



عزيزي المشارك /عزيزتي المشاركة اذا كانت الشروط التالية تنطبق عليك:

- ✓ تستطيع القراءة والكتابة.
- ✓ تمتلك هاتف نقال.
- ✓ ليس لديك اي تقرحات في الاقدام.
- ✓ مصاب بالسكري من النوع الثاني من سنة فأكثر.
- ✓ ولديك المقدرة على ممارسة الرياضة لمدة نصف ساعه ولا تحتاج الى العكاز .

فهل لديك الرغبة لتدخل معنا في هذا البحث العلمي ( نعم , لا ) , وفيما يلي شرح عن هذا البحث العلمي , وفي آخر الورقة هناك ورقة اقرار الموافقة على البحث يرجى تعبئتها بما يلزم:

#### ❖ عنوان الدراسة/البحث:

اثر تعزيز الصحة من خلال خدمة الرسائل القصيرة على النشاط البدني لمرضى السكري من النوع 2 في الاردن.

#### ❖ هدف الدراسة/البحث:

داء السُّكْرِي من النوع 2 حالة مُزْمِنَة تؤثر على الطريقة التي يستقبل بها الجسم السكر (الغلوكوز)، وهو مصدر هام لتزويد جسمك بالطاقة. عند الإصابة بداء السُّكْرِي من النوع 2، يُقاوم جسمك تأثير الأنسولين، وهو هرمون يُنظّم حركة السُّكْر في الخلايا، أو لا يُنتج ما يكفي من الأنسولين للحفاظ على مستوى الغلوكوز العادي، و يمكن أن يسبب مرض السكري الوفيات والمراضة المبكرة حيث يسبب أمراض القلب والأوعية الدموية ، اعتلال الشبكية ، الاعتلال العصبي واعتلال الكلية. نظرًا لأن علاج مرض السكري المزمن يركز بشكل أكبر على إدارة نسبة السكر في الدم من حيث اخذ الأدوية واتباع نظام الغذائي المناسب وممارسة الرياضة كلها طرق تجنب المضاعفات المزمنة التي ممكن ان تصيب مريض السكري على المدى الطويل ، ومن هنا تهدف هذه الدراسة الى تثقيف مرضى السكري حول استراتيجيات الرعاية الذاتية التي يمكن أن تساعدهم على تحقيق علاج فعّال من حيث التكلفة وتحسين الحالة الصحية لمرضى السكري.

#### ❖ الاجراءات:

عند اشتراكك في هذه الدراسة التي ستستمر لمدة شهرين سوف نقوم بما يلي:

- 1- التوقيع على نموذج الموافقة وتعبئة الاستبيان المطلوب منه.
- 2- سوف يتم التواصل مع المشارك من خلال الرسائل القصيرة ( فيديو) لمدة شهرين .
- 3- سيتم ارسال فيديو الي فيديو يومية على مدة اسبوعين عدا يوم الجمعة للمشارك.

- 4- بعد اسبوعين من ارسال الفيديوهات اليوميه سوف يتم ارسال فيديوهين كل اسبوع ( صباح الاثنين و الاربعاء) حتى نهاية مدة الدراسة.
- 5- سوف يتم التواصل مع المرضى بعد اربع اسابيع من بدء ارسال الرسائل وعند نهاية الدراسة (بعد الشهر الثاني) لتعبئة الاستبيان المطلوب.

#### ❖ محتوى الرسائل:

- نصائح حول الكمية المناسبة من النشاط البدني المطلوب للسيطرة على نسبة السكر في الدم.
- الفوائد البدنية والعقلية للنشاط البدني لمرضى السكري.
- القواعد الرياضية وبعض النصائح حول المشي لمسافات طويلة لتغيير النشاط البدني خطوة بخطوة وزيادة هذا النشاط تدريجيا خلال فترة الدراسة.
- خطوات محددة قبل القيام بالنشاط البدني.

#### ❖ الآثار الجانبية التي يمكن حدوثها من جراء المشاركة في البحث:

من الممكن ان يحدث ارتفاع مفاجئ في نسبة السكر في الدم لدى المريض المشارك اثناء او بعد ممارسة الرياضة.

#### ❖ الاجراءات السلامة العامة المتبعة:

1. إذا لاحظ المرضى ارتفاعاً مفاجئاً في مستوى السكر في الدم بعد الدخول في الدراسة ، فيجب عليهم التوقف عن ممارسة الأنشطة البدنية وزيارة الطبيب أو الاتصال به / بها في أقرب وقت ممكن.
2. راقب مستويات السكر في دمك وافحصها بشكل متكرر قبل التمرين وبعده ، خاصة إذا كنت جديداً على ممارسة الرياضة.
3. لا تمارس الرياضة إذا كانت مستويات السكر في الدم لديك منخفضة للغاية أو مرتفعة للغاية. إذا كانت أقل من 100 ملغ / ديسيلتر أو أعلى من 250-300 ملغ / ديسيلتر ، فقد لا يكون من الآمن العمل بها ؛ لذلك ، تناول وجبة خفيفة أو انتظر حتى تصل إلى مستوى أفضل قبل البدء.
4. توقف عن ممارسة الرياضة إذا واجهت دوخة أو ضيق في التنفس أو ارتباك أو ألم.
5. عندما يخرج المريض لممارسة الرياضة في الجيم أو المشي أو أي نشاط آخر في الهواء الطلق ، يجب عليه / عليها أخذ ما لا يقل عن 15 جرام من السكر (الفواكه ، العصير ، الحلوى) تحسباً لمستوى السكر المنخفض في الدم بينما المريض بعيد عن المنزل.

#### ❖ فوائد المشاركة في هذه الدراسة:

- زيادة الوعي بين مرضى السكري حول اهمية ممارسة الرياضة لهم.
- رفع مستوى الكفاءة الذاتية والحس الذاتي باهمية ممارسة الرياضة وما يترتب عليها من ايجابيات تحسن من حياة المريض.

• **زيادة الدعم الاجتماعي ( العائلة, الاصدقاء) من حيث تشجيع مريض السكري ومشاركتهم له لممارسة الرياضة.**

وفيما يلي بعض ايجابيات وفوائد ممارسة الرياضة او القيام بالنشاط البدني لمرضى السكري:

- أثبتت العديد من الدراسات والأبحاث أنّ النشاط الرياضي المنظم لمرضى السكري يُساعد في الحفاظ على نسبة السكر بمعدلاتها الطبيعية، بل ويمكن أن يكون له نفس أثر تناول الأدوية.
- تحسين قدرة الجسم على استعمال الأنسولين داخل الخلايا العضلية؛ حيث تمكّن الخلايا من امتصاص الأنسولين بشكل أفضل، مما يؤدي إلى خفض نسبة السكر في الدم.
- إنقاص الكولسترول الضار وزيادة الكولسترول النافع، وبالتالي خفض نسبة الإصابة بأمراض القلب والأوعية الدموية.
- الحفاظ على مرونة المفاصل، وإنقاص الشحوم في الجسم، والحدّ من السمنة التي تصيب مرضى السكري، وإعطائهم المزيد من الطاقة والقدرة على القيام بأعمالهم بنشاط.

❖ **حقوق عينة البحث في حال الموافقة على المشاركة في هذا البحث:**

تعتبر المشاركة في هذه الدراسة اختياري حيث تكون حرية اختيار المريض المشاركة في البحث أو لا. كما يمكنه إنهاء المشاركة في أي وقت. و مهما كان قراره ، لن يكون هناك أي عقوبة مترتبة عليه. وقد تحظى المعلومات الشخصية للمريض بالسرية التامة و تستخدم لغايات البحث العلمي, حيث لن يتم الإفصاح عن اسمه أو معلوماته الشخصية إذا تم نشر أو عرض نتائج البحث. في حال الموافقة على المشاركة في البحث عليك تعبئة نموذج الموافقة على المشاركة في البحث.

## إقرار الموافقة على المشاركة في البحث Patient Consent Form

أنا الموقع أدناه قد قرأت/فهمت المعلومات المقدمة لدي عن البحث وقد تمت الإجابة على كافة أسئلتني بشكل مُرضي، أوافق على المشاركة في هذا البحث، مع احتفاظي بالحق في أن أنسحب من البحث في أي وقت دون سبب ومن دون وقوع ضرر عليّ أو تحيز ضدي في أي وقت.

وقد أبلغت بأهداف البحث والبيانات التي سيتم جمعها وكيفية التعامل مع هذه البيانات بعد الانتهاء من البحث. وأنا أفهم أن جميع المعلومات التي أدلي بها أو يتم جمعها عني ستعامل بسرية تامة ولن تعلن بأي شكل قد يؤدي إلى التعريف بهويتي كما أوافق على أنه يمكن نشر بيانات البحث مع مراعاة سرية المعلومات كما ذكر أعلاه.

اسم وتوقيع المشارك: \_\_\_\_\_ احسان علي القضاة

التاريخ: 2020/6/14

رقم الهاتف: 0776451218