

學習是為了走更遠的路

文/護理部 陳鈺如 督導

從事糖尿病衛教十多年來，一直夢想參加的美國糖尿病衛教學會年會(AADE)，去年總算如願以償的實現了，真是叫人開心。為何美國糖尿病衛教學會如此贏得我心，自然是此學會，在糖尿病衛教領域中具有其專業性及前瞻性，光是學會的歷史自1973年至今已有40年頭，會員更是多達1萬4千餘人，更別說由美國糖尿病衛教學會所主導的糖尿病相關研究，總是遙遙領先，無不叫人佩服，怪不得每年聽到衛教前輩們分享參加美國糖尿病衛教學會的所獲所得，總叫人聽得為之心動不已。

去(2013)年的美國糖尿病衛教學會，選在費城舉行共有4天，台灣共有8個人參加此年會，年會的主題方向，包括糖尿病計畫和業務管理、糖尿病病理生理學、流行病學和臨床指引、糖尿病自我管理衛生教育、糖尿病衛教方法和技能及不同文化之糖尿病護理等，各主題內容相當豐富，但因時間有限，在同一時段只能選擇一場聆聽，在事前可先規劃自己有興趣的主題去學習。

分享一：精彩絕倫的專題演講

經前輩指引了解美國糖尿病衛教年會課程中每日所排定的專題演講(General Sessions)是最精采的，不論是主題的選定、講者的安排、主持人的串場及演講會場等，都叫人為之驚艷，內容更是精彩萬分，尤其是講者的功力，真是叫人佩服，叫人甘拜下風，因此我特別針對其中的三場專題演講跟大家分享。

第一場專題演講 / 團隊領導

由 Southerland 主講本身是一位 Type 1 糖尿病患者，他描述自己如何通過生命進化的路徑轉向。從一位運動員，講者變成諾和諾德隊首席執行官，靠著決心和毅力，並以自己的經驗，帶動世界各地的糖尿病患者一起改變。他因此成立第一型糖尿病基金會，會員來自13個國家共101名運動員，藉全球運動來管理及控制糖尿病，演講中描述團隊

領導的應用及自己的切身經驗，來鼓動人心及如何有效激勵自己使之茁壯成長。

這倒也讓我思考著，這幾年來我們努力組成病友會，甚至與病友成立夥伴關係，目的都希望糖尿病患者血糖控制更好。若能進一步運用病友團隊，結合有效領導，我想病友組織應能產生更大之效益。

第二場專題演講 / 5A 的肥胖管理

由 Sharma 博士分享 5A 的肥胖管理，應用 5A 原則使之成為一組實用的肥胖管理工具。5A 原則如下：

- Ask：討論體重和探索準備改變。
- Assess：肥胖相關風險和體重增加的「根源」。
- Advise：針對肥胖的風險，建議治療方案。
- Agree：個人化 SMART 計畫以實現行為目標。
- Assist：解決障礙，提供教育和資源。

5A 原則與傳統的體重管理方法（比如「超重是不好的」以及「少吃多動」）截然不同，5A 原則使管理策略務實、可衡量及可持續，並且讓醫師更關注病人身心健康的改善，而非僅注重體重的減輕。其中 Sharma 博士提到：「病人的『最佳』體重，可能永遠都不會是個『理想』體重」，這樣的想法，確實顛覆傳統的體重控制概念。

仔細思考 5A 的步驟原則，正與許多衛教原則同步而行，也許可進一步思考，運用 5A 原則管理糖尿病患者，應更能達到以「病人」為中心的全方位衛教成效。

第三場專題演講 / Guided Imagery & the New Mind-Body Breakthroughs in Diabetes Care

由 Belleruth Naparstek 主講本身是一位心理治療師也是作家，她以圖像指引概念並結合智慧型手機或 MP3 播放，配合音樂，藉此達到支持病人、促進希望、激勵並提高自我保健，進一步改善血糖值。其成效可幫助病人解決壓力，健身和睡眠，她的圖像錄製已經通過測試，並應用於 30 多個臨床試驗中。由此可知糖尿病的治療不單只是飲食、運動、藥物，只能改善病人生理層面問題，其心理層面的介入及影響是過去較少探討的，而在

此演講中，我們得到一個新的訊息，糖尿病病人的血糖控制與病人生理及心理都有相關，**就病人的心理層面，我認為衛教需評估完整，尤其在心理層面，應如何落實並真正探索問題，協助病人尋求解決之道，這應是衛教師可進一步努力的方向。**

分享二：琳琅滿目的商品展示

猶如大姥姥逛大觀園般，驚奇連連，現場更是叫人看得眼花撩亂，對於商品之多元化、人性化、科技化等，更叫人驚喜萬分內心真是雀躍又無比興奮，深深覺得在美國的糖尿病人真好，不管是血糖機、採血筆、胰島素幫浦、各式各樣的代糖飲食、衛教工具，甚至是足部保養、牙齒保養等，皆有許多相關產品，叫人看得眼花撩亂。實在是時間有限，即使我們已充分利用演講的空檔時間，連續3天皆拜訪商場展示，仍無法好好地一一了解透徹，不過對我來說已經收穫滿滿了，如：食物轉轉盤的創意設計，我覺得可進一步延伸成運動轉轉盤，藉由轉盤輕易了解每一項運動可達到的成效對衛教應有加乘之效，另胰島素幫浦的設計概念，讓我聯想老人服用藥物的衛教可與3C科技結合…。創意始終來自科技，而創意更是刺激思考而來，所以有機會到處學習，對衛教師而言是非常必要的。

分享三：收穫滿滿的學習之旅

包括萬無一失的事前準備及好處多多的同伴學習皆值得分享，首先在萬無一失的事前準備部份，事前的會前會讓此次前往學習的人員可先進行討論，並進一步分配分享主題，讓每個人都有學習目標，這是非常好的，藉此也可加強自我的準備，包括先上美國糖尿病衛教年會的網站，下載年會課程及有興趣的講義先行研讀等，如此更可達到事半功倍之成效。

另同伴學習更是好處多多，如：聽完演講可進一步討論內容，旅途中有不同的專業人員守護彼此的健康及各自所需，甚至是結束後的資料分享等…，真的讓人深刻體會同伴合作的重要。

此外美國糖尿病衛教年會的整體安排，還有許多值得學習之處，如：提供專門列印講義的服務處、海報展示結合QR code，更加貼近人心、錄製美國糖尿病衛教學會影片，配合執行長等人說明，清楚知道學會之宗旨、目標及任務，同時也達到宣傳的效果，而就演講會場的安排，不論是場外的機動人員至場內提問的麥克風擺置等，都足以看出主辦單位之用心。

最後，要特別感謝本院主管的支持讓我夢想成真。學習是為了走更遠的路，在學習的過程，深感衛教之路廣闊無比，唯有不斷「創新」及「思考」，才能提供更「優質」更「全人」的衛教服務。



台灣同行人員參與盛大的開幕式



出遊合影