

# Akran Eğitmenlerinin Rolü: Hastadan Hastaya Eğitim Teknikleri

Dr. Cumali GÖKÇE  
Mustafa Kemal Üniversitesi Tıp Fakóltesi  
Endokrinoloji ve Metabolizma Hastalıkları BD, HATAY

# Sunum Akış Şeması

- Tanım
- DAKE
- Diyabeti Durduralım Projesi
- Akran Eğitimi Teknikleri
  - İlkeleri
  - Nasıl yapılır?
  - Akranın Motivasyonu
  - İçerik
- Akran Eğitiminde Başarının Sırları

# Akran Eğitimi Nedir-1

- Aynı sıkıntılarını, aynı sorunlarını, aynı problemlerini, aynı duygularını yaşıyanlar birbirini daha iyi anlar, düşüncesiyle hazırlanan eğitim projeleridir.
- Ortak özelliklere sahip, yaşı, iradesi, merakı, ilgisi, ihtiyacı aynı kederdaş grupların veya hastaların yardımlaşıp iletişime geçmesi esasına dayanır.
- Farkındalıklarını görüp, olumlu değişimi ve gelişimi sağlamak için, bilenlerin bilmeyenlerle işbirliği yaparak öğretmesi, öğrenenlerin de diğer bilmeyenlerle paylaşması "AKRAN EĞİTİMİNİ " ifade eder.
- **Projeler (P)**, akranların ihtiyaçlarını karşılayacak, isteklerini uyandıracak, uygun ortam ve seçenekler sunacak, yaşama, gözleme, deneme, yapma çabalarıyla kazandıracığı olumlu davranışları pekiştirir.
- Daha sağlıklı ve daha kaliteli yaşamak için ulusal, **sosyal sorumluluk projeleri** bu konudaki en iyi uzmanları tarafından hazırlanmalıdır.

# Akran Eğitimi Nedir-2

- P'lerin yararına inandırılıp, öğrenme isteği ve hevesi uyandırılmalıdır. Gönüllü, meraklı, arzulu, azimli, gayret ve öğrenmeyle başarıya ulaşmanın temeli oluşturulmalıdır.
- AE, olumsuz davranışların farkına varmaya, olumlu davranışlarla değiştirme fırsatını bulmaya yönlendirir.
- Bunun için akran: "Emek olmadan ekmek olmaz."ya da "Zahmet olmadan rahmet olmaz." inanç hedeflerine ulaşma gayretini, cesaretini, kendine özgüveni ve başarıma sabır ve azmini bulur.
- AE, birlikte öğrenme ve öğretme sistemini kullanarak doğruları bulmaya ve kullandırmaya yönlendiren bir eğitim sistemidir.

# Akran Eğitimi Nedir- 3

- AE' de "Bir derdi çeken bilir." mantığı diğer akran için sağlık açısından önem arzeder.
- Yaşamanın her evresinde daha sağlıklı, kaliteli yaşamak, karşılaşılabilecek sorunlarla mücadele etmek için hayat en büyük öğretmen olarak bilinir ve öğrenmeye çalışılır.
- İşbirliği ile yardımlaşma, öğrenme, öğrenilenleri davranışlara katma, yararına inanılanları "Öğrenen öğretir." ilkesine dayanarak akranlar birbirine öğretir.
- AE ile her sorun-hastalıkla ilgili veya değil- ne kadar erken fark edilirse çözümü o kadar kolaylaşır.
- AE, de yaklaşımlar-davranışlar konuşulur, tartışılır. Olumlu tecrübeler daha sağlıklı bir yaşam için uygulamaya katılır.



TÜRKİYE CUMHURİYETİ  
CUMHURBAŞKANLIĞI  
HİMAYELERİNDE



# DIYABET AKRAN EĞİTİMİ PROJESİ



WORLD **DIABETES** FOUNDATION



**EDİRNE**  
KOORDİNATÖR:  
Prof. Dr. Armağan Tuğrul  
AKRAN EĞİTİMCİLERİ:  
Ayten Camkesen,  
Tulay Akas

**TEKİRDAĞ**  
KOORDİNATÖR:  
Doç. Dr. Murat Yılmaz  
AKRAN EĞİTİMCİSİ:  
Bülent Taşkur

**İSTANBUL**  
KOORDİNATÖR:  
Prof. Dr. M. Temel Yılmaz  
AKRAN EĞİTİMCİLERİ:  
Özden Ebil,  
Şebnem Güneyman,  
Aşlı Sargın, Nevin Avhan

**ANKARA**  
KOORDİNATÖR:  
Prof. Dr. İlhan Yetkin  
AKRAN EĞİTİMCİLERİ:  
Gülten Şare, Hatice Akbaş,  
Serdar Göçer, Öyküm Solak

**TOKAT**  
KOORDİNATÖR:  
Doç. Dr. Faruk Kutlutürk  
AKRAN EĞİTİMCİSİ:  
Gülten Latifoğlu

**ERZİNCAN**  
KOORDİNATÖR:  
Prof. Dr. İlyas Çapoğlu  
AKRAN EĞİTİMCİSİ:  
Muzaffer Say

**TRABZON**  
KOORDİNATÖR:  
Prof. Dr. Cihangir Erem  
AKRAN EĞİTİMCİSİ:  
Sevil Kasapoğlu

**SAMSUN**  
KOORDİNATÖR:  
Prof. Dr. Ramis Çolak  
AKRAN EĞİTİMCİSİ:  
Bülend Kiroğlu

**MALATYA**  
KOORDİNATÖR:  
Doç. Dr. İbrahim Şahin  
AKRAN EĞİTİMCİSİ:  
Deniz Aksu

**ÇANAKKALE**  
KOORDİNATÖR:  
Doç. Dr. Kubilay Ükiç  
AKRAN EĞİTİMCİSİ:  
Kadriye Ince

**İZMİR**  
KOORDİNATÖRLER:  
Prof. Dr. Abdurrahman  
Çömlekçi, Doç. Dr. Şevki Çetinkalp  
AKRAN EĞİTİMCİLERİ:  
Seren Dıyan, İker Saçbilen

**BODRUM**  
KOORDİNATÖR:  
Üzm. Dr. Özden Bahadır  
AKRAN EĞİTİMCİSİ:  
Sevtap Turkey

**AYDIN**  
KOORDİNATÖR:  
Prof. Dr. Engin Güney  
AKRAN EĞİTİMCİSİ:  
Abdullah Akbaş

**ANTALYA**  
KOORDİNATÖR:  
Prof. Dr. Mustafa Kemal Balcı  
AKRAN EĞİTİMCİLERİ:  
Mehmet Salih Güzel,  
A. Başak Selçuk Bavbek, Nisa  
Nur Şükran Hapil,  
Yılmaz Yurtbalur

**KONYA**  
KOORDİNATÖR:  
Prof. Dr. Ahmet Kaya  
AKRAN EĞİTİMCİSİ:  
Pervin Kaya

**ADANA**  
KOORDİNATÖR:  
Prof. Dr. Tamer Tetüker  
AKRAN EĞİTİMCİSİ:  
Sabriye Yücekule

**KAYSERİ**  
KOORDİNATÖR:  
Prof. Dr. Fahri Bayram  
AKRAN EĞİTİMCİLERİ:  
Özge Tunçbilek,  
Leymune Sönmez,  
Semanur Çevik

**GAZİANTEP**  
KOORDİNATÖR:  
Prof. Dr. Ersin Akarsu  
AKRAN EĞİTİMCİLERİ:  
Şengül Yıldırım,  
Tuğba Kocak Elibal

**HATAY**  
KOORDİNATÖR:  
Doç. Dr. Cumali Gökeç  
AKRAN EĞİTİMCİLERİ:  
Nesrin Öz, Süleyman Nayman,  
Servet Karagöz

**KAHRAMANMARAŞ**  
KOORDİNATÖR:  
Prof. Dr. Mehmet Akif Büyükbese  
AKRAN EĞİTİMCİSİ:  
Sibel Soytürk

**DİYARBAKIR**  
KOORDİNATÖR:  
Prof. Dr. Alparslan Tuzcu  
AKRAN EĞİTİMCİSİ:  
Rahmi Güneş



WORLD **DIABETES** FOUNDATION

**DAKE Projesi WDF'nin Koşulsuz  
Desteği ile Yürütülmektedir.**

# DİYABET AKRAN EĞİTİMİ PROJESİ

MERKEZLER	TOPLANTI SAYISI	KATILIMCI SAYISI
ADANA	44	575
ANKARA	99	2152
ANTALYA	183	2479
AYDIN	10	245
ÇANAKKALE	92	4555
DİYARBAKIR	2	16
EDİRNE	74	2746



# DIYABET AKRAN EĞİTİMİ PROJESİ

MERKEZLER	TOPLANTI SAYISI	KATILIMCI SAYISI
ERZİNCAN	48	280
GAZİANTEP	10	143
HATAY	305	5440
İSTANBUL	146	4265
İZMİR	127	2526
KAYSERİ	27	367
KONYA	62	1041

# DIYABET AKRAN EĞİTİMİ PROJESİ

MERKEZLER	TOPLANTI SAYISI	KATILIMCI SAYISI
MARAŞ	61	1012
MALATYA	26	150
MUĞLA	25	422
SAMSUN	90	393
TEKİRDAĞ	54	601
TOKAT	9	366
TRABZON	27	323

# DİYABET AKRAN EĞİTİMİ PROJESİ

2012 -2014 GENEL TOPLAM	TOPLANTI SAYISI	KATILIMCI SAYISI
	1521	30.616

# DİYABET AKRAN EĞİTİMİ PROJESİ

**HATAY**

**Antakya**

**Süleyman Nayman, Akran Eğitmeni (AEN)**

Emekli Okul Müdürü,yerel bir gazetede yazar-yönetmen  
Çok sayıda STK'nın aktif üyesi, kanaat önderi

Eşi, Tip 2 DM-komplike, ailede diyabetikler var











HATAY - ANTAKYA  
**AYŞE FİTNAT  
ORTAOKULU**



# DİYABET AKRAN EĞİTİMİ PROJESİ

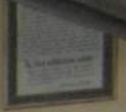
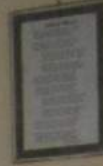
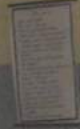
## İskenderun

**Nesrin Öz**

Tıbbi Biyolog-halen çalışıyor  
Çok sayıda STK'nın üyesi-DM ile ilgili olanı var

Oğlu, Tip 1 DM-geç yaşta ex.











e l a

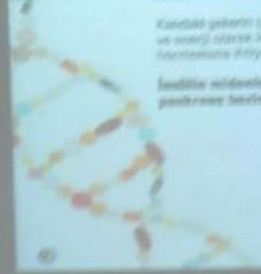
Grid paper and other documents on the wall.



### İnsülin Hormonu ve Etkisi

Karaciğerdeki glikozun hücreye girtilmesi ve enerji olarak kullanılmasını için insülin hormonuna ihtiyaç vardır.

İnsülin etkisizleştirilerek pankreas tarafından salgılanır.



Decorative educational posters on the wall, including one with a giraffe and another with butterflies.



A table with a green tablecloth, holding a laptop, a water bottle, and other items.







# Akran Eğitmenlerinin Eğitimi

- P için uygun olarak seçilen AEN, P uzmanları, P ekibi, ilgili uzmanlar ve koordinatörler tarafından eğitime tabi tutulurlar.
- DAKE P' de akran AEN birden fazla yerde eğitim almışlardır.
- Bu eğitimlerde P'nin amacı, önemi uygulanması ve kapsamı hakkında detaylı bilgiler verilmiştir.

# Akran Eğitiminin İçeriği

- Diyabeti tanıyalım
- Diyabet tedavisi ve egzersiz
- Diyabette insülin ve ilaç tedavisi
- Diyabette organ hasarları
- Diyabetin evde takibi ve vücut bakımı





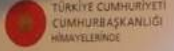
TÜRKİYE CUMHURİYETİ  
CUMHURBAŞKANLIĞI  
HİMAYELERİNDE



**EĞİTİMCİ EĞİTİMİ I**  
**20-21.08.2011**  
**ANKARA**



WORLD **DIABETES** FOUNDATION



TÜRKİYE CUMHURİYETİ  
CUMHURBAŞKANLIĞI  
HİMAYELERİNDE

**DİYABETİ DURDURALIM PROJESİ**  
Diyabet Öğretmenliği Akran Eğitimi Toplantısı



Organizasyon  
TÜRKİYE DİYABET VAKFI



Diyabet Öğretmenliği Akran Eğitimi Toplantısı  
20-21 Ağustos 2017 Rixos Otel - Antalya

**HOŞGELDİNİZ**

20-21 Ağustos 2017  
Rixos Otel - Antalya



TÜRKİYE CUMHURİYETİ  
CUMHURBAŞKANLIĞI  
HİMAYELERİNDE

**DİYABETİ DURDURALIM PROJESİ**  
Diyabet Öğretmenliği Akran Eğitimi Toplantısı



Organizasyon  
TÜRKİYE DİYABET VAKFI

Organizasyon  
Diyabet Öğretmenliği Akran Eğitimi Toplantısı





DURDURALIM PROJESİ

Akran Eğitimi T. Mantı

anizasyon  
DİYABET VAKFI



Toplamı Spor



novu nar



DİYABET  
Diyabet Öğret





TÜRKİYE CUMHURİYETİ  
CUMHURBAŞKANLIĞI  
HİMAYELERİNDE



# EĞİTİMCİ EĞİTİMİ II

## 23-24.03.2012

### İSTANBUL



WORLD **DIABETES** FOUNDATION







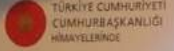


# Koordinatorün Organizatörlüğü-1

- **Koordinator**, P' nin lokomotifidir. P' yi üstün başarıyla yürütebilecek AEN'i görevlendirir, eğitilmesini sağlar.
- Eğitimin daha iyi yapılması için kullanılması gerekli her türlü kaynak, araç, gereç ve imkanı sağlar.
- Ulusal, sosyal P' nin sorumluluğunu taşıyarak önemini, gerekliliğini, yararlarını uygulamada işbirliği yapacağı kişilere anlatarak kavratır.

# Koordinatörün Organizatörlüğü-2

- P'nin yürütülmesi için vali, kurum ve kuruluş müdürleriyle görüşür, eğitim yapılacak yerlerde bulunan alt kurumların işbirliği ile yardım ve destek vermeleri için resmi tebliğ yapılmasını sağlar.
- P'nin uygulanmasında karşılaşılabilecek zorlukları aşmak için işbirliği ile her türlü yardım ve desteği sağlar.



TÜRKİYE CUMHURİYETİ  
CUMHURBAŞKANLIĞI  
HİMAYELERİNDE

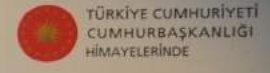
**DİYABETİ DURDURALIM PROJESİ**  
**Diyabet Öğretmenliği Akran Eğitimi Toplantısı**



Organizasyon  
TÜRKİYE DİYABET VAKFI



20-21 Ağustos 2017  
Rixos Otel - Antalya



TÜRKİYE CUMHURİYETİ  
CUMHURBAŞKANLIĞI  
HİMAYELERİNDE

**DİYABETİ DURDURALIM PROJESİ**  
**Diyabet Öğretmenliği Akran Eğitimi Toplantısı**



Organizasyon  
TÜRKİYE DİYABET VAKFI



DURDURALIM PROJESİ

Akran Eğitimi T. Mantı

anizasyon  
DİYABET VAKFI



Toplamı Spor



novi nor



DİYABET  
Diyabet Öğret





**EDİRNE**  
KOORDİNATÖR:  
Prof. Dr. Armağan Tuğrul  
AKRAN EĞİTİMCİLERİ:  
Ayten Camkesen,  
Tulay Akas

**TEKİRDAĞ**  
KOORDİNATÖR:  
Doç. Dr. Murat Yılmaz  
AKRAN EĞİTİMCİSİ:  
Bülent Taşkur

**İSTANBUL**  
KOORDİNATÖR:  
Prof. Dr. M. Temel Yılmaz  
AKRAN EĞİTİMCİLERİ:  
Özden Ebil,  
Şebnem Güneyma,  
Aşlı Sargın, Nevin Avhan

**ANKARA**  
KOORDİNATÖR:  
Prof. Dr. İlhan Yetkin  
AKRAN EĞİTİMCİLERİ:  
Gülten Şare, Hatice Akbaş,  
Serdar Göçer, Öyküm Solak

**TOKAT**  
KOORDİNATÖR:  
Doç. Dr. Faruk Kutlutürk  
AKRAN EĞİTİMCİSİ:  
Gülten Latifoğlu

**ERZİNCAN**  
KOORDİNATÖR:  
Prof. Dr. İlyas Çapoğlu  
AKRAN EĞİTİMCİSİ:  
Muzaffer Say

**TRABZON**  
KOORDİNATÖR:  
Prof. Dr. Cihangir Erem  
AKRAN EĞİTİMCİSİ:  
Sevil Kasapoğlu

**SAMSUN**  
KOORDİNATÖR:  
Prof. Dr. Ramis Çolak  
AKRAN EĞİTİMCİSİ:  
Bülend Kiroğlu

**MALATYA**  
KOORDİNATÖR:  
Doç. Dr. İbrahim Şahin  
AKRAN EĞİTİMCİSİ:  
Deniz Aksu

**ÇANAKKALE**  
KOORDİNATÖR:  
Doç. Dr. Kubilay Ükiç  
AKRAN EĞİTİMCİSİ:  
Kadriye Ince

**İZMİR**  
KOORDİNATÖRLER:  
Prof. Dr. Abdurrahman  
Çömlekçi, Doç. Dr. Şevki Çetinkalp  
AKRAN EĞİTİMCİLERİ:  
Saxım Dıyan, İker Saçbakan

**BODRUM**  
KOORDİNATÖR:  
Üzm. Dr. Özden Bahadır  
AKRAN EĞİTİMCİSİ:  
Arseven  
AKRAN EĞİTİMCİSİ:  
Sevtap Turkey

**AYDIN**  
KOORDİNATÖR:  
Prof. Dr. Engin Güney  
AKRAN EĞİTİMCİSİ:  
Abdullah Akbaş

**ANTALYA**  
KOORDİNATÖR:  
Prof. Dr. Mustafa Kemal Balcı  
AKRAN EĞİTİMCİLERİ:  
Mehmet Salih Güzel,  
A. Başak Selçuk Bavbek, Nisa  
Nur Şükran Hapil,  
Yılmaz Yurtbalur

**KONYA**  
KOORDİNATÖR:  
Prof. Dr. Ahmet Kaya  
AKRAN EĞİTİMCİSİ:  
Pervin Kaya

**ADANA**  
KOORDİNATÖR:  
Prof. Dr. Tamer Tetüker  
AKRAN EĞİTİMCİSİ:  
Sabriye Yücekule

**KAYSERİ**  
KOORDİNATÖR:  
Prof. Dr. Fahri Bayram  
AKRAN EĞİTİMCİLERİ:  
Özge Tunçbilek,  
Leymune Sönmez,  
Semanur Çevik

**GAZİANTEP**  
KOORDİNATÖR:  
Prof. Dr. Ersin Akarsu  
AKRAN EĞİTİMCİLERİ:  
Şengül Yıldırım,  
Tuğba Kocak Elibal

**HATAY**  
KOORDİNATÖR:  
Doç. Dr. Cumali Gökeç  
AKRAN EĞİTİMCİLERİ:  
Nesrin Öz, Süleyman Nayman,  
Servet Karagöz

**KAHRAMANMARAŞ**  
KOORDİNATÖR:  
Prof. Dr. Mehmet Akif Büyükbese  
AKRAN EĞİTİMCİSİ:  
Sibel Soytürk

**DİYARBAKIR**  
KOORDİNATÖR:  
Prof. Dr. Alparslan Tuzcu  
AKRAN EĞİTİMCİSİ:  
Rahmi Güney



WORLD **DIABETES** FOUNDATION

**DAKE Projesi WDF'nin Koşulsuz  
Desteği ile Yürütülmektedir.**



# Eğitim Yerlerin Tesbitinde Yararlanılacak Kurumlar

- İlçe Kaymakamları (Alt kurumları)
- Milli Eğitim M¼d¼rl¼đ¼ (Okullar, Öğretmenevi)
- Halk Eğitim M¼d¼rl¼đ¼ (Meslek eğitimi salonları)
- Sağlık M¼d¼rl¼đ¼ (Halk sağlığı, AÇSAP, Hastaneler)
- Müft¼lük (Camiler, Kuran Kursu salonları)
- Mahalli İdareler M¼d¼rl¼đ¼ (Muhtarlar, Belediye Başkanları)

# Eğitim Yerlerin Tesbitinde Yararlanılacak Kurumlar

- AE' ni bu kurum yetkilileriyle birebir görüşür. P'nin önemini kavratır. İlgililerin telefon numaraları-listeleri alınır.
- Eğitimin yürütülebilmesi için gönderilen resmi yazıya dayanarak yardım ve destek isteğinde bulunur. Eğitim yapılacak yerler tespit edilir.

# Eğitime Tahsis Edilecek Yerler

- Köy odası, düğün salonu, kahve, müsait ev odası, park, bahçe, okulda müsait salon, sınıf, oda
- Halk eğitim,  ğretmenevi, belediye ve kültür müdürlüğü salonları
- Kooperatif ve dernek salonları
- Camilerde müsait salon ya da eğitim odası
- Kuran Kursu yerlerinde müsait sınıf, oda
- AE, muhtar, okul müdürü, cami imamı, Kuran kursu  ğretmeni ile birebir görüşür ve eğitim yerlerini belirler



# Eğitime Tahsis Edilecek Yerler

- K6y odası, d6đ6n salonu, kahve, dernek, kooperatif, m6sait ev odası, park, bahçe, okulda m6sait salon, sınıf, oda
- Halk eğitim, 6đretmen evi ve k6lt6r m6d6rl6đ6 salonları
- Belediye salonları
- Kooperatif ve dernek salonları
- Camilerde m6sait salon ya da eğitim odası

# DİYABET AKRAN EĞİTİMİ PROJESİ

**Hatay**

**AÇIKDERE KÖYÜ MUHTARLIK ODASI  
YENİÇAĞ KÖYÜ MUHTARLIK ODASI- SAMANDAĞ**







85 TC  
TÜRKİYE CUMHURİYETİNİN 80. YILDÖNÜMÜ  
HATA VALİLİĞİ  
SAMANDAĞ KAYMAKAMLIĞI  
YENİAĞ KOYU  
MUHTARLIĞI

# DİYABET AKRAN EĞİTİMİ PROJESİ

**Hatay**

**BİTİREN KÖYÜ KURAN KURSU ODASI  
AÇIKOVA KÖYÜ- KURAN KURSU ODASI**







T.C.  
HATAY İL MÜFTÜLÜĞÜ  
AKÇAĞVA KÖYÜ  
**BEYSUN**  
KUR'AN KURSU





HATAY - ANTAKYA  
**AYŞE FİTNAT  
ORTAOKULU**

1 BLOK  
A-BLOK

TURK

AYATTA





HATAY - ANTAKYA  
**AYŞE FİTNET  
ORTAOKULU**



A-BLOK  
A-BLOK

OGUN

ÇALIS

TA





# DİYABET AKRAN EĞİTİMİ PROJESİ

**Hatay**

**PAŞAKÖY CAMİ**

بِسْمِ اللّٰهِ الرَّحْمٰنِ الرَّحِیْمِ  
اللّٰهُمَّ صَلِّ وَسَلِّمْ عَلٰى سَيِّدِنَا مُحَمَّدٍ

PAŞAKÖY KÖYÜ  
CAMİİ  
YAPILIŞ TARİHİ 1959

Millîyet  
Makamı :  
İptis Ağıt :

Paşaköy Köyü  
Kur'anı



# DİYABET AKRAN EĞİTİMİ PROJESİ

## Hatay

**DİĞER YERLER**

**Halkevi, Öğretmenevi, Konferans Salonu, (Müsait herhangi bir yer:)**





## Diyabetli Birsey Ne Yapmalı?

Diyabet hakkında verilen kayıtların bilgi edinilmesi ve eğitilmesi önemlidir.

Diyabet ve yaşam kalitesinde büyük rol oynayan beslenme ve egzersizdir.

Diyabetli, sosyal hayatın içinde sağlıklı bir denge kurmalıdır. Bu dengeyi sağlamak için düzenli olarak sağlık uzmanlarına ve diyetisyenlere danışarak yaşam tarzını iyileştirmeli ve yaşam kalitesini yükseltmelidir.





















Tip 2: Milyonlarca Ziraatçının Sorunu

Sulama Kanalı

Sulama Kanallarının Kirlenmesi


Sulama Kanallarının Kirlenmesi

Sulama Kanallarının Kirlenmesi



### Ağır Hipoglisemi Durumunda Ne Yapmalı?

- Acil tıbbî yardım çağırın
- Hasta glukozun emilmesine yardım
- Şeker kâğıdı ile ölçülen şekeri en çabukca mümkün olduğunda tekrar ölçün
- Hastanın iğne ile tedavi edilmesini sağlayın
- Çiğ ekmek, şekerli yiyecekler yerine tedavi edin



# AKRANLARIN TESBİTİ-1

- Valilikten-ilçe kaymakamlarının, mahalli idareler müdürlüğünden-muhtarların,
- Milli Eğitim Müdürlüğünden-halk eğitimi, okul, öğretmenevi müdürlerinin,
- Müftüden-imamların, Kuran kursu öğretmenlerinin
- İl-Halk Sağlığı Müdürlerinin, AÇSAP, Hastane Başhekimlerin telefon numaraları alınır. AEN bunlarla irtibata geçer.
- P' nin önemini, faydalarını, gerekliliğini anlatarak eğitimin yürütülebilmesi için, her kurum kendi bünyesinde ilgi duyan herkese duyurarak eğitime katılacak akranların telefon ve isim listelerinin hazırlanmasında yardımcı olur.



# AKRANLARIN TESBİTİ-2

- AEN AE listelerini alır
- Muhtar, okul müdürleri, cami imamı, Kuran kursu öğretmenlerine AE' nin yerini ve zamanını bildirir. Akranların çağrılmasını ister
- AEN isim listesinde bulunan akranlarla telefonla birebir görüşür
- Eğitime yakın ve tanıdıklarıyla beraber katılmalarının gereği anlatılır

# Akran Eğitmenin Vasıfları-1

- Eğitim projesine iyi hazırlanır.
- Akranlara, projenin amaçlarını ve ne kazandıracasını iyi kavratır.
- Projeye gönüllü, sorumlu, yardımsever, dayanışma içinde paylaşımcı, gayretli, alışkan, severek, azim, hırs, sabır, özveri, nezaket, hoşgörü ve sempatiyle akranlarda ilgi, ihtiyaç, merak, heves ve istek uyandırır.
- Bilgi alış verilişinde akranı iyi dinler, anlattıklarını tekrarlayarak aşağılamadan morali yükseltir, saygın, etkili iletişimiyle akranın güvenini ve cesaretini arttırır.

# Akran Eğitmenin Vasıfları-2

- Ömür boyu bildiklerine eğitimle yeni bilgiler katarak davranışlarını yeni doğrularla değiştirir, geliştirir, akranlara aktarır, olumsuz davranışlarının farkına vardırır, daha doğrularıyla ve yenileriyle değiştirmeye yönlendirir.
- Sürekli yenilikleri takip eder, daha sağlıklı, daha mutlu ve daha kaliteli yaşar ve yaşadıklarını herkese yaşatmayı teşvik etme vasıflarını taşır.



# Akranın Motivasyonu-1

- Akranı öğrenmeye hazırlamak için ilgi, ihtiyaç ve isteğini uyandırır.
- Yaşamında olumsuz davranışların farkına vardırır, bunları doğrularıyla değiştirmek, sorunları çözmek için ilgisini çeker. Güdüleyerek, merak, arzu ve deneme yapma isteğini uyandırır, uygulama ortamını hazırlar, seçenekleri araştırır, tartışır, doğru bulduğuyla eylemi başlatır.
- İhtiyaçlarını giderecek, sorunlarını çözecek davranışlara yönlendirir, olumlu davranışları denemeye teşvik eder.
- Niçin eğitim yapılacağını, yaşanan sorunların hangi problemlerden kaynaklandığını öğretir, beklentilerin neler olduğunu kavratır.

# Akranın Motivasyonu-2

- Dikkatini canlı tutarak, davranışları değiştirmeye tetikler, yönlendirme ve azimle yılmadan sonuç alana kadar çabalarını sürdürmelerinin sonucunda kazandıklarının zevkini tattırır.
- İhtiyacın farkına vardırır, emek vererek ihtiyaçlarını giderir.
- Kazandığı başarılarla tatmin olmanın anlayışını kazanır.

# AE' de Yararlanılacak Kaynaklar

- P' yi hazırlayan uzmanlar-koordinatörler
- AEN
- Yazılı, görsel ve işitsel kaynaklar
- Eğitim rehberi kitapçıklar, broşürler, afişler
- Slaytlar, Projektörler, CD'ler, Bellekler (USB)
- Radyo, Televizyon, Bilgisayar, İnternet,
- AEN bunların kullanılmasını iyi öğrenir ve akranların nasıl yararlanması gerektiğini kavratır.



# İçerik-Standardize slaytlar

- Diyabeti tanıyalım
- Diyabet tedavisi ve egzersiz
- Diyabette insülin ve ilaç tedavisi
- Diyabette organ hasarları
- Diyabetin evde takibi ve vücut bakımı

## Fiziksel Aktivite Pratik Bilgiler

- Kişiyeye özgü olmalı
- Düz zeminde yapılmalı
- Aynı tempoda sürdürülmeli
- Uygun hava şartlarında yapılmalı
- Yemekten 2 saat sonra planlanmalı
- Özellikle akşam yemeğinden sonra egzersiz yapılmalı



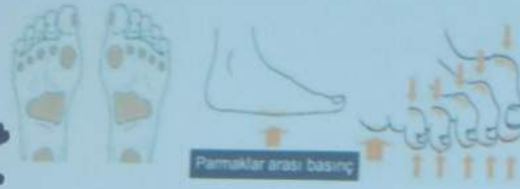
### GENÇLİĞE HITABE



Gençliğe hitabe, gençlerin hayatlarında önemli bir rol oynamaktadır. Gençlerin fiziksel ve zihinsel gelişimlerini desteklemek için, onların aktif olarak katılmaları gerekmektedir. Bu süreçte, gençlerin ilgi alanlarına göre etkinlikler düzenlenmelidir. Ayrıca, gençlerin sosyal becerilerini geliştirebilmeleri için, onları teşvik eden ortamlar oluşturulmalıdır. Gençlerin gelecekte başarılı olabilmeleri için, onların potansiyellerini keşfetmeleri ve desteklenmeleri gerekmektedir. Bu süreçte, gençlerin aileleri ve öğretmenleri de büyük bir rol oynamaktadır. Gençlerin hayatlarında, onların gelişimlerini destekleyen ve onları motive eden kişilerle karşılaşmaları önemlidir. Gençlerin gelecekte başarılı olabilmeleri için, onların potansiyellerini keşfetmeleri ve desteklenmeleri gerekmektedir. Bu süreçte, gençlerin aileleri ve öğretmenleri de büyük bir rol oynamaktadır. Gençlerin hayatlarında, onların gelişimlerini destekleyen ve onları motive eden kişilerle karşılaşmaları önemlidir.

## Diyabetik Ayakta Hasar Nasıl Gelişir?

Diyabetik ayak gelişiminde damar hasarı kadar sinir hasarının nöropati varlığı da önemlidir, çünkü sinirlerin hasarı ayakta his kaybını sağlar. Acı hissi kalkar, günlük yaşamda oluşan küçük yara ve kesiklerin fark edilmemesine yol açar.



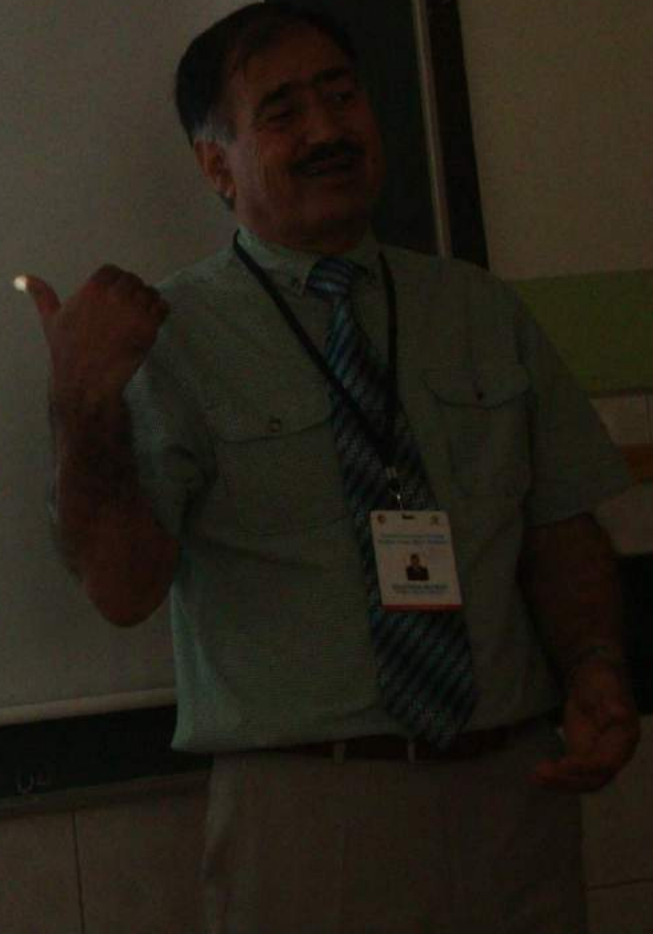


## Tip 2 Diyabet Neden Önemlidir?

Tip 2 diyabet genellikle 40 yaşından sonra ortaya çıkar, ortaya çıkışı yavaş ve sinsidir.

**Diyabetin en sık (%90) görülen tipidir.**

Hastalık ortaya çıkmadan uzun süre (10-15 yıl) bulgu vermeyen gizli diyabet dönemi vardır.





## Yaşlılıkta Tip 2 Diyabet

**Tip 2 diyabet gelişme ihtimali yaş ilerledikçe artar.**

Yaşlılarda ortaya çıkan diyabet, mevcut diğer sağlık problemlerinin (hipertansiyon, kalp hastalıkları, böbrek hastalıkları vb), kötüleşmesine neden olabilir.







# Akran Eğitimi - 1

- Sunum için Akran Eğitmeni eğitim yerine erken gelir.
- Slayt sunumu için hazırlığını ve provasını yapar.
- Eğitim yerine yerleşen akranları göleryüzle selamlar. Kendini tanıtır.
- Herkesle sevgi ve ilgi ile tanışırken telefonlu isim listesini hazırlar ve imzalatır.
- Proje eğitiminin amaçları, hedefleri, neden nasıl yapılması gerektiği, akkana neler kazandıracakđı açık ve net anlatır.
- Eğitimi dikkatle dinleyenler yaşamlarında karşılaştıkları sorunların farkına varır, öğreneceği daha doğru davranışlarla değiştirme ve geliştirme imkanı bulur.

# Akran Eğitimi - 2

- Gelişimle bilgilerin yenilenmesi için sürekli öğrenme, uygulama, kazandığı yararlı bilgilerin bilmeyen akranlarla paylaşılması gerektiğini anlatır.
- Akranları isteklerine, ihtiyaçlarına göre ilgi, sevgi gösterilerek akranlar arası uygun, uyumlu, tutarlı iletişim kurulur.
- Akranların sorunlarıyla ilgili bilgi seviyesini ölçen testler uygulanır.
- Sunumda görsellik ön plana alınarak açık, net, doyurucu bilgilerle yumuşak bir ses tonu, uygun jest ve mimiklere dikkat edilerek konuya uygun benzetme ve öykülerle sunum uygulanır.
- Sunum sırasında soru izni verilmez. Not almaları istenir. Sunum sonunda sorunlar dinlenir.

# Akran Eğitimi - 3

- Bilgi alış verişinde soru soranla cevap vereni hoş karşılayarak teşekkür etmekle güven verilip cesaretlendirilir.
- Eğitim sonrası bu projede kazandırılması gereken bilgileri içeren test uygulanır.
- Eğitim öncesi ve eğitim sonrası test değerlendirmeleri projenin başarısını gösterir.
- Öğrendiklerini yaşam tarzlarına katarak ailesi ve çevresiyle paylaşması istenir.
- Bilgilerini sürekli taze kılmak için proje eğitim rehberi kitapçığı ve broşür verilir.
- Eğitim sonunda törenle katılım sertifikası verilir.





# DIYABETİ DURDURALIM!



TÜRKİYE CUMHURİYETİ  
CUMHURBAŞKANLIĞI  
HİMAYESİNDEDİR







**DIYABETİ DURDURALIM!**



**TÜRKİYE CUMHURİYETİ  
CUMHURBAŞKANLIĞI  
HİMAYESİNDEDİR**



# Sonuç

- Diyabeti Durduralım-DAKE projesi önemli bir proje
- AEN'lerin ve/veya diyabetiklerin akranlara yaklaşımı daha samimi
- Katılımcı belgesi
- AEN'lerim **Nesrin Öz-Süleyman Nayman** ve emeği geçen herkese teşekkür ederim.