

- Adım 2'de listelediğiniz gram birimindeki yağ miktarlarını toplayınız. Size uygun olan yağ miktarından daha fazla mı almışsınız? (grafığe bakınız)

	Size Uygun Olan Gram	Aldığınız Gram
Yağ	53 73 93	_____

Ne kadar aldınız? Çok mu fazla? Uygun mu?

- Yediğiniz eklenmiş şeker miktarını izlemeniz gerekiyor mu? Gıda seçiminizdeki eklenmiş şeker miktarını çay kaşığı oranında değerlendirmek için grafığe bakınız.

	Size Uygun Olan Çay Kaşığı	Aldığınız Çay Kaşığı
Şeker	6 12 18	_____

Ne kadar aldınız? Çok mu fazla? Uygun mu?

Adım 4

Daha sağlıklı bir diyet için ne gibi değişimler yapmanız gerektiğine karar verin. Daha az yağlı salata soslarını tercih etmek veya ekstra bir sebze porsiyonu eklemek gibi küçük değişiklikler yaparak başlayabilirsiniz. Sağlıklı beslenme alışkanlığını edinene kadar aşamalı olarak ek değişiklikler yapın.

"Diyetinizi Nasıl Planlayabilirsiniz" tablosu, Gıda Kılavuzu Piramidi Broşürü'nde yer almaktadır.

(Kaynak: Besin Politikaları ve Promosyon Merkezi, ABD Tarım Departmanı. Besin kılavuz piramidi. Washington, DC: U. S. Department of Health and Human Services; 1996: Home and Garden Bulletin No. 252)

Şekil 4-4 Örnek Günlük Gıda ve Etkinlik Ajandası

(Kaynak: Obesity Education Initiative, National Heart, Lung, and Blood Institute, National Institutes of Health. Achieving Your Healthy Weight. Bethesda, MD: National Institutes of Health; 1998)

	Pazartesi	Salı	Çarşamba	Perşembe	Cuma	Cumartesi	Pazar
Kahvaltı							
Öğle Yemeği							
Akşam Yemeği							
Etkinlik							

Hedefler: DİYET

FİZİKSEL ETKİNLİK

Davranış

Eczacılar, hazırlık aşamasındaki hastaların başarılı olmalarında yardımcı olacak gerçekçi hedefler ve öncelikler geliştirmelerine yardım ederler. Örneğin, hastalar bir defada ağır ve kesin değişiklikler yapmak yerine, bir dizi küçük değişiklik (mesela, kaymaklı süt yerine %2lik süt, sonra da bunun yerine yağsız süt içmek) yapmaları konusunda cesaretlendirmelidir. Olumlu destek ve teşvik bu aşamada özellikle önemlidir, çünkü, özellikle geçmişte denemiş ve başarısız olmuş hastalar değişiklik yapma yeterliliklerine olan inançlarını kaybedebilirler.

Etkinlik ve sürdürme aşamalarındaki hastalar, doymuş yağ kesmek, dışarıda yemek yerken sağlıklı beslenmek ya da günlük rutinleri içerisine daha fazla fiziksel etkinlik sokmak gibi yeni davranışlarını kolaylaştıracak stratejiler üzerine eğitime ihtiyaç duyabilirler. Eczacılar, hastaların sorunları ve kaygılarına yönelmek için özel bir çaba sarf ederek, sağlıklı davranışlarını sürdürebilmeleri için onlara yardımcı olabilirler. Sağlık yararlarının beslenme ve fiziksel etkinlik müdahaleleriyle ulaşılabildiği oranlarda belirgin bir bireyler arası

çeşitlilik olduğundan dolayı eczacılar hastalara onların gerçekçi beklentiler şekillendirmeleri için yardımcı olabilirler. Olumlu destek değişimin bütün aşamalarında önemlidir. Eczacı küçük bile olsa, her değişimi değerlendirmeli ve hastaları çabalarını sürdürmek konusunda cesaretlendirmelidir.

Eğer hastalar davranışsal bir değişim çabalarında bocalarlarsa kendilerini azarlamama ya da yaşanan başarısızlığı "havlu atma" mazereti olarak kullanmamaları konusunda uyarılmalıdır. Bunun yerine, bu hatalarının sebeplerini gözden geçirmek, deneyimden öğrenmek ve hedeflerine ulaşmak için çabalarını yinlemek konusunda teşvik edilmelilerdir. Ara sıra yapılan bir kaçamak (örn. özel bir olayın kutlaması için sevilen bir tatlı yemek) genellikle vadeli hedefler açısından zararlı bir etki yapmaz ve hastaların muhtaç hissetmelerini önler. Eczacılar kötüleşmeyi teşvik eden olayları, yerleri veya şeyleri belirlemek; bu faktörlerden kaçınmak veya bunlarla başa çıkmak için stratejiler geliştirmek için hastalarla birlikte çalışırlar. Bazı hastalar destek gruplarından ya da meditasyon gibi stresten korunma tekniklerinden faydalanabilirler.

Hedeflerin Belirlenmesi ve İlerlemenin Gözlemlenmesi

Özel olarak diyet ve fiziksel etkinlik değişikliği durumunda, davranış değişikliğini sürdürmekte başarısızlık, imkansız değilse bile hastanın yaşam tarzına kalıcı olarak yerleşmesi zor olan ağır ölçülerin benimsenmesinden ileri gelir. Uygulanması zor ve elverişsiz olan değişimlerin sürdürülmesi zordur. Eczacının rolünün önemli bir parçası, hastaların diyet ve etkinlik planları için diğer bakım uzmanlarının belirlediği hedefleri teşvik etmek olduğu kadar gerçekçi hedefler belirlemele-ri konusunda onlara yardımcı olmaktır. Eczacılar, farmasötik bakım planının bütünü içerisinde diyet ve fiziksel etkinlik hedeflerine önem vermeli ve her görüşmede hastanın bu hedeflere doğru ilerlemesini değerlendirmelidir.

Gerçekçi olmayan hedefler hastayı başarısızlığa ve gelecekteki girişimler konusunda umutsuzluğa sürükler. Etkin hedefler belirli, ulaşılabilir ve bağışlayıcıdır. "Daha fazla egzersiz" hedefi övgüye layık olmakla birlikte belirli değildir (yani "daha fazla"nın ne kadar olduğunu belirtmez). "Her gün 5 mil yürüme" hedefi ölçülebilir olduğu kadar da belirlidir, ancak düzenli egzersize alışkın olmayan biri için ulaşılabilir değildir. "Her gün 30 dakika yürüme" olarak değiştirilmiş bir hedef daha ulaşılabilir, ancak bağışlayıcı değildir –hastanın bir gün bile kaçırmasına izin vermez. Belirli, ulaşılabilir, bağışlayıcı bir hedef "haftada 5 gün, 30 dakikalık yürüyüş" olabilir.

Hastanın davranışlarını kendi kendine gözlemlemesi –özellikle, gıda alımı, fiziksel etkinlik, veya her ikisinin de yazılı bir kaydını tutması- hastaların beslenme ve fiziksel etkinlik hedefleri doğrultusundaki ilerlemelerini destekleyebilir ve eczacı-hasta ilişkileri açısından kullanışlı bir temel oluşturabilir. Davranış değişikliklerini henüz tamamlamamış olan özellikle hazırlık aşamasında olanlar hastaların, birkaç günlük diyetlerini belgelemeleri konusunda teşvik edilmeleri gerekli olan değişim tiplerinin değertendirilmesi açısından yardımcı olabilir. Uygun olan, hastanın hafta içi 2 veya 3 gün ve hafta sonu 1 veya her iki gün ne yediklerini belgelemesidir (birçok insanın hafta sonlarında farklı bir beslenme tarzı olur). ABD Tarım Bakanlığı (US Department of Agriculture) broşürü *The Food Guide Pyramid* (Gıda Kılavuzu Piramidi) eczacıların hastalarla olan çalışmalarında kullanabilecekleri, tek başına uygulanabilen "Diyetinizi Nasıl Planlayabilirsiniz?" isimli değerlendirme aracını içerir.

Davranış değişimi sürecinde olan hastalar günlük gıda ve etkinlik kayıtları tutmak konusunda teşvik edilmelidir. Birçok ajanda formatı bulunmaktadır (Şekil 4-3 bir örnektir) ve hastalar kendi kayıtlarını en uygun biçimde tutmak konusunda cesaretlendirilmelidir. Günlük kayıtlar, sağlıklı beslenme eğilimlerini veya başarıyı geciktirebilen belirli engelleri açığa çıkarmakta olduğu kadar, başarılı çabalar

için olumlu bir destek kaynağı sunar. Aşırı yeme ve kilo koruma sorunları olan hastalar gıdaların tüketildiği durumlar (televizyon seyredirken yemek yemek) ve farklı ruh halleri (stres içinde hissetmek) hakkında bilgi edinmelidir. Bu bilgi, hasta tarafından daha önce bilinmeyen veya kolayca alışkanlık haline gelen beslenme biçimlerini açığa çıkarır. Hedeflere doğru ilerlemede başarısızlık hastalar için, özellikle bu etkinliklerini ciddi veya ağır bir çaba olarak algılayanlar için yıldırıdır. Eczacıların ilerlemedeki eksikliklerin sebeplerini araştırmayı denemeleri gereklidir. Planlarını izlemekte yetersiz olmalarından dolayı zor durumda hisseden hastalar sadakatsizliklerini saklamaya çalışırlar. Eczacı açık sözlü cevapları ortaya çıkarmak için tarafsız ve yardımcı olmayan bir biçimde sadakat hakkında sorular sormalıdır. Eğer sorun sadakatsizlik değilse hedeflerin yeniden düzenlenmesine ihtiyaç vardır. Eğer hastanın ilerlemesi hâlâ aksiyorsa başka bir sağlık bakım uzmanına sevk edilmesine ihtiyaç vardır.

Eczacılar, hastalara diyet ve fiziksel etkinlik değişimleri konusunda tavsiyede bulunurken kültürel, sosyal ve çevresel faktörleri de göz önüne almak zorundadır. Örneğin besin piramidi, düzenli olarak beş ana gıda grubunun bütününden beslenen Amerikalılar için geliştirilmiştir. Vejetaryenler, gerekli besinlerin bütünüünü içeren gıda seçimlerini planlarken bir diyetisyenden yardım almaya ihtiyaç duyabilirler. Tufts Üniversitesi'ndeki ABD Tarım Bakanlığı Yaşlanmaya Bağlı İnsan Beslenme Araştırma Merkezi'ndeki (USDA Human Nutrition Research Center on Aging at Tufts University) araştırmacılar, son dönemde, özellikle 70 yaş üstü Amerikalılara yönelik yenilenmiş bir gıda kılavuzu piramidi geliştirmişlerdir.

İşbirliği Uygulama Alanları

Bazı kültürel veya etnik grupların üyeleri, geleneksel gıda kullanım kalıpları Gıda Kılavuzu Piramidi'nde belirtilenden farklı ise ayrıca özel yardıma ihtiyaç duyabilirler. İngilizce dışındaki dillerde (örn:

İspanyolca, Vietnamca, Rusça, Korece) ya da kültürel/etnik gıda kalıplarına yönelik (örn: Latin Amerika veya Asya diyetleri) olanlar gruplar için bir dizi "alternatif" piramit geliştirilmiştir. Bu piramitlerin bazılarının bir listesi ABD Tarım Bakanlığı'nun (USDA) web sitesinde, www.nal.usda.gov/finic/etext/000023.html adresinde bulunabilir. Ulusal Kalp, Damar ve Kan Enstitüsü (National Heart, Lung, and Blood Institute, NHLBI) ve Ulusal Sağlık Enstitüsü (National Institutes of Health) Azınlık Sağlığı Araştırma Ofisi (Office of Research on Minority Health) geleneksel tariflerin az yağlı, az kolesterolü ve düşük sodyum oranları olan versiyonlarını içeren iki yemek kitabı hazırlamıştır: *Kalp Sağlığına Duyarlı Afrikan-Amerikan Tarzı Ev Yemekleri (Heart-Healthy Home Cooking African American Style)* ve iki dilde yazılmış *Lezzetli ve Kalp Sağlığına Duyarlı Latin Yemek Tarifleri (Delicious Heart-Healthy Latino Recipes - Platillos Latinos ¡Sabrosos y Saludables!)*. Her ikisini de Sağlıkla Ağırlığınıza Ulaşmak (Achieving Your Healthy Weight) adlı web sayfasından edinebilirsiniz.

Eczacıların hastaları beslenme ve fiziksel etkinliğin temel prensipleri konusunda eğitmeleri, ya da belirli planlara sadık kalmalarına yardımcı olmaları gerekir. Hastaya yönelik malzemeler, sağlık bakım uzmanlarına çeşitli düzenlemeleri açıklamalarında yardım edecek biçimde erişilebilir olmalıdır.

Eczane Temelli Kilo Kontrolü Programları

ABD'de yaklaşık 97 milyon erişkin -20 yaş ve üstü erişkinlerin % 55'i aşırı kilolu ya da obezdir. Bu insanların birçoğunda şeker hastalığı, hipertansiyon, ve dislipidemi gibi, obezitenin şiddetlendiği kronik hastalıklar bulunmaktadır. Bunların bir çoğunun sonuç olarak koşullarının kontrolü için yaşam boyu tıbbi tedaviye ihtiyaç duydukları göz önüne alınırsa eczacıların kronik hastalıkları olan hastaların kilolarını kontrol edebilmelerine yardımcı olmayı hedefleyen programların doğal tarafları oldukları görülmüştür.

Ivery and Dudley Pharmacy and Health Education Center (Ivery and Dudley Eczacılık ve Sağlık Eğitim Merkezi)

1997'de Ivery and Dudley Eczanesi ve Sağlık Eğitim Merkezi'nin sahibi Jon Parisi, eczanesine sigarayı bırakma, şeker hastalığı ve astım hizmetlerini eklemenin zamanı geldiğini düşündü. "Kilo kontrol programının eklenmesi doğaldı" diye açıklıyor Parisi. "Kilo kontrolü sigaranın bırakılmasının ardından, muhtemelen insanların uzun vadeli genel sağlık bakım alışkanlıklarını etkileyen bir sonraki en önemli şeydir." Parisi, Connecticut'ın kuzeybatısında 10.000 nüfuslu kırsal bir yerleşim birimi olan Winsted'deki Ivery and Dudley Eczanesi'ni, "çok meşgul bir halk eczanesi" olarak tanımlıyor.

Ivery and Dudley Eczanesi'nde ilk olarak sunulan kilo kontrol programı bugünkünden farklıydı. İlk 6 ile 9 ay boyunca Parisi, başarılı olduğu görülen, başka türden grup danışma seanslarına dayalı 1 saatlik grup programları sundu. Bununla birlikte, hastaların kiloları konusunda bir takım özel duyguları olduğunu ve bireysel buluşmaları tercih ettiklerini keşfetti.

Bugünkü program özel bir danışma odasında Parisi ya da bir diyetisyenle birlikte, başlangıçta iki tane 45 - 60 dakikalık seansı ve sonrasında, haftalık 15-20 dakikalık seansları içermektedir. Hastaların her hangi bir anlaşma imzalamaları gerekmezken, her seferinde her bir hastanın durumunun yeniden değerlendirildiği 20 haftalık programa katılmaya teş-

vik edilirler. Bir yıldan daha az bir sürede, Parisi'nin hasta sayısı belirli bir zamanda programı sürdüren ortalama 5 hastadan 15 hastaya çıktı.

Parisi, kayıtlı bir diyetisyenin yardımının hastalarla ilk birkaç buluşmada gerekli olduğunu farkına vardı. Kayıtlı bir diyetisyen olan Frances Herman öğünlerin planlanmasına ve münülerin belirlenmesine yardımcı oluyor. "Eczacıların bazı sağlık uzmanlarıyla bu türden ilişkiler kurmalarını şiddetle tavsiye ederim, böylece eczacıların geleneksel olmayan bir yolu denemelerinde yaşadıkları tipik korkular ortadan kalkar," diye açıklıyor Parisi.

Parisi'nin programı, psikolog Kelly D. Brownell tarafından geliştirilmiş 16 dersi içeren eğitici bir programa, Kilo Kontrolü ÖĞRENME Programı'na (LEARN Program for Weight Control - Lifestyle, Exercise, Attitudes, Relationships, Nutrition, yani Yaşam tarzı, Egzersiz, Davranışlar, İlişkiler, Beslenme) dayanıyor. "Eczacılar olarak ihtiyacımız olan şeyin geçici heveslere kapılmamak olduğunu düşünüyorum ve programlarımızın iyi bir bilimsel tıbbi temelleri olduğundan emin olmamız gerekiyor" diye açıklıyor Parisi. "Pazarlama hileleri kullanmıyorum, etkilemeye çalıştığımız insanlar hızlı çözümler arayanlar değil, gerçek bir uzun vadeli kilo verme programı arayanlardır."

ÖĞRENME programı el kitabı program ücretine dahil, ama Parisi bölümleri hastaların eczacıyla ya da diyetisyenle birlikte çalışacakları ve atlayıp geçemeyecekleri bir şekilde dağıtmış.

Sekil 4-5

Ivery & Dudley Sağlık Eğitim Merkezi Kilo Kontrolü Programı Örnek Gıda ve Etkinlik Kaydı

IVERY & DUDLEY SAĞLIK
EĞİTİM MERKEZİ
BESLENME DANIŞMANI

GIDA VE ETKİNLİK KAYDI

BESLENME HEDEFLERİ
günde 2 porsiyon meyve
%1 lik süt

ALIŞKANLIK HEDEFLERİ
akşam yemeğinin mutfak masasında
yemmesi - ölçülü porsiyon

EGZERSİZ HEDEFLERİ:
Öğle yemeğinde yürüyüş -
haftada 3 kez

GIDA VE ETKİNLİK KAYDI
TARİH 6 / 2 / 99
ETKİNLİK 1 saat çim biçme

GIDA VE MİKTAR

1/2 greyfurt
1 kase tahıl + %1'lik süt
kahve - yarım+yarım

ton balıklı sandviç
havaç
diyet soda

elma

biftek yahnisi - yaklaşık 2 kase
kraker - 10

%1lik süt - 8 ons
1 küçük tabak dondurma

1 küçük poşet patates cipsi

BUGÜN İÇİN GIDA GRUPLARI

Süt, Yoğurt, Peynir	√	√				
Et, Tavuk vs.	√	√				
Meyve	√	√				
Sebze	√	√				
Ekmek, Tahıl vs.	√	√	√	√	√	√
Su	√	√				

John Parisi'den alınan izinle basılmıştır.

Hastalar ayrıca, Parisi'nin diyetisyen yardımıyla hazırladığı öğün planı örneklerini de alırlar. Fiziksel etkinlik üzerine tamamlayıcı bilgi Covert Bailey'nin *Fit or Fat* kitapları, televizyon şovları, videoları ve kasetlerinden alınmıştır. Parisi özellikle Bailey'nin aerobik etkinliği hakkındaki "mizah duygusu ve anlamsız olmayan pratik tavsiyelerini" beğeniyor. Bailey'nin kitabı hastaların sadece kilo değil, ayrıca yağ da kaybetmeleri gerektiğini anlamalarını sağlayarak onlara yardımcı oluyor" diyor Parisi. "Geçici diyetlerle ilgili sorun da bu". Vücut yağ analizi hastayla yapılan başlangıç konsültasyonunun bir parçası olarak gerçekleştiriliyor.

İşbirliği Uygulama Alanları

Hastalardan, her farklı gıda grubu için işaretleme kutuları olan bir gıda ve etkinlik ajandası tutmaları isteniyor. "Başlangıçta, hastaların her bir kaloriyi saymaları önemlidir," diye açıklıyor Parisi. "Bu, onların yapmaktan en çok nefret ettikleri şey, fakat aynı zamanda en başarılı olanı da. Biz bunu bir rapor kartının aksine bir öğrenme aracı olarak kullanmayı deniyoruz." Her haftalık buluşmada Parisi veya diyetisyen, hastanın ağırlığını ölçüyor, gıda ajandasını gözden geçiriyor ve LEARN el kitabından belirli bir bölüm üzerine konuşuyor.

Gerçekçi olmayan hedefler koymak, kilo kaybetmek isteyen insanlar arasında yaygın bir davranıştır. Parisi, hastalarına, uzun vadeli hedeflere doğru ilerleyen gerçekçi kısa vadeli hedefler koymaları için

yardım ediyor. Belirgin kilo kaybı hedefleri 5 poundluk artışlarla sona eriyor. Bu hedeflere ulaşılması başarı duygusunu artırıyor. Parisi, kilo hedeflerine ulaşmış hastaları sürdürme buluşmalarına tercih ettikleri sıklıkta gelmeleri için davet ediyor.

Parisi'nin, kilo kaybı üzerine resmi bir istatistik tutmamasına rağmen, hastalarının haftada ortalama 1 ile 2 pound kaybettiklerini söylüyor. "Araştırmalar, kilo vermenin asıl yolunun bu olduğunu gösteriyor. 2 günde 10 pound veremezsiniz. Neden bu kadar hızlı kilo kaybetmeyi bekliyorsunuz?"

Erişim kolaylıklarından dolayı eczacılar, Parisi'ye göre, hastalara diyet ve fiziksel etkinlik hakkında tavsiyede bulunmak için uygun konumdalar. Verdiği hizmet açısından önemli gördüğü bir özellik ise mizah duygusudur çünkü bu, hastaların rahatlamasına yardımcı olur. "Resmi olmaktan mümkün olduğunca uzak durmaya çalışıyorum, ve bence bu şekilde her şey iyi yürüyor," diye açıklıyor Parisi. "Kilo veren insanların çoğunun bu konuda iyi bir mizah anlayışları var."

Parisi, hizmetlerinden en az bir tanesini her gün yerel bir gazetede duyuruyor, ve ayrıca eczanede ambalajlara el ilanları ve broşürler zımbalayarak kendi reklamını yapıyor. Doktorlara, şeker hastalarına ve kilo verme tedavisi reçetesi alan insanlara broşürler post alıyor. Parisi, kilo kontrol programına katılan hastaların bir çoğunun eczanesinin düzenli müşterileri olmadığını söylüyor.

Parisi, sigorta kurumlarına fatura kesmemiş, çünkü hastaları program için ödeme yapmaya istekliler. Aslında, hastaların programa, Weight Watchers'a ya da Jenny Craig'e ödeyeceklerinden daha fazlasını vermeleri beklenir. "Bu insanların üzerine düşünmediği birkaç şeyden biri," diyor. İlk iki seans toplam 99\$, haftalık seanslar ise 15\$'dan fiyatlandırılıyor.

Diyetisyenlerle Çalışma

Bütün besin ve fiziksel etkinlik danışma çabalarının da, eczacılar daha büyük bir sağlık bakım takımının

bir parçası olduklarını hatırlamaları. Beslenme ve fiziksel etkinlik kalıplarında büyük değişiklikler yapmakla yüzleşen hastalar, birincil bakım doktorlarına ek olarak farklı uzmanlık alanlarından çeşitli sağlık bakım uzmanlarıyla karşılıklı ilişki kurmaktan oldukça fayda sağlıyorlar. Hastalar, gıda üretimi seçimi, porsiyon kontrolü, ve öğün planlamasında çeşitli düzeylerde yardıma ve çoğu da bir diyetisyenle en az bir konsültasyona ihtiyaç duyarlar. Hastaların ayrıca egzersiz psikologları veya spor up uzmanları ile davranış değişimi uzmanlarıyla birlikte çalışmalarını gerekebilir.

Bazı eczacılar, bakkal dükkanları ve süpermarketlerde artan eczanelerin yarattığı doğal öğretim fırsatlarının avantajlarından faydalanırlar. Önemli bir strateji, hastaların, şeker hastalığı ve dislipidemi gibi kronik hastalıklara müdahalede beslenme, fiziksel etkinlik ve tıbbi tedavi arasındaki önemli ilişkileri kavramalarına yardım etmek için diyetisyenlerle işbirliğine gitmektir.

Süpermarket ortamında eczacılık fırsatları Michigan'daki 10 Felpausch Gıda Merkezi Eczanesinin (Food Center Pharmacies) direktörü Roberta Armstrong'un ilgisini çekti. Kolesterol düzeylerini düşürmeye ihtiyacı olan hastalar için Felpausch Gıda Merkezi Eczaneleri'nde "beslenme turları" başlatmak için 1998'de APhA Vakfı'ndan Teşvik Bağışı aldı. Bir program tasarlama sürecinde olan Armstrong Michigan'daki Foote Hastanesi İyilik Merkezi (Wellness Center) tarafından düzenlenen bir gıda turunda çok şey öğrendi.

Jackson Felpausch Gıda Merkezi'ndeki ilk "Sağlık Geliştirme Turu (Health Improvement Tour)" (ayrıca "Süpermarket Anlayışı" (Supermarket Savvy) olarak da bilinir) 1998 Mayıs ayında gerçekleştirildi. Program herkesin katılımına açıktır. Grup turları bir eczacı ve bir diyetisyen tarafından birlikte yürütülür ve 60 ile 90 dakika arasında sürer. Belirlenmiş günlerde çeşitli turlar sunulmaktadır. Armstrong'un dediğine göre aynı zamanda en az 5, en fazla 38 kişi tura birlikte katılmıştır ancak süpermarket koridoru

larında kalabalık yaratmamak için grup başına 10 kişi tercih edilmektedir.

Armstrong'a göre turları yapmanın en zor yanını turlu birlikte yönlendirebileceği bir diyetisyeni ikna etmek oluşturdur. Çoğu diyetisyenin programı aylarca doluydu. Foote Diyabet Merkezi'nde kayıtlı bir diyetisyen olan Bune Morrison, gönüllü olarak turlara katıldı. "Bu benim için bir görevdi, çünkü orada gerçekten çok hasta olan insanlar gördüm ve biliyordum ki daha iyi gıda seçimleri yapmak onlarda büyük değişiklikler yaratacaktı" Armstrong veya Felpausch eczanesi yöneticisi Burton Lang, Morrison ile birlikte turlara eşlik ettiler fakat Armstrong'un hedefi programlar belirlemek ve programları her gıda merkezinde çalışan eczacılara göre uyarlamaktı.

Turların odaklandığı nokta, az yağlı, sağlıklı yemek ve şeker hastalığı, yüksek kolesterol veya yüksek kan basıncı yüzünden sınırlı diyetler uygulayan hastalara uygun gıdalardı. Turlar şeker hastalığı olan hastalarla sınırlandı. Bu daha özelleştirilmiş yaklaşımın daha az popüler olduğu doğrulandı. Bununla birlikte, turdan sağlıklı gıda seçimleri yapmaya ilgi duyan herkes yararlanabilir. Tur başlamadan önce, müşteriler besinler ve ilaçlar üzerine bilgileri hakkında bir ankete tabi tutulur. Aynı anket turun sonunda edindikleri bilgilerin sınanması için tekrar yapılır. Zaman sınırlamasından dolayı, tur sebze, et, süt ürünleri, ekmek, ve tahıl koridorlarına yoğunlaşır.

Morrison müşterilere gıda etiketlerinin nasıl okunacağını ve anlaşılacağını gösterir, ayrıca sağlıklı bir diyet için tavsiyeler verir. Turun üçte biri, meyve ve sebzelerin renklerinin anlamlarını açıklandığı ve yemek tariflerinin önerildiği sebze koridorunda geçer. Önemli bir vurgu iyi kolesterol (HDL) ve kötü kolesterol (LDL) ile onlardan kurtulmanın bazı ipuçları hakkındadır. Et koridorunda Morrison, belirtilen yağ yüzdesinin (örn. % 97 yağsız) yanıtıcı bir ifade olduğunu, tanımdaki yağ oranının ağırlığa göre olduğunu ve yağın etteki en az yoğun unsur olduğunu açıklar. Ayrıca müşterilerin etteki yağ mik-

tarını belirlemek için kullanabilecekleri basit bir hesaplama formülünü öğretir. "Konuları çabuk ve kolay halletmeyi deniyoruz, ama iyi bilgiler sağlıyoruz" diye açıklıyor Morrison.

Morrison eczacıyı, her koridordan geçerken gıda ve ilaç ilişkilerini açıklamaya davet eder. Örneğin, sebze koridorunda, eczacı muzdan belirli ilaçların alınmasından dolayı potasyum kaybı durumunda alternatif bir kaynak olarak faydalanılabileceğini veya greyfurt suyunun belirli reçeteli ilaçlara nasıl ters etki yaptığını açıklar. Süt ürünleri koridorunda eczacı, bazı süt ürünlerinin belirli ilaçların (özel olarak antibiyotiklerin) emilimini azaltabileceğini aktarır. "Eczacının rolünün bir bilgi dağıtıcısı olduğunu vurgulamaya çalışıyoruz, çünkü birçok insan bizim hapları büyük bir şişeden küçük bir şişeye nakletmekten başka bir şey yapmadığımızı sanıyor" diyor Armstrong.

Turun son durağı çoğunlukla, eczacının ilaçlarla ilgili konularda yaklaşık bir 15 dakika boyunca reçetesiz ilaç kullanımına vurgu yaparak konuştuğu eczane oluyor. Örneğin, eczacı çeşitli analjezik ürünler arasındaki farkları tanımlayabilir. Armstrong, hastaların benzer markalı ürünlerin (örn. Anacin ürün serisi) farklı formülasyonlarda tamamen değişik içerikleri olabildiğini öğrenmekten "heyecanlandıklarını" söylüyor.

Turun sonunda müşteriler, Foote Hastanesi'nin ve Amerikan Kalp Derneği'nin desteklediği diyet ve eczacılıkla ilgili bir dizi broşürlerden alabiliyor. Ayrıca bedava bir yemek kitabı ile sağlıklı gıdaların seçilmesi ve tariflerin yapılması hakkında Morrison tarafından hazırlanan kolay okunur bir bilgi paketi. Her tasarlanmış tur günü Morrison'un bir yemek tarifi anlatmasıyla son buluyor ama ayarlama ve planlama çok zaman alıcı oluyor. Genellikle 60 dakika süren pişirme faaliyeti sırasında Morrison, biberli mercimek veya pirinçli kızartma gibi sağlıklı yemekler hazırlarken malzemeler hakkında konuşuyor.

Felpausch Gıda Merkezi Eczaneleri'ndeki sağlık gelişim turları Foote Hastanesi, Foote Diyabet Merke-

zi ve Felpausch Eczaneleri tarafından destekleniyor. Morrison hastaları turlara katılmaya Foote Hastanesi'nde ders verdiği diyabet sınıfları aracılığıyla çağırıyor. Müşteriler dersleri bakkal torbalarına yerleştirilmiş, reçetelere zımbalanmış ya da doğrudan evlerine postalanmış el ilanlarından öğreniyorlar. Ayrıca eczacılar hastalarla olan ilişkilerinden de bahsediyor. "Onlara bunun ne olduğunu ve onlara nasıl yardımcı olacağını anlatıyoruz," diye açıklıyor Armstrong. Morrison da, bazen müşterilerin bir tura takılıp izlediklerini söylüyor. "Gıdalar hakkında biraz bilgisi olan insanlar bile küçük ayrıntıların bir çoğunu bilmezler," diyor. "Birçok insan buğday ekmeği alır ama onun aslında beyaz ekmeğe olmasına rağmen bütünüyle buğdaydan oluştuğunu zannederler. Birçok insan % 2'lik süt alır ve böylece az yağlı süt içtiklerini düşünürler ama gerçek böyle değildir."

Turlar katılan herkes için kazançlı görünüyor. Armstrong, dükkandaki eczanenin satışlarının ilk turdan beri % 20 arttığını belirtiyor. Hedefi, turları üç aylık dönemlere çıkarmak ve yönettiği diğer Felpausch Eczaneleri'ne yaymak.

Armstrong, gıda ve eczacılığın tek bir çatı altında birleştirilmesinin, eczacılar ve diyetisyenler arasındaki işbirliğinin mükemmel bir etki yarattığını belir-

tiyor. "Hareket artık bütün sağlığa yönelmiş durumda, ve bu eczacılık ile beslenmeyi birbirine bağlama tek yolu."

Sonuç

Beslenme terapisinin ve fiziksel etkinliğin, kronik hastalıklarla bağlantılı iyileştirilebilir risk faktörlerinin çoğunda belirgin yararlı etkileri vardır. Beslenme terapisi, fiziksel etkinlik veya tercihen her ikisinin bir kombinasyonu hipertansiyonu olan hastalarda kan basıncını düşürebilir, tip 2 diyabet mellitus olan hastalarda glisemik kontrolü geliştirebilir, dislipidemi olan hastalarda lipit profilini geliştirebilir ve obez hastalarda kilo vermeyi sağlayabilir.

Eczacı, hastanın diyetinin geliştirilmesi ve fiziksel etkinliğin artırılması için pratik yollar ile kronik hastalık durumlarında beslenme ve fiziksel aktivitenin önemi hakkında hazır erişilebilir bir bilgi kaynağıdır. Hastalar, farmasötik bakımın rutin bir ögesi olan bu konular hakkındaki tavsiyelerden faydalanabilirler. Beslenme ve fiziksel etkinliğe sadakatın önündeki engellerin tanınmasında yardımcı olmak ve bu engellerin aşılması için çözüm geliştirmek için eczacılar, kronik hastalığı olan hastalarda uygun sağlık sonuçları alınmasına katkıda bulunabilirler.

Form 51 Kilo Kaybı Değerlendirmesi

Hastanın Adı: _____ MR#: _____ Boy: _____

Erişkinlikten beri en az ölçülen ağırlık: ___ lbs. R/O herhangi bir CI (örn. GI bozukluk / cerrahi vs.)

Hastanın KİŞİSEL kilo verme hedefi: ___ lbs.

BAŞLANGIÇ kilo verme hedefi (- %10): ___ lbs. Hedef ağırlık: ___ lbs. (BMI < 30 w/o yan hastalıklar, < 27 eğer varsa)

Yan hastalık koşulları: ___ HTN ___ DM ___ hiperlipidemi ___ PVD ___ OA ___ gut ___ diğer

Tarih: ___ / ___ / ___ BP: ___ / ___ Nabız: ___ Sigara statüsü: _____

** Eğer hasta, 1 ayda 2 kg (4,4 lbs) kilo verme etkinliğinde başarısız olursa, hastanın diyet / egzersiz durumu ve yarıda kalan eğitimi gözden geçirilir.

Yaşamsal	Xenical	Egzersiz	Diyet	Plan
ağırlık	sıklık	çeşit	B:	1. Eğer devamlı kilo kaybı/ kilo kaybının sürdürüldüğü görülmezse D/C Xenical
BMI:	S/E görüşmesi	sıklık	L:	2.
bel çevresi:	<input type="checkbox"/> evet multivitamin: <input type="checkbox"/> evet (1 saat önce veya 4 saat sonra)	süre	D:	3.
			atıştırma	4. Hastanın bir sonraki hedefi

Bir sonraki randevu ___ hafta CC: _____ / ___ / ___ tarihinde _____ tarafından doldurulmuştur.

** Eğer hasta, 1* ayda 2kg (4,4 lbs) kilo verme etkinliğinde başarısız olursa, hastanın diyet / egzersiz durumu ve yarıda kalan eğitimi gözden geçirilir.

Yaşamsal	Xenical	Egzersiz	Diyet	Plan
ağırlık	sıklık	çeşit	B:	1. Eğer devamlı kilo kaybı/ kilo kaybının sürdürüldüğü görülmezse D/C Xenical
BMI:	S/B görüşmesi	sıklık	L:	2.
bel çevresi:	<input type="checkbox"/> evet multivitamin: <input type="checkbox"/> evet (1 saat önce veya 4 saat sonra)	süre	D:	3.
			atıştırma	4. Hastanın bir sonraki hedefi

Bir sonraki randevu ___ hafta CC: _____ / ___ / ___ tarihinde _____ tarafından doldurulmuştur.

** Eğer hasta, 1* ayda 2kg (4,4 lbs) kilo verme etkinliğinde başarısız olursa, hastanın diyet / egzersiz durumu ve yarıda kalan eğitimi gözden geçirilir.

Yaşamsal	Xenical	Egzersiz	Diyet	Plan
ağırılık	sıklık	çeşit	B:	1. Eğer devamlı kilo kaybı/ kilo kaybının sürdürüldüğü görülmezse D/C Xenical
BMI:	S/E görtüşmesi	sıklık	L:	2.
bel çevresi:	<input type="checkbox"/> evet multivitamin: <input type="checkbox"/> evet (1 saat önce veya 4 saat sonra)	süre	D:	3.
			atıştırma	4. Hastanın bir sonraki hedefi

Debra Parker, PharmD, of Physicians, Inc., Lima, Ohio teşekkürlerimizle

Öz Bakım

Öz bakım Danışmanlık Uygulamasının Yürütülmesi

Öz bakım ve Farmasötik Bakım

Öz bakım, "sağlık mesleğinden olmayan bir kişinin, toplum sağlığı faaliyetleri ve karar almada, hastalıklardan korunmada, hastalık teşhisinde ve tedavisinde sağlık bakım sistemindeki birincil sağlık kaynağı düzeyinde kendi yararına etkin bir biçimde işlev gördüğü bir süreç" olarak tanımlanmıştır. Öz bakım, sağlık bakımının en genel tarzıdır. Kapsamı, diş fırçalamaktan kendi kendine meme muayenesine kadar, düzenli egzersiz yapmaktan ev tipi gebelik testine kadar genişler. Gittikçe artan sayıda tüketici, öz bakımı geleneksel sağlık bakımına kıyasla ekonomik ve rahat bir alternatif olarak tercih ediyor. Öz bakım etkinliklerinin ve yararlarının bazı örnekleri "Arzulanan Sonuçlar" kutucuğunda belirtilmiştir.

Öz bakım hareketini bir dizi faktör destekliyor. Özellikle önemli bir faktör, yetkinliğe dayalı sağlık bakımının artan maliyetli doğası ile kıyaslandığında öz bakımın görece düşük maliyetli olmasıdır.

Farmasötik bakım, "belirli sonuçlara erişme amacıyla ilaç terapisinin gerekli koşulu" olarak tanımlanmıştır. Farmasötik bakımdan beklenen dört esas sonuç, (1) hastalığın iyileştirilmesi, (2) hastalık semptomlarının azaltılması veya yok edilmesi, (3) hastalığın ilerlemesinin durdurulması ya da yavaşlatılması ve (4) hastalığı veya semptomlarını önlenmesidir.

Farmasötik bakım yalnızca ilaç yazılmasına indirgenmemelidir. Farmasötik bakımın her bir sonucuna, belirli reçetesiz ürünlerin ve araçların uygun biçimde kullanılması yoluyla da erişilebilir. Örneğin, belirli anti-fungal ilaçlar atlet ayağı ve kandidiyazisi iyileştirebilir; belirli analjezik ve dekonjestan ürünler soğuk algınlığı ile gripi azaltabilir veya ortadan kaldıracaktır; belirli florürlü ağız sıvıları ve diş macunları diş çürümesi sürecini durdurabilir ya da yavaşlatabilir; son olarak belirli topikal antibiyotikler hastalığın (enfeksiyon) semptomlarını önleyebilir.

Açıkçası, bu sonuçlara reçeteli ilaçların uygun seçimi ve kullanılması yoluyla ulaşılabilir, hatta çoğunlukla ulaşılır. Bununla birlikte, çoğu tüketici reçete yazdırmadan aynı sonuçlara ulaşma girişimiyle öz