

參加糖尿病友專家學習營心得分享

文/護理部 陳鈺如 督導

第一次跟糖尿病友一起上課覺得很新鮮，過去一直以為，只有醫護人員在糖尿病照護上才是專家，沒想到其實病人也可以是照護專家。由此學習營，讓我們進一步思考，如何與病友專家共同合作，來照護更多更需要的病人，同時藉由病友專家，更能了解病人需求，更能提供以病人為中心的照護。這應該是此次學習的最大收穫。

此次學習營是由中華民國糖尿病衛教學會、糖尿病關懷基金會及中華民國糖尿病友全國協會共同舉辦，藉由此次學習營，集合各機構的衛教師與熱忱的病友，有效地發揮糖尿病自我管理支持，讓同伴支持持續有效地運作，透過分享、討論及關懷，與志工服務，一起散播正確有效的控糖方法，提供深處困惑的病友，充分發揮衛教與自我管理的效能。

學習的主題是運用三層次自我管理與慢性病照護模式推動同伴支持計畫，其中，醫療團隊可從四個面向(自我管理、服務供給、臨床決策及資訊系統)，經由六個步驟(

個別評估、技巧指導、共同目標設定、連續性照護、持續追蹤與支持及社區資源)，使病人的七大行為指標改善(心理調適、健康飲食、規律運動、定期監測、配合醫囑、防範風險及提升效能)，將原先由醫療團隊出發觀點的介入程序調整為由病友同伴角色參與自我健康管理。下圖呈現此照護模式之概念架構。

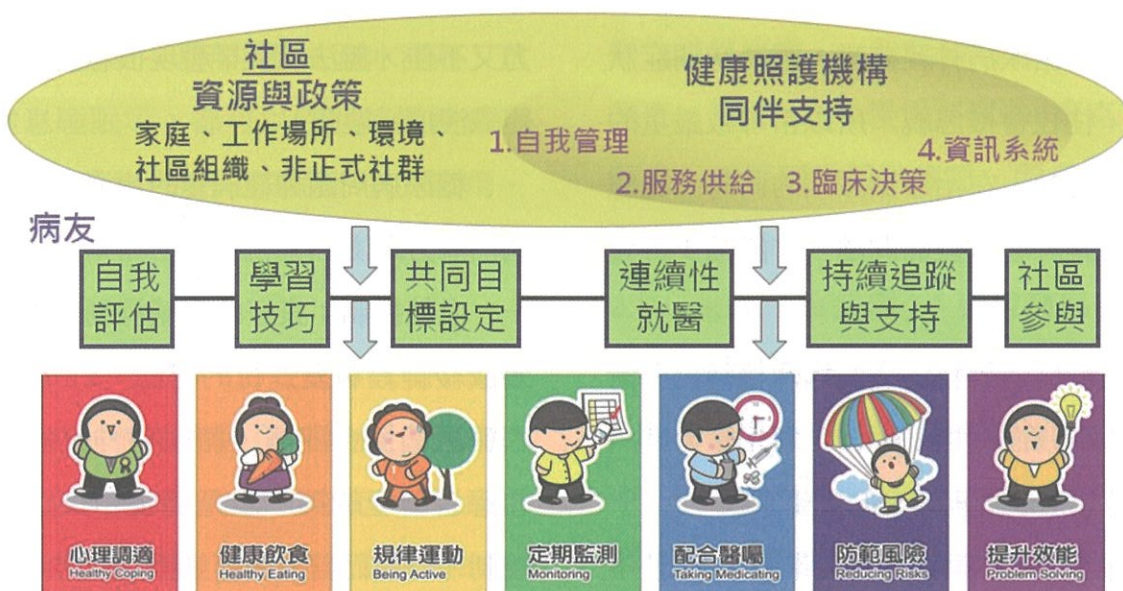
此項同伴支持計畫的主要功能共有四項：

- 1.幫助病人在個人日常生活，落實自我管理和疾病預防應有行為，例如：健康飲食、運動、壓力管理，以及按醫護人員指示服用藥物等。
- 2.提供社會和情感方面的支持。
- 3.強化與醫療和社會資源的連結。
- 4.提供持續性的支持。

當然要能有效地推動糖尿病同伴支持，並讓其能發揮作用，不僅需要多環節和層面的協助，更須了解病友專家(Peer Supporter)的角色以及能善用「過來人」的角色來影響



三層次自我管理與慢性病照護模式 - 同伴支持 四個面向、六個步驟、七大行為指標



ED, Fisher *Tri-Level Model of Self-Management and Chronic Care*. Diabetes Educators 2007

圖一、病人自我管理與慢性病照護模式之說明

其他病友，並進一步提供他們全面性的自我管理支持。

故此次學習營，從介紹此照護模式之概念到如何運作計畫，都做詳盡的說明，特別是在實際帶領技巧上，更是提供許多寶貴的經驗。如：溝通與心理支持的技巧、如何告知糖尿病的迷思及真相、如何提問及有效解決問題、聰明吃、健康動與配對測糖靈活用及如何計算自己的健康績效、告知病友專家應建立的心態—自助助人最快樂，心動不如

行動、最後並實際引導如何運作糖尿病同伴支持實踐作業計畫，內容非常豐富也極為實用，收穫良多。

當然既學之即應用之，配合此次學習營後，將向糖尿病衛教學會進一步提出相關計畫並實際應用，希望能將所學實際應用於病人身上，這是一個新的嘗試，期待成效良好，並期許能進一步應用於其他慢性疾病的管理。