

【看圖對話衛教工具】

運用於糖尿病人之經驗分享

文/糖尿病衛教室 吳月珠 護理師

據衛福部統計，全台糖尿病人口約有140萬，對國人健康影響甚鉅，除了透過醫師及衛教師的努力外，病患本身對於疾病的正確認知及自我管理也尤其重要。本院糖尿病醫療團隊自2012年著手[糖尿病看圖對話]之推廣，加入了這個新的元素與病友們一同對抗糖尿病，在這推廣的過程當中，目前共有近百位病患參與這互動式的衛教課程並因此受惠，本院將病友的成果收集並且加以分析研究，發現患者的糖化血色素顯著減少，平均由9.2%降至7.6%，空腹血糖由190減少至135mg/dL，餐後血糖由297減少至125mg/dL。調查糖尿病健康促進自我照顧行為量表與糖尿病自我管理自覺量表，發現接受看圖對話團體衛教課程後都顯著的提升。此研究獲得美國糖尿病學會的肯定，並於今年六月本院醫師赴美國發表其研究成果。

糖尿病看圖對話對糖尿病病友們是很好的互動溝通模式，除了傳統的衛教模式外，現在更多了一種新的選擇。近年來由糖尿病衛教學會所引進的全新互動式衛教工具[糖尿病看圖對話]在各大醫療院所推廣有成，2013/12/24(二)中山醫學大學附設醫院舉辦盛大的病友回娘家活動，除了病友彼此分享控制血糖的歷程外，本院新陳代謝科也發表了醫師、衛教師及病友三方共同努力的成果。病友回娘家活動過程中，院方邀請病友

們進行分享，其中病友陳小姐提到，其實糖尿病並不可怕，可怕的是控制不良所帶來的併發症，她很感謝本院提供這個良好的平台，透過衛教團隊專業的協助以及病友之間互相的勉勵，在彼此討論與分享的過程當中，破除了許多既定的迷思，也更了解無論是在飲食控制或是運動的重要性，讓她學習到如何跟糖尿病和平共處。

治療糖尿病，最大困難是導正病友的錯誤觀念！當病患自體製造胰島素的功能變差，病情就像骨牌倒塌，不容易回復到正常狀態，應及早遵照醫囑注射胰島素，減少副作用風險。同時，病患須隨時監控自己的血糖，在注射胰島素前，評估血糖高低、正在使用哪些口服降血糖藥物、以及整體健康狀況等因素，才能有效控制疾病。然而，發現門診的糖尿病患者平均年齡才40~50歲左右，卻對注射胰島素控制血糖有嚴重迷思，像是「打針會洗腎」、「打針會上癮」、「打針會影響性功能」，所以不積極治療，而血糖若長期不穩定，反而加速腎臟損傷，還可能引發其他併發症。

創新衛教打破迷思，病患對罹患糖尿病治療的錯誤迷思：

■ 同是糖尿病病友，夫幫妻打針，攜手接受正確藥物治療！

夫妻倆人皆罹患糖尿病，丈夫以口服降藥物治療，而妻子則需打胰島素。

但妻子一直誤以為自己病得很重才得打針，又害怕打針會上癮、一輩子都戒不掉，治療期丈夫幫太太打針時耐心開導、教育，還拉著太太一起參加「糖尿病看圖對話」課程，終讓太太了解並接受了胰島素治療，放下心中大石，夫妻攜手勇敢面對接下來的挑戰。

■ 病患拒打胰島素，與病友互動中得知因為擔心打胰島素會影響性功能！

中年男性病友在得知罹患糖尿病後，不敢告訴妻子，甚至拒絕接受胰島素治療，經過衛教人員努力開導，才知道不敢治療的原因竟是誤以為打胰島素會影響性功能。直到「糖尿病看圖對話」互動課程後，才了解胰島素治療的重要，在之後的活動中也不吝於分享身體狀況好了，感覺「表現」也更好了！

■ 病患認為打胰島素會洗腎、年輕時不規律用藥，到老年已中風，無法自我照顧。

過去打拼事業，幾乎每天喝酒交際應酬，即使得知罹患糖尿病後，因「感覺」還好，仍舊生活作息不正常、不規律服藥，導致後來因併發症已中風半年。現在拄著拐杖參加「糖尿病看

圖對話」課程，終於解開對胰島素的迷思，不該誤以為打針會洗腎而拒絕治療。而透過這位老病友的切身之痛分享，也讓許多愛喝酒的其他病友了解喝酒需適量，且對疾病有了正確認知。

本院為了鼓勵病友注重血糖控制，減緩併發症發生，使用創新衛教工具「糖尿病看圖對話」，在衛教師的輔導下，進行團體衛教，透過病患間彼此互動、討論、分享經驗，快速建立對疾病控制與藥物治療的正確觀念，也能藉由同儕影響力，幫助病患強化行為改變的意願。本院使用「糖尿病看圖對話」三個月來，臨床發現對糖尿病控制有非常正面的影響。以往年老的病友多懼怕胰島素，現在卻願意及早接受胰島素治療，也積極落實自我血糖監控，在發病初期幾乎都能把血糖控制好。門診的近百位病患參與了課程後，發現患者的糖化血色素、空腹及餐後血糖皆顯著減少，降至正常範圍內。

