

關於糖尿病衛教那些事 施與受的藝術

汐止國泰綜合醫院個案管理師
黃于華

根據2015年國人死因統計顯示，糖尿病為國人第5位死因。依國民健康署2013-2015年「國民營養健康狀況變遷調查」發現，18歲以上國人糖尿病盛行率為11.8%（男性13.1%；女性10.5%），推估全國約有227.5萬名糖尿病的病友，且每年以2.5萬名的速度持續增加，糖尿病及其併發症不僅影響國人健康，所衍生的醫療負擔亦相當龐大。糖尿病衛教的工作非常重要，內容包羅萬象，也不是短短時間內就可以交待得清楚，即便完全交代清楚，病人也不一定能完整吸收，所以，需要分次進行，也需要經常評估病人吸收程度，並給予複習。

「給得多不如給得巧」 值得反思的衛教

「妳說的這些我都知道啦！但就是做不到呀！」「反正我就不要吃，血糖就會好了！」「我也很想把血糖控制好，可是肚子就是會餓…」這些在衛教室常常聽到的對話，彷彿是糖尿病病友們對疾病最無奈的力不從心。

回想初任個案管理師時，帶著滿腔熱血，迫不及待的想把糖尿病正確的知識教導病友們，告訴他怎麼做最好，希望他們能照著我說的做，讓血糖控制有長足之進步。但漸漸的發現，很多東西其實大家都知道，儘管我說破了嘴，一樣沒有什麼實質的幫助，甚至將我們之間的距離越拉越開…，甚至病友們一聽到要進衛教室，就拼命的找遍各種藉口不願踏進來。

印象很深的一位病友，廖先生，血糖居高不下，那天進入衛教室看著我無奈的說：「其實妳要講的我都知道，針我也打了，藥我也吃了，還要我怎麼樣？我就是肚子很餓，不可能都不吃東西，我寧願血糖高，也不想當餓死鬼！」後來在談話的過程中，細究之下有了重要的發現，原來廖先生打胰島素的種類與時間整個搞混了！所以打了針後感到頭暈、不適，以致更加排斥打針，心理交戰、有口難言的他越來越餓，越吃越多，而血糖越來越高…。我們修正了胰島素注射的時間，教導他自己熟悉劑量調整的方式後，廖先生開心的表示，自己最在意的頭暈和肚子餓狀況改善很多，而且更能掌握自己的血糖，更有自信心！現在他打算開始練習配對血糖的監測，學會調整自己的飲食。

在傾聽糖友們分享「控糖生活」中遇到的小事，聆聽到許多資深病友的心路歷程與寶貴經驗，例如：工作繁忙，時常飛來飛去的張先生，如何在緊湊的生活中開始積極的接受胰島素治療與血糖自我監測；不愛運動的王小姐，如何找到適合自己，在家就可以進行的簡易運動；還有不愛喝水的李奶奶，如何跟媳婦一起發掘每天飲水量的小競賽，讓飲水目標達成…。過程中，深深感受到個案管理師除了教導關於糖尿病的相關知識與技能，其實更重要的是耐心了解及剖析每個「控糖」背後的故事，協同家人給予關懷、陪伴與互相支持，聆聽糖友遭遇的困難與感受，一起分享如何調整與適應，以促進遵從治療與行為的改變。

糖尿病，是一個大家耳熟能詳的慢性病，健康飲食、規律運動及藥物治療的保養法則眾所皆知。身處與糖友們接觸頻繁的我們，若無法從衛教的角有所頓悟，一昧的以專業的角度傾囊相授、好言相勸，得到的結果會讓我們與病友的距離愈拉愈遠，由原來的戰友變成敵友，造成病人沉重的負擔更違背了糖尿病個案管理模式的精神。

因此，個別性、客製化照護也就成為現今醫療照護的主流，我們必須耐心了解病人的問題，與他們共同設定目標及找出可行的措施，如此這條漫長的控糖之路才能屢見曙光。在了解糖友日常生活的過程中，一起扮演偵探，找出可能忽略掉的細節，推敲前因後果，再討論如何從生活開始調整。就像李奶奶媳婦幫她準備的提醒喝水大水壺，連我都想買一個來試試了！當糖友們踏入衛教室，從閃避的態度，變成主動分享著最近的「血糖保養心得」，我知道我們在同一條路上，並且，正與糖尿病共舞著！

