

# Diyabet ve Kelimeler

Şimdi Diyabetle İlgili Dilimizi Değiştirme Zamanı



**Diyabet ve Kelimeler**  
**Şimdi diyabetle ilgili dilimizi değiştirme zamanı**

Orijinal Belge:  
Language Matters  
Language and Diabetes  
June 2018  
NHS England Gateway Number: 07922  
Türkçesi: Kağan Ege Karakuş / Şükrü Hatun  
Gül Yeşiltepe Mutlu/Oęuzhan Deyneli  
Fotoęraflar: Anna Dare

Diyabetli Çocuklar Vakfı Yayınları  
e-posta: sukruhatun@gmail.com  
www.arkadasimdiyabet.com  
Yayınevi Sertifika No: 48773

©Diyabetli Çocuklar Vakfı, 2022  
Türkçe Yayım Hakları ©Diyabetli Çocuklar Vakfı Yayınları

Baskı ve Cilt: Limit Ofset, Metin Eskibaę  
Maltepe Mah. Litros Yolu, 2. Matbaacılar Sitesi, No: 2, 4D: ZA13  
Zeytinburnu / İstanbul  
Tel: 0(212) 567 45 35

Matbaa Sertifika No: 28397  
İlk Basım: Kasım 2022

ISBN: 978-605-83864-7-1

# Önsöz

## Büyük güç...

Diyabet bakımı modern teknoloji, insülin ve diyet değişiklikleriyle hızla gelişmeye devam ederken, tedavinin evrimi ve gelişimi heyecan veriyor.

Bununla birlikte, sağlık uzmanları olarak, diyabetle yaşayanların hayatlarını yaşamadığımızı hatırlamalıyız. Bu nedenle, diyabet bakımında sözlerimizin etkisinin farkında olmamız gerekmektedir. Onları gördüğümüz kısa bir an için, yaklaşımımızın yargılayıcı değil, işbirlikçi ve kapsayıcı olması gerekiyor; çünkü kelimeler (sözlü veya sözlü olmayan), özellikle uzun vadede, kavrayabileceğimizden çok daha geniş kapsamlı bir etkiye sahip olabilir. Dürüst olmak gerekirse, nasıl hitap edilmek, desteklenmek ve anlaşılacak istedikleri ilgili kişiye bağlıdır, ancak sağlık profesyonelleri olarak onlara bu seçenekleri sunma ihtiyacının farkında olmalıyız, onlar için bu kararları vermemeliyiz.

Bunu göz önünde bulundurarak, NHS İngiltere, diyabetli insanlarla etkileşime giren tüm sağlık uzmanları için bir rehber görevi göreceğini umduğumuz bu çalışmayı geliştirmek için tüm ilgili paydaşların yanı sıra diyabetle yaşayan bireylerle birlikte çalışmıştır.

Avustralya'da bu alandaki öncü çalışmaları için Profesör Jane Speight ve Renza Scibilia'ya ve bu fikrin gerçekleşmesinde büyük ilham kaynağı olan ABD'den Jane Dickinson'a teşekkür ederiz. Daha da önemlisi, bu belgenin geliştirilmesine yardımcı olan gruba, özellikle araştırmaları için Cathy Lloyd ve Anthea Wilson, projeye ayırdıkları zaman ve bağlılık için Anne Cooper, Bob Swindells, Rosie Walker, Jen Nash ve Sarita Naik'e ve bu çalışmaya verdiği destek için Simon Enright'a teşekkür ederiz.

Diyabet bakımı değişiyor ve biz sağlık çalışanları olarak bir fark yaratmak istiyorsak, bir sonraki aşamaya taşıyacak olan bu değişimin merkezine hastalarımızı yerleştiren ilişkiler kurmalıyız. Her gün diyabetle yaşayanların yolculuğunda güvenilir rehberler olmamız gerekiyor.

## Ne demişler...

*"Büyük güç büyük sorumluluk getirir"*. Umarım bu çalışma, bu sözün önemini anlama yolunda bir yol kateder.

## Dr. Partha Kar

Yardımcı Klinik Direktör, Diyabet, NHS İngiltere

## Türkçe Baskı İçin Önsöz

Altı yaşında tanı almış tip 1 diyabetli bir hekim adayı ve 30 yıldır tip 1 diyabetli çocukların sağlığı için emek veren bir öğretim üyesi olarak bu belgenin ülkemiz için çok önemli olduğuna inanıyoruz. Günlük çalışma yoğunluğunda diyabetliler ile geçirilen kısıtlı vaktimizde sözcük seçimlerinde yapacağımız birkaç küçük değişiklik ve davranışlarımızdaki farkındalık ile birçok diyabetliyi daha iyi bir geleceğe kavuşturabileceğimizi görebiliyoruz.



Diyabetin hayatın her anında diyabetlilerle beraber olduğunu unutmamak, her zaman kişinin en iyisini başaramayacağını kabul etmek, diyabetin hayatta önemli bir yer tutmasının yanında hayatın diyabetten daha büyük ve karmaşık olduğunu hatırlamak diyabetlilerle daha sağlıklı bir iletişimin ilk basamaklarını oluşturabilir. İletişimimizde diyabeti sayılara indirgmeden, sayılar üzerine değil hayatın üzerine bir konuşma yapmanın çok daha çözüm odaklı olacağına inanıyoruz. Diyabet yönetiminde her zaman daha iyisi başarılabilir; ancak bu sağlıklı bir iletişim ile mümkündür. İnsan anladığı ve güvendiği önerileri hayatına dahil eder ve diyabette bu önerilerin hayatın geneline nüfuz etmesi daha büyük bir çaba gerektirmektedir.

Her diyabetlinin farklı bir hayatının olması diyabetinin de farklı olduğunu, bu yüzden her diyabetliye özgün bir yaklaşım sergilememizi gerektirmektedir. Bilimin bize önerdiği hedefler genel olarak sabit kalsa da bu hedeflere giden yol her diyabetli için benzersiz olmakla beraber bu yolda yine özgün bir iletişim ile ilerlenebilir. Bu özgünlüğü sağlayacak ve hatalarımızı azaltacağına inandığımız uluslararası ve ülkemize özel önerileri bu belgede toplamaya çalıştık.

Bu belgenin hazırlanmasında cömert desteğini gördüğümüz Dr. Partha Kar'a teşekkür ediyoruz.

Bu belgedeki öneriler ve vurgulanan noktalar sağlık hizmeti sağlayıcıları olarak çabalarımızın daha fazla karşılık bulmasını sağlamanın yanında diyabetlilerin de iletişime daha açık olmalarını ve bizle daha verimli vakit geçirmelerini sağlayacaktır. Bu belge, diyabet ekipleri yanında, başta anne ve babalar olmak üzere diyabetli yakınları tarafından da dikkatle okunmalı ve diyabetle ilgili çalışmalarda gündemde tutulmalıdır.

Bu belgeyi okuyarak diyabetliler adına bir fark yaratmak istediğiniz için çok teşekkürler.  
Eylül 2022, İstanbul

**Int. Dr. Kağan Ege Karakuş (Tip 1 diyabetli)**  
Koç Üniversitesi Tıp Fakültesi

**Prof. Dr. Şükrü Hatun**  
Koç Üniversitesi Tıp Fakültesi

## Giriş

Sağlık profesyonelleri tarafından kullanılan dil, diyabetli kişilerin ve onlara bakan kişilerin bu durumlarını nasıl deneyimlediklerini ve diyabetle yaşamaya karşı nasıl hissettiklerini günlük yaşamlarında derinden etkileyebilir. Daha kapsayıcı ve değerlere dayalı sözlü, yazılı veya beden dilini iyi kullanmak kaygıyı azaltabilir, güven inşa edebilir, eğitebilir ve öz bakımı geliştirmeye yardımcı olabilir. Tersine, zayıf iletişim ise damgalayıcı, incitici ve öz bakımı baltalayıcı olabilir ve klinik sonuçlar üzerinde zararlı bir etkiye sahip olabilir. Diyabetlilerin bakımında kullanılan dil olumsuz kalıpları pekiştirme gücüne sahipken, aynı zamanda olumlu davranışları teşvik etme gücüne de sahiptir.

Diyabetli insanlar medyadan, çevrelerindeki insanlardan gelen mesajları içselleştirirler, ama en çok da sağlık hizmeti sunucularından gelen mesajları içselleştirirler. Bu mesajlar, kasıtlı olsun ya da olmasın, olumsuz olarak algılandığında utanç, suçluluk ve küskünlük duygularına yol açabilir. Bir durumdan utanan insanlar bu durumu yönetmekte çok daha zorlanacaklardır.

Bu belgede yazarlar, diyabetli kişilerle olumlu etkileşimleri ve akabinde olumlu sonuçları teşvik edecek pratik iletişim örneklerini paylaştılar. Bu örnekler araştırmaya dayalıdır ve basit bir dizi ilkeyle desteklenmektedir.

Diyabetli kişilerin kendilerini nasıl tanımlayacaklarına veya kendilerine nasıl hitap edilmesini istediklerine her zaman saygı gösterilmelidir, ancak sağlık hizmeti sağlayıcılarıyla etkileşimde bulduklarında iki taraf arasındaki ilişkinin çoğu zaman eşit olmadığını hatırlamak önemlidir. Bu nedenle, sağlık profesyonelleri dahil olmak üzere diyabet topluluğuyla çalışan tüm profesyonellerin bu belgede belirtilen ilke ve uygulamaları benimsemeleri önerilir.

**Anne Cooper**  
**Tip 1 Diyabetli**

**Bob Swindell**  
**Tip 2 Diyabetli**

*“‘Uyumsuz’  
olarak tanımlanmak  
korkunç bir şey ve herkesin elinden  
gelenin en iyisini, belki de bir başkasıyla  
aynı şeyi yapmadığını, hatta en iyi ‘en iyisini’ değil,  
o anda ellerinden gelenin en iyisini yaptığı  
gerçeğini yansıtmaz. Hayat, Tip 1 diyabetten  
çok daha fazlasıdır ve her zaman  
birinci öncelik diyabete verilmeyebilir.  
Hayat kendi yolunu bulur.”*

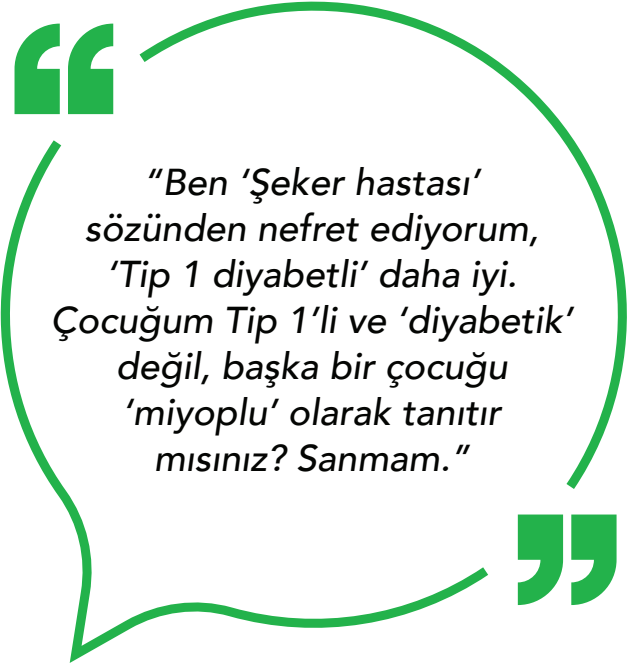
*Tip 1 diyabetli bir kişi*

# İlkeler ve Pratik

## İlkeler

Aşağıdaki bölüm, diyabetli kişilerin sağlık profesyonellerinin deneyimlerine ve yayınlanmış araştırmalara referansla hazırlanan, sağlık uzmanları ile diyabetli kişiler arasındaki etkileşimler için iyi iletişim ilkelerini ortaya koymaktadır:

- Hem sözlü hem de sözlü olmayan dilin, olumlu veya olumsuz sonuçlar verebilecek muazzam bir güce sahip olduğunun farkında olun.
- Söyleyenin amacı ne olursa olsun, bazı kelimelerin, ifadelerin ve açıklamaların potansiyel olarak sorunlu olduğunu kabul edin.
- Şunları içeren bir dil kullanın (ton ve sözsüz hareketler dahil):
  1. Yargılamayan veya olumsuz çağrışımlardan uzak, azarlamayan ve uzun vadedeki sonuçları bir tehdit aracı olarak kullanmayan, kapsayıcı ve değer temelli.
  2. Kişiyi etiketlemekten kaçınan ve kişi merkezli.
  3. Otoriter veya kontrol edici olmaktan ziyade işbirlikçi ve ilgi çekici.
- Sık kullanılan ifadelerin niyetten bağımsız olarak hangi temel tutumları yansıtabileceklerini gözden geçirin.
- Bir kişiye diyabetine kendisinin sebep olduğunu veya diyabetinin sonuçları için sorumluluk (veya suçlama) atfeden bir dil kullanmaktan kaçının.
- Genellemeler, klişeler veya önyargılar içeren veya kişiyi benzer bir geçmişe sahip veya benzer bir durumda olan diğer kişilerin önceki deneyimleriyle ilişkilendiren dilden kaçının.
- Bir kişinin durumu hakkında varsaymak yerine, bakış açısını belirlemeye çalışan ve empatiye dayanan bir dil stili kullanın veya geliştirin.
- Bir kişinin diyabetiyle ilgili kendi sözlerini veya ifadelerini dinleyin ve bunların arkasındaki anlamları keşfedin veya kabul edin.
- Dil kullanımına karşı uyanık olun ve sözsüz iletişim yani beden dilinin olumsuz bir etki yaratıp yaratmadığını anlayın.
- Hem kendiniz hem de çevrenizdekiler için kullanılan dilin olumsuz etkilerini nasıl sınırlayacağınızı düşünün.



*Tip 1 diyabetli çocuğun ebeveyni*

## Pratik

Bu belgenin aşağıdaki bölümünde, dil kullanımına ilişkin bazı yaygın örnekler belirledik ve bunlarla başa çıkmak için alternatif yanıtlar veya yollar önerdik. Bunlar kapsamlı değildir, ancak ana temaları vurgulamayı ve dilin günlük diyabet pratiğindeki olumsuz etkisini ve bunun nasıl ele alınabileceğini ve azaltılabileceğini göstermeyi amaçlamaktadır.



### “Diyabet kontrolünüz nasıl?”

- Diyabetli biri için bu soru, tüm yaşamlarından ziyade yalnızca diyabetlerine odaklanırken, diyabetin hayatlarına nasıl uyum sağladığını ve ne tür zorluklar veya başarılar yaşadıklarını kapsamıyor gibi görünüyor.
- Ayrıca, klinik sonuçlara katkıda bulunan birçok değişkeni ve diyabetin taleplerini yaşamlarına dahil etmek için insanların harcadıkları günlük çabaları göz ardı ederek diyabetin aslında ‘kontrol edilebileceğini’ varsayabilir.

### Uygun Seçenekler:

- “Kontrol” fikrinden kaçının ve diyabetin genel olarak kişinin hayatını nasıl etkilediğini tartışın.
- Niyetiniz konusunda daha spesifik olun: “Biraz kan şekeri düzeyleriniz hakkında konuşabilir miyiz? Böylece sizin için işlerin nasıl gittiğine dair daha iyi bir fikrim olabilir.”
- Kişiye bakış açısını sorun ve ona benzer bir dil kullanarak iletişiminizi onun bakış açısıyla ilişkilendirin.
- Soru sorarken ses tonunuzun ve sözel olmayan işaretlerinizin farkında olun ve bunların empatiyle dolu olmasını hedefleyin.

## “Muhtemelen kendine bakmayı umursamayan, uyumsuz Tip 2 diyabetlilerden biri”

- Diyabetin sonuçlarını yaşayan bir kişiyi yargılamak, suçlamak veya utandırmak yaygındır.
- Diyabetli kişiler, öz yönetim eksikliğinin üstünü örtmek için diyabetli diğer kişileri “tehdit” veya “kötü örnek” olarak görebilir/gösterilebilir.
- “Diyabete uyum” ile iyi sağlık arasında doğrusal bir ilişki yoktur.
- Diyabetli olmanın, diyabeti olmayan birine kıyasla sağlıklı davranışlara (örneğin sağlıklı beslenme veya egzersiz yapma) “uyumlu” olma olasılığını artırmadığını unutmayın.
- Sağlık profesyonelleri, başarılı sonuçları kendilerine ve olumsuz sonuçları diyabetli kişiye yükleme eğiliminde olabilir.

## Uygun Seçenekler:

- Diyabetli bir kişiyle ilgili olarak “uyumlu/uyumsuz” gibi terminoloji kullanımının farkında olun ve mevcut durumlarını ve diyabetlerini nasıl etkileyebileceğini öğrenmeye çalışın.
- Bir görüş bildirmek veya geçmiş davranışlarını yargılamak yerine bir kişinin mevcut durumunu anlamaya çalışın. (Örneğin “İyi bir diyabet kontrolü olmadı ve bunun sonucunda şimdi bir komplikasyonu var” yerine şunu deneyin; “O şu an ..... durumu yaşıyor ve ayrıca diyabeti var”.)
- “Birincil kişi” dilini kullanmayı deneyin. (Örneğin “şeker hastası” yerine “diyabetli” diyebilirsiniz. Bazı insanlar “diyabetik” kullanımının kabul edilebilir olduğunu düşünüyor ve emin değilseniz, varsaymak yerine kişiye sorun.)
- Niyetiniz ne olursa olsun, biri hakkında başkalarıyla, özellikle de diyabetli diğer kişilerle olumsuz veya yargılayıcı terimlerle konuşmamaya dikkat edin.

## “Onu yememelisin”

- Diyabetli kişiler, genellikle sağlık uzmanları da dahil olmak üzere, başkaları tarafından yiyecek seçimleri ve yeme alışkanlıkları hakkında eleştirildiklerini veya yargılandıklarını hissederler.
- Yemek, duygusal denge ve ödül de dahil olmak üzere, birçok psikolojik işleve hizmet eder.
- Sağlıklı beslenme eğitimi önemlidir. Ancak, bu tavsiyeyi uygulamaya koymak zorlayıcı olabilir.
- Yiyecekleri duygusal veya “açlık dışı” nedenlerle tüketen kişiler için ekstra desteğe ihtiyaç duyulabilir.

## Uygun Seçenekler:

- Odağı “ne” ve “ne kadar” yemekten, birinin “neden bu şekilde yediğini” araştırmaya kaydırmak, daha yararlı bir iletişim sağlar.
- “Yemek yememizin birçok nedeni var, bunlardan bahsetmek ister misiniz?” gibi bir davet deneyin.





**“Çeşitli üniformalı insanlar bana ‘Diyabet hastası olduğun için bunu yiyemezsin, diyabet hastası olman senin suçun,’ dediler.”**

*Tip 2 diyabetli bir kişi*

## **“Diyabetten nefret ediyorum” “Ne yediğimi kontrol etmek ve her şeyle ilgilenmek benim için çok zor, büyük bir çaba gerektiriyor”**

- Klinikte karşılaşılan bu gibi ifadeler, sağlık uzmanları tarafından geleneksel olarak “inkar”, “motivasyon eksikliği” veya “uyumsuzluk” olarak değerlendirilebilir. En iyi ihtimalle, bu söz birinin diyabetiyle ilgilenmeye “hazır olmadığı” bir işareti olarak görülür. Böyle durumlarda diyabetliler sadece “kontrole devam etmesi” gerektiği yanıtını alırlar.
- Bu ifadeler, diyabetle yaşamının zorluklarına bir karşılık olarak kendini gösteren diyabet stresinin varlığını işaret edebilir. Bu stres diyabeti günlük olarak yönetmenin genellikle ağır, yorucu taleplerinden doğar ve sağlık uzmanlarıyla olumsuz etkileşimlerde bu stres artabilir.
- Diyabet stresini birçok nedenden dolayı ele almak önemlidir, özellikle hedeflenenin üzerinde olan glukoz seviyeleri, olumsuz sağlık sonuçlarıyla doğrudan bağlantılı olan komplikasyonlar ve bunlar yaşam kalitesini düşüren etkilere sahip olduğu için önemlidir.
- Diyabetli insanları desteklerken stres fark edilebilir ve bu dikkate alınmalıdır. Bu nedenle, klinik karşılaşmalarda kullanılan kelimelerin farkında olmak önemlidir.

## **“Kötü bir şeker hastasıyım, beni azarlayacağını biliyorum”**

- Bu, kliniğe başvuran diyabetliler tarafından kullanılan yaygın bir ifadedir ve sağlık uzmanlarıyla daha önceki deneyimlerden kaynaklanabilir. Kullanımı damgalama ve olumsuz kişilerle bağlantılıdır.
- Diyabetli olan bir kişi kendisini “kötü şeker hastası” olarak tanımlıyorsa veya buna benzer başka ifadeler kullanıyorsa, bu, kişinin diyabet yönetimi sırasında, örneğin bir hipoglisemi atağından dolayı utandırıldığı anlamına gelebilir.
- Sağlık uzmanları ve diyabetli kişi arasındaki iletişimde “iyi” veya “kötü” üzerine odaklanmaya devam edersek veya belirli öz-yönetim faaliyetlerini gerçekleştirmede “başarısız” nitelmesi yaparsak, yıkıcı olabilir.
- Diyabeti yönetmek için kullanılan araçlar mükemmel olmaktan çok uzak olmasına rağmen, verilecek talimatların mükemmel glukoz seviyeleriyle sonuçlanacağı şekilde anlaşılabilir.
- Diyabetli kişilere öz yönetimlerinde “kurallarına uymaları” konusunda tavsiyede bulunmak, hedeflere ulaşamadıklarında kendilerini çaresiz ve yetersiz hissetmelerine yol açabilir.
- Utanç, yargılanma korkusu veya olumsuz yanıt alma korkusundan dolayı diyabetle yaşayan kişinin sağlık uzmanına güvenmesini veya bakıma erişmesini engelleyebilir.



“Benim için  
'Şu zaman neden şekerin  
düşmüş/yükselmiş?'  
sorusu iğneleyici ve  
yargılayıcı ki,  
bu beni üzüyor.”

Diyabetli bir kişi

## Uygun Seçenekler:

- Birinin “Kötü bir diyabet hastasıyım” gibi şeyler söylediğinde reddetmek, aynı fikirde olmak veya nasihat vermek yerine, ne demek istediğini anlamaya çalışın.
- “Yapmalısın”, “yapamazsın”, “zorunlu” veya “yapmamalısın” gibi kelimelerden kaçınmaya çalışın. Bu kelimeler, talimatların takip edilmesi gerektiğini, aksi takdirde kişinin “mükemmel” öz-yönetimi başaramayacağını düşündürebilir. Bunun yerine, “olabilirsiniz”, “düşünebilirsiniz” veya “seçebilirsiniz” gibi kelimeler kullanmayı düşünün.
- Utancı hızlandırabileceği veya hayal kırıklığı anlamına gelebileceği için “başarısız” kelimesini kullanmayın, “imkan olmamış” veya “bu sefer olmamış” kelimelerini kullanmak daha tarafsızdır.
- “Diyabetli hastadan” kaçının, kişinin aktif olarak katılmadığı/pasif olduğu anlamına gelebilir. “Diyabetli kişi/birey” iyi bir alternatiftir.
- Olumsuz etkileri nedeniyle “hastalık” kelimesinden, “diyabetin yükü”, “diyabet şikayeti” gibi kalıplardan kaçının. “Diyabeti var” veya “diyabetle yaşıyor” daha doğrudur.
- Utanç veya mahçubiyet ima eden sözlere veya davranışlara yanıt verdiğinizden emin olun. (Örneğin “‘İyi’ veya ‘kötü’ diyabet diye bir şey yoktur” veya “Siz diyabet sayılarınızın toplamı değilsiniz, en önemlisi sizin çabanız” gibi.)



“

*“7 yaşında  
tip 1 diyabetli kızımın  
şeker hastası demek yerine  
biz doğuştan ballıyız diyoruz.  
Kızım da kazana düştüm ben  
her daim şekerliyim diyor.  
Bu şekilde  
yumuşatıyoruz.”*

*Tip 1 diyabetli annesi*

”

## Ülkemiz için öneriler

Diğer ülkelerden farklı olarak ülkemizde diyabete “şeker hastalığı” denilmektedir. Bu deyim, kendi içinde birçok sorun barındırmaktadır. Özellikle diyabetli kişiler kendilerini şeker hastası olarak tanıttıkları her seferde “hasta” sözünün ağırlığını az veya çok hissetmektedirler. Hasta kelimesi insana “iyi olmama, sağlığını kaybetme ve umutsuzluk” gibi olumsuzlukları çağrıştırmaktadır. Ülkemizde kendisini sık sık insanlara açıklamak zorunda kalan ve sürekli “şeker hastasıyım” demek durumunda kalan diyabetliler (özellikle çocuklar) daha karamsar, daha ezici bir zihinsel yükü yaşamaya itilmektedirler. Diyabetin günlük hayatı zorlaştıran yüzlerce etkisinin yanında biz sağlık çalışanları başta olmak üzere toplum olarak sözcük seçimlerimizle biraz da olsa bu yükü hafifletebilir, karşımızdaki diyabetlileri “hastalık” kelimesinin yaratacağı üzüntüden koruyacak bir kapı aralayabiliriz.

Öte yandan, diyabetli çocuk aileleri bu soruna çözümler üretmekte ve küçük tip 1 diyabetli çocuklarını “şeker çocuk, bal böceğim, bal kız/baldan adam” gibi isimlerle severek, çocuklarını diyabeti kabullenmeleri ve kendilerine toplumda ifade edebilecek bir isim bulmaları konusunda desteklemektedir.

Benzer şekilde diyabetlileri iyi kontrollü, kötü kontrollü olarak kategorize etmek de birçok sorunu göz ardı eden ve diyabetlileri etiketleyen bir yaklaşım içermektedir. Diyabetlilere kötü kontrollü demek yerine kötü kontrol olarak gördüğümüz sorunların sebebini irdeleyen sorular sormak diyabet yönetimindeki güçlükleri gün yüzüne çıkarabilir. Örneğin hipoglisemi korkusu olan diyabetlilerin önerilen hedefleri üstünde seyreden glukoz değerlerini kötü kontrollü olarak nitelemek yerine hipoglisemi korkusu

irdelenebilir ve sebepleri üzerinde durulabilir. Böylece diyabetlilerin günlük yaşamlarında gösterdikleri çabalar göz ardı edilmemiş olacaktır.

Tip 1, tip 2, gestasyonel diyabet ve diyabetin diğer alt türleri sebep, ilerleyiş ve prognoz açısından farklılık göstermektedir. Diyabet bir şemsiye terim gibi kullanıldığı zaman toplumda ve klinikte bu farklılıklar göz ardı edilmiş olmaktadır. Sağlık hizmeti sağlayıcıları olarak diyabetin türünü vurgulamak ve bu farklılıkları göz önünde bulundurmak, karşılıklı beklentileri aynı zeminde buluşturacak ve diyabetliler ile olan iletişimi güçlendirecektir. Diyabet tipini vurgulamak, diyabet hakkında toplumdaki genel geçer bilgilerin doğruluğu veya uygunluğunu kişiye göre düzeltmiş olacaktır. Örneğin tip 2 diyabetliler için şekerli içeceklerden uzak durulması gerektiği bilinirken tip 1 diyabetlilerin hipoglisemilerini

tedavi etmek için şekerli içeceklere ihtiyaç duymaları bu konuda büyük farklılık göstermektedir. Aynı şekilde diyabetin genetik olduğu algısı diyabetlilerin aile içi planlarında çocukları için duydukları endişeyi önemli ölçüde etkilemektedir ancak diyabetin ortaya çıkmasında genetik özelliklerin etkisi tip 1 ve tip 2 diyabet için büyük farklılık göstermektedir.

Toplumda tip 1 diyabetli çocuklar için sıklıkla söylenen “bu yaşta diyabet mi olurmuş?” gibi acıma duygusuyla söylenen sözler de toplumun diyabetin tiplerini bilmemesinden kaynaklanmaktadır. Bu sorun yine diyabetin tiplerinin vurgulanması ve bu vurgunun topluma yansımaları ile çözümlenebilir.

Toplumumuzda sıkça karşılaşılan tip 1 diyabetin çözümünü insülin dışındaki yollarda arayan aileler için insülinin gerekliliğini ve



vazgeçilmezliğini açık ve net bir şekilde anlatmak, özellikle yeni tanı diyabetlilerin tedaviyi kabullenmesi açısından çok önemlidir. İnsülin enjeksiyonlarını reddedip farklı yollar arayan insanları küçük görmeyen, arayışlarının sebebini sorgulayan bir yaklaşım bu insanlara kendi düşünce dünyalarını paylaşma fırsatı verecektir. Ancak sağlıklı bir iletişim ile bu insanları insülin kullanma konusunda ikna edebilir ve onlara daha iyi bir gelecek sunabiliriz.

Aynı şekilde insülinin vücuda zararlı olduğu, azaltılması gerektiği, insülinin bağımlılık yaptığı, diyabetin bulaşıcı olduğu gibi yanlış bilgilerden dolayı endişe duyan diyabetliler ve ailelerine doğru bilgiler açık, emin bir şekilde aktarılabilir. Onların bizi dinlediği gibi biz de onların düşüncelerine kulak vermeli ve gerekli düzeltmeleri onları kırmayacak şekilde yapmalıyız. Onlar sormasa dahi tip 1 diyabetin “çok şeker yemek”, “sağlıksız beslenmek”, “bir olaya çok üzölmek” gibi sebeplerinin olmadığını açıklamak, o anda veya sonrasında belirecek istemsiz ve doğru olmayan düşünceleri önleyebilir.

Diyabetliler toplumda diyabetlerini kendi yaşamlarının neresine koyacaklarını bilemeyebilir ve diyabetlerini saklama ihtiyacı duyabilirler. Onlara bu konuda yol göstermek hem diyabetlilerin sosyal yaşamlarına destek olurken hem de tedavide daha başarılı olmalarını sağlayabilir. Özellikle gelişen teknolojiler ile diyabet daha göz önünde olurken insanların diyabeti ve bu teknolojileri nasıl açıklayacakları konusunda zorlandıklarını görebiliriz. Bu noktada onlara günlük hayatta

kullanabilecekleri “Ben tip 1 diyabetliyim, ben bu sensörle şekerimi ölçüyorum” veya “bu benim insülin pompam; bana insülin veriyor” gibi basit açıklamaların yeterli olduğunu söyleyebilir, insanların merakının basit bir açıklama ile giderilebileceği konusunda güven verebiliriz.

Diyabeti saklamanın, diyabeti insanlar ile paylaşmaktan çok daha zor ve yorucu olduğunu vurgulayabiliriz.

## Sonuçlar

Uygulamaya Çalışın:	Uzak Durmaya Çalışın:
<b>Empati:</b> (Örneğin; "Şu anda anladığım kadarıyla diyabetinizi yönetmek gerçekten zor gibi görünüyor.")	<b>Damgalayıcı:</b> (Örneğin; "inkar ediyorsun.")
<b>Güçlendirici ve kapsayıcı:</b> (Örneğin; "Şu anda hangi değişikliklerin gerekli olduğunu düşünüyorsunuz?")	<b>Ayıplama veya suçlama:</b> (Örneğin; "Tüm bu sorunları yaşamanıza neden olan, aşırı kilolu olmanız.")
<b>Saygılı:</b> (Örneğin; "Bugünkü randevumuza geldiğiniz için teşekkür ederim.")	<b>Otoriter:</b> (Örneğin; "Gelecekte ilaçlarınızı düzgün bir şekilde almalısınız.")
<b>Güven oluşturma:</b> (Örneğin "Durumunuzu ..... ile kesinlikle tartışacağım ve ne dediklerini size bildireceğim.")	<b>Zorlayıcı:</b> (Örneğin; "Beni görmeye gelmeden önce 3 gün boyunca, günde 4 kez kan testi yapmanızı istiyorum, böylece neyin yanlış gittiğini kontrol edebilirim.")
<b>Kiş merkezli:</b> (Örneğin; "Son glukoz seviyeleriniz hakkında ne düşünüyorsunuz?")	<b>Onaylamama:</b> (Örneğin; "İnsülininizi bu şekilde alamazsınız.")
<b>Cesaret verici:</b> (Örneğin; "Gösterdiğiniz çabayı görebiliyorum, böyle harika çalışmaya devam edin!")	<b>Ayrımcılık:</b> (Örneğin; (başka biri hakkında) "Şeker hastalığı eğitimi dersinden pek bir şey alacağını sanmıyorum.")
<b>Açık:</b> (Örneğin; "Evet, bu sefer HbA1c değeriniz önerilenden daha yüksektir.")	<b>Stereotipleme:</b> (Örneğin; "..... geçmişine sahip insanlar genellikle enjeksiyon fikrinden hoşlanmazlar.")
<b>Rahatlatıcı:</b> (Örneğin; "Diyabet birçok iniş ve çıkış getirir, ancak yönetilebilirdir ve bununla başa çıkmanın birçok yolu vardır.")	<b>Varsayımsal:</b> (Örneğin; 'Daha basit olduğu için günde bir kez insülinle en iyi şekilde başa çıkacağınızı düşünüyorum')
<b>Anlayışlı:</b> (Örneğin; "Hayatınızın bu noktasının diyabetinize konsantre olmak için en iyi zaman olmadığını anlayabiliyorum.")	<b>Önyargı:</b> (Örneğin; (başka biri hakkında) "O ailedeki hiç kimse diyabetlerine fazla dikkat etmedi, aynı olacaklar.")
<b>Keşfedici:</b> (Örneğin; "Size 'kendimi başarısız hissediyorum' dedikten nedir?")	<b>Yargılayıcı:</b> (Örneğin; "Bence yanlış karar veriyorsunuz.")
<b>İşbirliğine dayalı:</b> (Örneğin; "Farklı ilaçlar hakkında sizinle konuşalım ve sonra size en uygun olanı seçebilirsiniz.")	<b>Tehdit etme:</b> (Örneğin, "Kontrolünüzü geliştirmesiniz, insülin kullanacaksınız.")
<b>Uyumlu sözler ve davranışlar:</b> (Örneğin; karşılıklı veya soru sorarken kişiye doğrudan bakmak, göz teması kurmak)	
<b>Kültürel olarak yetkin:</b> (Örneğin; bireylerin diyabetle ilgili kültürel, dini ve manevi inançlarını anlama)	





## Language Matters Çalışma Grubu

- Anne Cooper (Person with Type 1 diabetes)
- Naresh Kanumilli (Primary Care Diabetes Society)
- Jill Hill (TREND-UK)
- Richard IG Holt (University of Southampton)
- Daniel Howarth (Diabetes UK)
- Cathy E Lloyd (The Open University)
- Partha Kar (NHS England)
- Dinesh Nagi (Association of British Clinical Diabetologists)
- Sarita Naik (University College Hospital)
- Jen Nash (Positive Diabetes)
- Helena Nelson (JDRF, the type 1 diabetes charity)
- Katharine Owen (Oxford Centre for Diabetes, Endocrinology and Metabolism)

- Bob Swindell (Diabetes UK and parkrun Outreach (Diabetes))
- Rosie Walker (Successful Diabetes)
- Clare Whicher (Young Diabetes & Endocrinologists Forum representative)
- Emma Wilmot (Diabetes Technology Network UK, Derby Teaching Hospitals NHS Foundation Trust)

“Bana nasıl hissettiğimi sorun, sayılar hakkında konuşun, ama bana ‘sayılar’ gibi davranmayın ve beni yargılamayan bir dil kullanın.”  
Diyabetli bir kişi

# Diyabet ve Kelimeler

Şimdi Diyabetle İlgili Dilimizi Değiştirme Zamanı



*"Ben 'Şeker hastası' sözünden nefret ediyorum, 'Tip 1 diyabetli' daha iyi. Çocuğum Tip 1'li ve 'diyabetik' değil, başka bir çocuğu 'miyoplu' olarak tanıtır mısınız? Sanmam..."*

Yukarıdaki cümleler bu kitapçıkta yer alıyor. Ben de yeni gördüğüm her Tip 1 diyabetli çocuk ve ailesine "Şeker hastası sözünü kullanmıyoruz, Tip 1 diyabetliyim demeniz yeterli, çünkü Tip 1 diyabet hastalık kelimesini hak eden bir durum değil," cümlelerini uzun zamandır söylüyordum. Çok benzer cümleleri bu kitapçıkta görünce çok şaşırdım ve tabii sevindim de...

***Diyabetle ilgili dilimizi değiştirmeliyiz!***

Dr. Şükrü Hatun

