسب برای ارائه بهتر خودمراقبتی، که تمام این موارد باعث می‌شود تا کنترل و درمان دیابت سخت باشد و عوارض بیماری دیابت بیشتر اتفاق بیافتند، لذا استفاده از تکنولوژی به خودمراقبتی از بیماران دیابتی کمک موثری خواهد کرد.

مراقبت‌های هوشمند ارائه شده به شکل دیجیتال می‌تواند دقیقاً به اندازه مراقبت‌های مبتنی بر ویزیت و خدمات چهره به چهره مفید باشد.

هنگامی که ویزیت‌های از راه دور و مشاوره پزشکی کوتاه مدت متخصصان به‌طور کامل از طریق ارتباطات الکترونیکی برنامه ریزی و انجام می‌شود، متخصصان متعدد پزشکی می‌توانند به آسانی در برنامه مراقبت از فرد دیابتی مشارکت داشته باشند، در ضمن ویزیت‌ها برنامه ریزی بهتر پیدا کرده و زمان‌های بیماران هم کمتر هدر می‌رود.



یکی از موارد استفاده از تکنولوژی امروزه، بکارگیری گلوکومتر جیبی می‌باشد که بیماران دیابتی به صورت روزانه از وضعیت قندخون خود می‌توانند اطلاع داشته باشند و با کمک آموزش‌هایی که از طرف پزشکان به این گروه افراد داده می‌شود می‌توانند قند خون خود را کنترل کنند.



در کودکان دیابتی نوع یک که معمولاً کنترل قندخون در این گروه با مشکل مواجه است، استفاده از پمپ‌های انسولین کمک موثری به کنترل دقیق تر قند خون می‌کند.



همچنین استفاده از فضای مجازی مانند واتس آپ این امکان را برای بیماران ایجاد کرده که در شبانه رور مقادیر قند خون خود را به اطلاع پزشکان خود برسانند و پزشک بر اساس میزان قند خون، دستورات مقتضی شامل تغییر در میزان دارو و یا دستورات تغذیه‌ای را ارائه دهد.

استفاده از اپلیکیشن‌هایی که برای شمارش کربوهیدرات طراحی شده است به بیماران دیابتی کمک می‌کند که از محتوای کربوهیدرات انواع مواد غذایی اطلاع پیدا کنند و بتوانند مقادیر یا دوزهای دارویی و انسولین خود را با این مقادیر غذا تنظیم کنند.



یک برنامه جامع گوشی هوشمند شامل دریافت تست‌های قند خون و هشدار دادن به بیمار در صورت مختل بودن آزمایشات، ارائه رژیم غذایی، پیشنهاد برنامه ورزش و ارزیابی و ردیابی تناسب‌اندام، آموزش‌های مرتبط با دیابت می‌باشد.





تکنولوژی بهترین مراقبت را برای بیماران دیابتی فراهم میکند



پرستاران در دنیای دیابت تغییر ایجاد می کنند

واحد ارتقاء سلامت مرکز آموزشی درمانی شهید مدنی

آبان ۱۴۰۰

نرم افزار SAPO Fit از نرم افزارهای کنترل چاقی است. این نرم افزار به کاربران کمک میکند تا با استفاده از جزییات مربوط به مواد غذایی مصرفی و میزان سوخت کالری به دنبال فعالیت فیزیکی، بر میزان کالری مصرفی خود، نظارت داشته باشند. بیمار با این نرم افزار به پرونده های سلامت شخصی متصل شده و غذاهای مصرفی و ورزشهای روزانه را در آن ثبت میکند.



جهت استفاده از مشاوره های مراقبتی می توانید در ساعات اداری با شماره تلفن (۳۴۴۶۴۸۹۵) تماس حاصل نمایید و یا به آدرس healtheducation.madanihospital@yahoo.com ایمیل فرمایید.

منبع

-مقاله نقش نرم افزارهای سلامت در تسهیل خودمراقبتی-خدیجه مولایی، مریم احمدی-تابستان ۱۳۹۶

<https://dyabetes.com/Article/34->

استفاده از نرم افزارهای تلفن همراه شامل ارائه مراقبت مستقیم ، دریافت بلادرنگ علائم حیاتی ، ارائه اطلاعات بیمار به پزشکان ، و مجموعه ای از داده های بهداشتی جامعه می باشد.

مثال هایی از نرم افزارهای کاربردی برای بیماران دیابتی:

برای مثال نرم افزار (Few Touch Application) مربوط به بیماران دیابتی می باشد که به منظور توانمند کردن بیماران در امر خودمراقبتی از یک دفترچه یادداشت روزانه با کمک تلفن همراه پشتیبانی می کند. با ورود بیمار داده ها به صورت خودکار یا دستی به روز رسانی می شوند. این نرم افزار دارای قابلیت های مختلفی از جمله انتقال خودکار داده های قند خون به مراکز مراقبت یا مطب ، مشاوره تغذیه ، نظارت بر فعالیت بدنی و غیره را فراهم می آورد.

نرم افزار Mango به کاربر امکان مدیریت داروهای تجویز شده را می دهد. کاربر دوز دارو و زمان مصرف را وارد میکند و نرم افزار در زمان مقرر به کاربر مصرف آن را یادآوری خواهد کرد. این نرم افزار میتواند به کاربر فعل و انفعالات و عوارض جانبی داروها را آموزش دهد.

