

INTEGRATE EMOTIONAL AND BEHAVIORAL SUPPORT



A critical component of managing and treating patients with Type 2 diabetes is emotional and behavioral support, addressing patient motivation as well as diabetes-related distress (i.e., emotional responses related to the disease). This support includes intervention strategies to promote patient engagement and self-management. Patients are offered resources and/or referrals for behavioral health support.

With good care, people with diabetes can live long, healthy lives. Yet, many struggle with managing their diabetes and can become overwhelmed by the often burdensome self-care demands, potentially leading to anger, guilt, depression, fear, or feelings of hopelessness. This reality highlights the importance of integrating psychosocial support with clinical care.

Behavioral health conditions are more common in patients with chronic conditions. Those with untreated depression and diabetes or heart disease have poorer self-care, greater functional impairment, lower quality of life, and an increased risk of developing complications and premature death. Patients with these diagnoses use more medical resources, are more likely to be hospitalized for medical conditions, and are readmitted to the hospital more frequently.

Evidence indicates that having two, mostly independent systems of care leads to worse health and higher total spending. The main goal of most integrated care programs is to improve communication between behavioral health and primary care providers, thereby improving care coordination.

INTERVENTIONS TO INCREASE EMOTIONAL AND BEHAVIORAL HEALTH SUPPORT

- Provide communication skills training to providers that promotes listening to the patients, expressing empathy, allowing patients to share their frustrations openly, and validating feelings.
- Emphasize the importance of careful use of language. Messaging should avoid judgmental tone, motivate patients, and emphasize that patients can lead long, healthy lives.
- Create the role of care managers to monitor the patient's condition, provide self-management support, coordinate care, refer to community resources, and proactively work closely with physicians and behavioral providers.
- Refer to resources such as support groups, patient advocacy groups, online forums, social media, patient blogs, and web-based tools.
- Focus on a manageable number of mutually agreed-upon goals for each patient. A scorecard with key diabetes numbers can avoid overwhelming patients.
- Use validated tools to screen for depression and anxiety, and understand the difference between depression and diabetes distress.
- Develop a collaborative plan with behavioral health practitioners to address depression, anxiety, and other conditions.
- Select people with diabetes to serve as advocates on decision-making committees.

TOOL: HEALTHY COPING PATIENT HANDOUT (ENGLISH)

SUTTER HEALTH

Healthy Coping

Learning You Have Diabetes

Learning you have diabetes changes your life forever. You may feel scared, shocked, angry or overwhelmed. You may not want to believe it. These are normal reactions. Always remember that diabetes is a manageable disease. Learning how to manage your disease will ease your fear and anxiety. Many people diagnosed with type 2 diabetes become very motivated to improve their overall health and lifestyle, so they can enjoy life to its fullest. Learning coping skills and getting the support you need is very important.

Stress

Stress is a natural part of life. Sometimes it can affect us in a good way—such as teaching us new skills, motivating and strengthening us. But other times, stress can harm our health, especially if it persists day after day. Chronic stress can raise blood pressure, heart rate, cholesterol and blood glucose.

Type of Stress

Psychological Stress

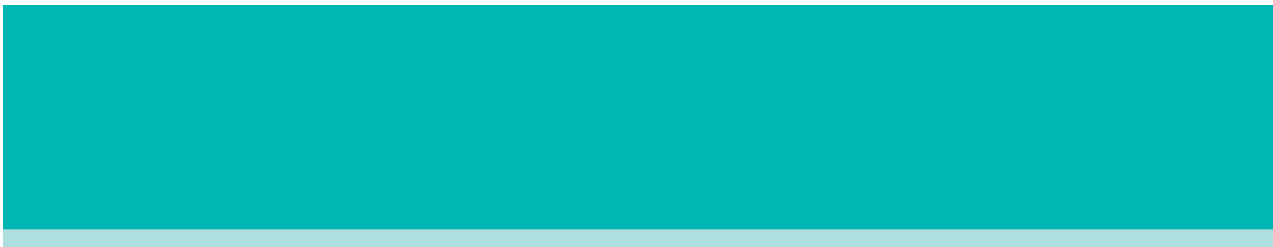
- Family issues or concerns
- Work challenges
- Financial worries
- Relationship issues
- Personal problems
- Caregiver responsibilities
- Worry and fatigue

Physical Stress

- Illness
- Infection
- Chronic pain
- Poor sleep
- Health complications
- Dental problems

October 2014





Coping Skills to Manage Stress

It is important to learn healthy ways to reduce and manage stress. Doing this can help improve your blood glucose levels and your overall health.

Tips for Stress Management

- Take a break: relax, take a walk, slow down, have some fun.
- Take care of your body. Eat healthy, sleep well, exercise, manage pain.
- Get support through friends, family members or professional counseling.
- Calm down and let go. Try deep-breathing exercises, meditation, or yoga.
- Make priorities. Decide what is most important in your life and stay focused on that.
- Take care of yourself. Do not put everyone else's needs ahead of your own.
- Set realistic goals. Try to change only those things that you can.
- Nurture yourself spiritually, emotionally and mentally. Treat yourself like your own best friend.
- Take time to do things you love.
- Stay positive.
- Your ideas: _____

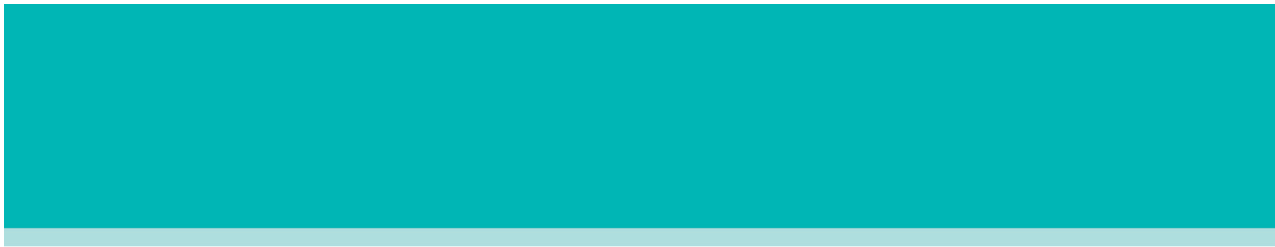
Recognizing Depression

When you first learn that you have diabetes—or at other times in your life when your stress level remains high week after week—it is normal to feel sad and anxious. When stress worsens enough to affect your motivation, energy level and daily happiness, you could be experiencing symptoms of depression. Depression can make managing your diabetes, health and lifestyle more challenging.

Depression is treatable, but it often takes expert help and guidance, including counseling and medicine. If you have some of the symptoms below, talk to your health care provider. You deserve to enjoy life without depression.

Symptoms of Depression

- Sadness or irritability
- Withdrawing or isolating yourself
- Fatigue and trouble sleeping
- Poor concentration, forgetting things
- Poor eating habits
- Feeling overwhelmed
- Lack of motivation
- Feeling hopeless and helpless



Diabetes Burnout

Taking care of your diabetes is an ongoing, daily routine. This routine gets easier when it becomes a habit. On the other hand, sometimes you may get tired of doing what it takes to manage your diabetes.

Signs of Diabetes Burnout

- Anger or resentment about having to manage your diabetes
- Feelings of being overwhelmed when thinking about the daily management routine
- Neglecting diabetes care: forgetting medicine, not checking blood glucose, not paying attention to eating and exercise
- No motivation or energy to manage your diabetes and take care of yourself
- Denying, forgetting or ignoring your diabetes

If you feel you have diabetes burnout, speak to your health care provider.

Taking Action

To manage your diabetes, your health care provider may recommend many lifestyle changes. Remember, no one expects you to immediately change all your daily habits. Most people do best when they can work on one lifestyle change at a time. Keep in mind these important steps for success:

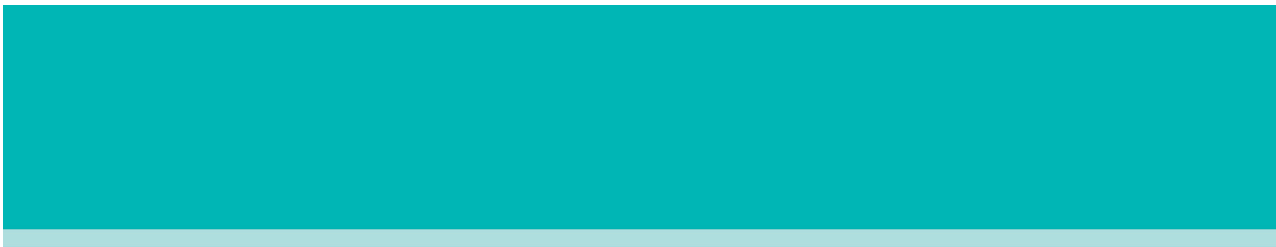
- Make a clear plan
- Keep it realistic
- Do it consistently
- Document your success

It is normal to make mistakes and fall back on old habits, but sticking to your plan will help you achieve successful results. With success comes a feeling of well being.

Choose one of the AADE7™ Self-Care Behaviors to create a behavior-change goal. Then work with your health care provider to develop an action plan that will help you reach your goal.

- Healthy eating
- Being active
- Monitoring
- Taking medications
- Problem solving
- Reducing risks
- Healthy coping

You can use the Take Action form on the next page.



Take Action Plan

SMART goals help people with diabetes and their healthcare team track the progress of reaching your goal. When you are in a diabetes education program, you will set short term goals that can be met during the program.



If you answer these questions and complete this sentence you will have a SMART goal to follow.

By (date) _____ I will **WHAT** _____,

WHEN _____, **WHERE** _____,

HOW OFTEN (daily, weekly etc.) _____, **HOW LONG** _____

in order to **WHY** (i.e. lower blood glucose, lose weight) _____.

How will you **TRACK** your goal? _____

Confidence Level

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

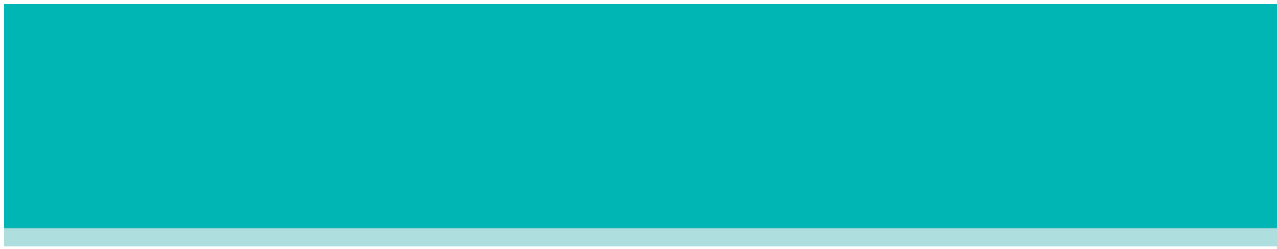
We ask people to “Rate your confidence level” after you set a goal. Confidence means how likely you think you can finish your goal.

- A rating of 1 means you are not sure at all and a rating of 10 means you are very sure. If you choose a 6 or below, ask yourself, how you can change your goal to make it easier to reach?
- Start with something you think is doable and then add on to the goal over time.
- Small changes now help you to meet bigger goals later.

Action Plan

An Action Plan helps you to meet your goal and to make changes to your goal when you are not able to finish what you set out to do. Ask yourself these questions:

- Who do you need support from?
- What might get in the way or make it hard for you to reach your goal?
- What is a reasonable time frame for your goal?
- What are some things you can do differently?
- Is your home or work planned to help you reach your goal?



Keeping track of your goals

- Use a paper log or a mobile application (app) to track progress.
- Use reminders in your calendar, on your phone or with a mobile app.
- Social media and online support groups may help you find people to support you.
- A list of commonly used mobile apps and online diabetes support communities are listed in the back of the book.

Tracking your Progress

- How successful were you in reaching your goal?
- Rate your goal on a scale of 1-10 with 1 meaning not at all, 5 meaning half of the time, 7 meaning most of the time, and 10 meaning all of the time.
- If you met your goal, that is great! Now think about a new goal to help you keep your new skill or habit for the long term.
- If you did not meet your goal, think about how you might do things differently and change activities to reach your goal.
- Maybe your goal was too hard? You may need to start over with a new goal?

Your diabetes educator can help you set SMART goals and Action Plans.

TOOL: HEALTHY COPING PATIENT HANDOUT (SPANISH)

SUTTER HEALTH

Adaptación saludable

Enterarse de que tiene diabetes

Enterarse de que tiene diabetes cambia su vida para siempre. Puede sentir miedo, impacto, enojo o sentirse abrumado. Probablemente no quiera creerlo. Estas son las reacciones normales. Recuerde siempre que la diabetes es una enfermedad que se puede controlar. Aprender a controlar su enfermedad le ayudará a aliviar su ansiedad y temor. Muchas personas diagnosticadas con diabetes tipo 2 se ven muy motivadas a mejorar su salud en general y estilo de vida, de manera que pueden disfrutar de la vida a plenitud. Aprender las habilidades de adaptación y obtener el apoyo que necesita es muy importante.

Estrés

El estrés es una parte natural de la vida. Algunas veces puede afectarnos de buena forma, como enseñarnos nuevas habilidades, motivación y fortalecernos. Pero otras veces, el estrés puede dañar nuestra salud, especialmente si persiste día tras día. El estrés crónico puede elevar la tensión arterial, la frecuencia cardíaca, el colesterol y la glucosa en la sangre.

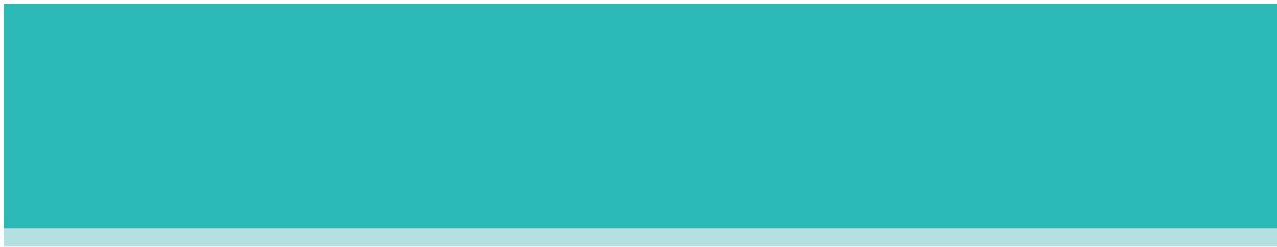
Tipo de estrés

Estrés psicológico

- Problemas familiares o inquietudes
- Desafíos laborales
- Preocupaciones financieras
- Problemas de relaciones
- Problemas personales
- Responsabilidades de los cuidadores

Estrés físico

- Infección
- Dolor crónico
- No dormir bien
- Complicaciones de salud
- Problemas dentales



Destrezas para afrontar el estrés

Es importante aprender maneras saludables para reducir y manejar el estrés. Hacerlo puede ayudar a mejorar sus niveles de glucosa en sangre y su salud en general.

Consejos para el manejo del estrés

- Tómese un tiempo libre: Relájese, realice una caminata, tranquilícese, diviértase.
- Cuide su cuerpo. Duerma bien, coma de manera saludable, haga ejercicio, maneje el dolor.
- Obtenga el apoyo de amigos, familiares u orientación profesional.
- Calmarse y dejarse llevar. Intente ejercicios de respiración profunda, meditación o yoga.
- Establezca prioridades. Decidir qué es lo más importante en su vida y mantenerse centrado en ello.
- Cuidede sí mismo. No anteponga las necesidades de los demás a las suyas.
- Establezca objetivos realistas. Trate de cambiar únicamente aquellas cosas que puede controlar.
- Cultívese a sí mismo espiritual, emocional y mentalmente. Trátese a sí mismo como su mejor amigo.
- Tómese el tiempo necesario para hacer las cosas que ama.
- Sea positivo.
- Sus ideas: _____

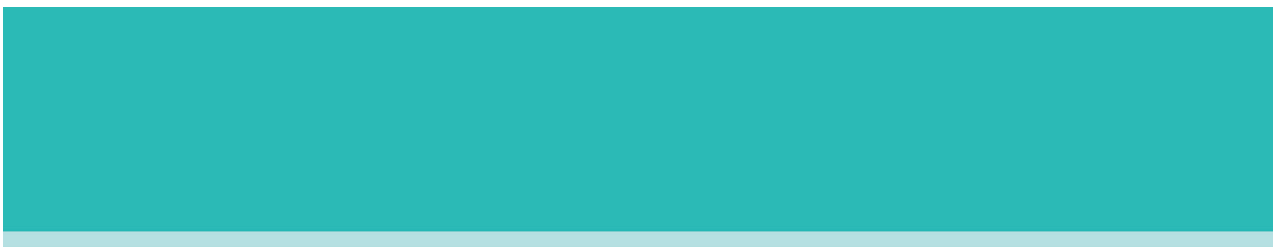
Ser consciente de la depresión

Al enterarse que tiene diabetes, o en otras ocasiones en su vida cuando su nivel de estrés permanece alto semana tras semana, es normal sentir tristeza y ansiedad. Cuando el estrés empeora lo suficiente como para afectar su motivación, nivel de energía y felicidad diaria, puede estar experimentando síntomas de depresión. La depresión puede hacer que el manejo de su diabetes, salud y estilo de vida sea más difícil.

La depresión es curable, pero con frecuencia requiere la ayuda y orientación de un experto, incluyendo asesoramiento profesional y medicamentos de venta con receta. Si usted experimenta algunos de los siguientes síntomas, hable con su proveedor de atención médica. Usted merece disfrutar de la vida sin depresión.

Síntomas de depresión

- Tristeza o irritabilidad
- Apartarse o aislarse
- Fatiga y dificultad para dormir
- Pérdida de la concentración, olvidarse cosas
- Hábitos alimenticios pobres
- Sentirse abrumado
- Falta de motivación
- Sentirse desesperanzado y desvalido



Agotamiento por la diabetes

El cuidado de su diabetes es una rutina diaria y continua. Esta rutina se vuelve más fácil cuando se convierte en un hábito. Por otro lado, algunas veces usted puede cansarse de hacer lo que tenga que hacer para manejar su diabetes.

Signos del agotamiento por la diabetes

- Ira o resentimiento acerca de tener que controlar su diabetes
- Sentirse abrumado cuando piensa en el manejo de la rutina diaria
- Descuidar la atención de la diabetes: olvidarse los medicamentos, no revisar su nivel de glucosa en sangre, no prestar atención a la dieta y al ejercicio
- Sin motivación o energía para manejar su diabetes y cuidarse a sí mismo
- Negar, olvidarse o ignorar su diabetes

Si siente que sufre agotamiento por la diabetes, hable con su proveedor de atención médica.

Tome acciones

Para manejar su diabetes, su proveedor de atención médica puede recomendar muchos cambios en su estilo de vida. Recuerde, nadie espera que usted cambie de inmediato todos sus hábitos cotidianos. La mayoría de las personas lo hacen mejor cuando pueden trabajar sobre un cambio de estilo de vida por vez. Tenga en cuenta estas medidas importantes para el éxito:

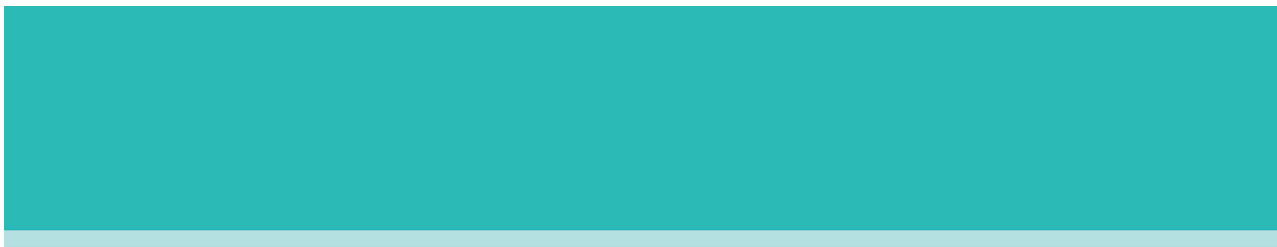
- Haga un plan claro
- Manténgalo realista
- Hágalo de forma invariable
- Documente su éxito

Es normal cometer errores y caer en los viejos hábitos, pero adherirse a su plan le ayudará a lograr resultados exitosos. Con el éxito viene una sensación de bienestar.

Elija uno de los comportamientos de autocuidado AADE7™ para crear un objetivo de cambio de comportamiento. Luego trabaje con su proveedor de atención médica para desarrollar un plan de acción que le ayude a alcanzar su objetivo.

- Una alimentación saludable
- Permanecer activo
- Control
- Tomar los medicamentos
- Resolución de problemas
- Reducir los riesgos
- Adaptación saludable

Puede utilizar el formulario Tomar acciones en la página siguiente.



Adopte un plan de acción

Los objetivos **inteligentes** ayudan a las personas con diabetes y a su equipo de atención médica a hacer seguimiento al progreso para alcanzar su objetivo. Cuando se encuentra en un programa de Educación de la diabetes, usted establecerá objetivos de corto plazo que se pueden cumplir durante el programa.



Si usted responde estas preguntas y completa esta frase tendrá una meta SMART (Inteligente) a seguir.

Por (fecha) _____ Yo **QUÉ** _____,

CUÁNDO _____, **DÓNDE** _____,

¿Con qué frecuencia (semanal diaria, etc.) _____, Por cuánto tiempo _____

con el fin de **por qué** (es decir, reducir el nivel de glucosa en sangre, perder peso) _____

¿Cómo hará **seguimiento** de su objetivo? _____

Nivel de confianza

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

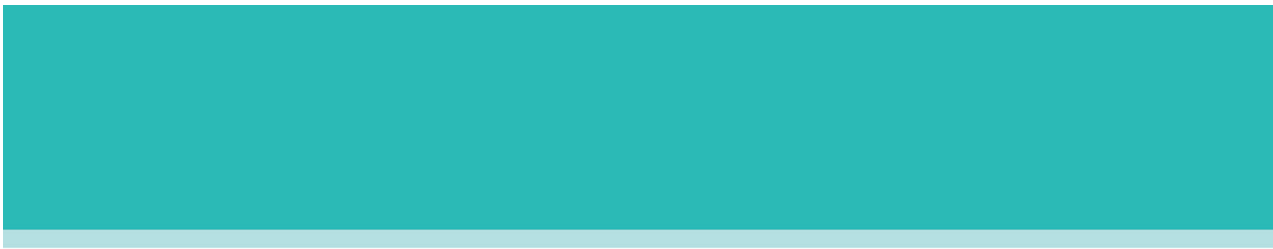
Le pedimos a las personas que “Califiquen su nivel de confianza” después de que usted establezca un objetivo. Confianza significa la probabilidad que usted considera en que puede lograr su objetivo.

- Una clasificación de 1 significa que usted no está seguro en absoluto y una clasificación de 10 significa que está muy seguro. Si usted elige un 6 o menos, pregúntese lo siguiente, ¿cómo puede cambiar su objetivo para que sea más fácil de lograrlo?
- Empiece con algo que crea que es posible y luego añada a la meta con el tiempo.
- Los cambios pequeños ahora lo ayudan a cumplir las metas más grandes más adelante.

Plan de acción

Un Plan de acción le ayuda a usted a cumplir su objetivo y a hacer cambios en el mismo cuando usted no es capaz de terminar lo que se ha propuesto. Hágase estas preguntas:

- ¿De quién necesita usted apoyo?
- ¿Qué puede interferir o hacer más difícil que usted logre su objetivo?
- ¿Cuál sería un marco de tiempo razonable para su objetivo?
- ¿Cuáles son algunas cosas que usted puede hacer de manera diferente?
- ¿Está su casa o trabajo planificado para ayudarlo a alcanzar su objetivo?



Lleve un control de sus metas

- Utilice un registro de papel o una aplicación móvil (app) para realizar un seguimiento del progreso.
- Utilice recordatorios en su calendario, en su teléfono o con una aplicación móvil.
- Los medios sociales y grupos de apoyo en línea pueden ayudarlo a encontrar personas que le apoyen.
- Una lista de aplicaciones móviles comúnmente utilizadas y las comunidades de apoyo en línea de la diabetes se enumeran en la parte posterior del libro.

Seguimiento de su progreso

- ¿Qué tan exitoso fue usted en alcanzar su objetivo?
- Califique su objetivo en una escala de 1 a 10, donde 1 significa nada, 5 significa la mitad de las veces, 7 significa casi todo el tiempo y 10 significa todo el tiempo.
- Si usted cumple con su objetivo, ¡eso es excelente! Ahora piense en una nueva meta que le ayude a mantener su nueva habilidad o hábito a largo plazo.
- Si usted no cumplió con su objetivo, piense en cómo se podrían hacer las cosas de manera diferente y cambie sus actividades para lograr su meta.
- ¿Tal vez su objetivo era demasiado difícil? ¿Debe comenzar con un nuevo objetivo?

Su educador de la diabetes puede ayudarlo a establecer objetivos SMART y planes de acción.