



糖尿病看圖對話工具介紹

Conversation Starter™ Tool

高雄市立鳳山醫院20170518

楊琇如衛教師

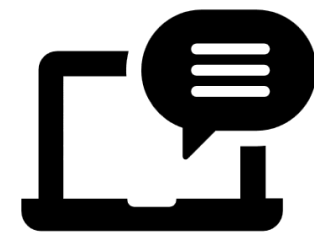
Company Confidential

© 2014 Eli Lilly and Company

衛教的挑戰



- 病友希望用**簡單的方法**解決複雜的問題
- 「耐性」聽完，但**照他們自己的結論去做**
- 與**自己狀況相同的人**，說的話影響力較強
- 你無法改變糖尿病患者，唯有**患者自己想要改變自己**
- 衛教師是**支持協助**患者解決糖尿病問題



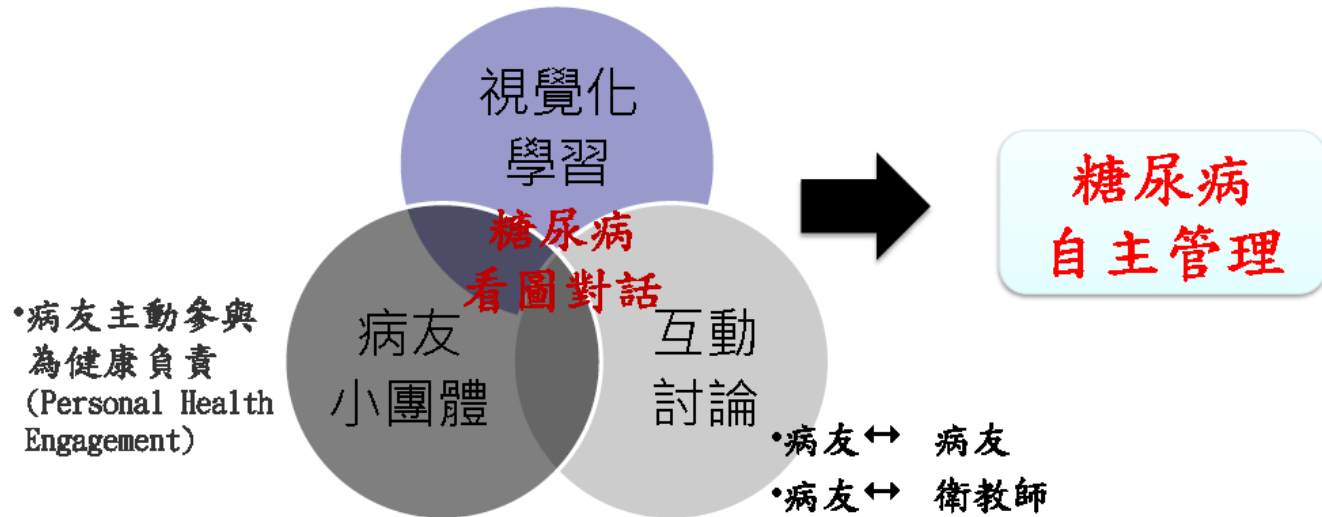
[糖尿病看圖對話]為國際認證之衛教工具

- 具國際機構之認證
- 「糖尿病看圖對話」健康互動公司(Healthy Interactions) 與國際糖尿病聯盟(International Diabetes Federation, 簡稱IDF), 以及其他糖尿病領域的意見領袖合作創作, 由禮來公司贊助的高視覺化與互動式的糖尿病衛教工具。
- 健康互動公司為衛教領域的創新先驅。2008年「糖尿病看圖對話」通過國際糖尿病聯盟的審核, 確保其在醫學和科學上的準確性



[糖尿病看圖對話]衛教工具的理念和特色？

- 瓶頸：病友知識、行動存在落差
- 過去的衛教方式，較無法充份掌握病友控糖困境。
- 近年學界共識在於提供「以病人為中心」的衛教方式，讓病友自行發現問題，解決問題
- 將傳統單向衛教轉變成**互動式小組**探索體驗



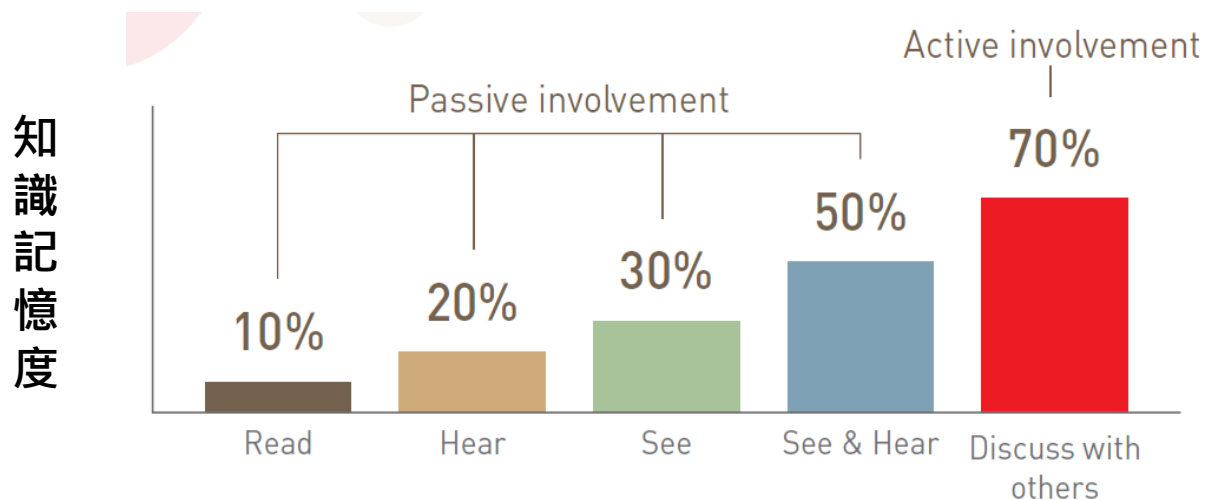
[糖尿病看圖對話]怎麼玩？

- 約**3~10**人的小組團體衛教
- 衛教師扮演「**輔導**」角色。
- 沿地圖路徑設計不同「**對話主題**」，讓病友討論、分享經驗，並能共同尋找答案。
- 利用圖像化創造小組共同的心理模型或意象，在過程中進行學習與討論



[糖尿病看圖對話]對病友的好處？

- 互動討論有三大助力，協助病友達成自主管理目標
- 記憶力：知識記憶度達70%
- 應用力：獲得個人化、生活化的解決方案
- 同儕影響力：強化行為改變的意願



Source: www.stc-soc.org/calendar/trainingthatsticks.pps, Maggie Haenel, vice president, Michaels & Associates.

什麼是[糖尿病看圖對話]？

「糖尿病看圖對話」共有「與糖尿病同行」、「什麼是糖尿病」、「健康飲食和運動」、「和胰島素同在」等七個主題課程。每個主題課程搭配一張長長130公分、寬90公分之地圖



2008年 四張主題地圖

1. 與糖尿病同行



2. 什麼是糖尿病



3. 健康飲食和運動



4. 和胰島素同在

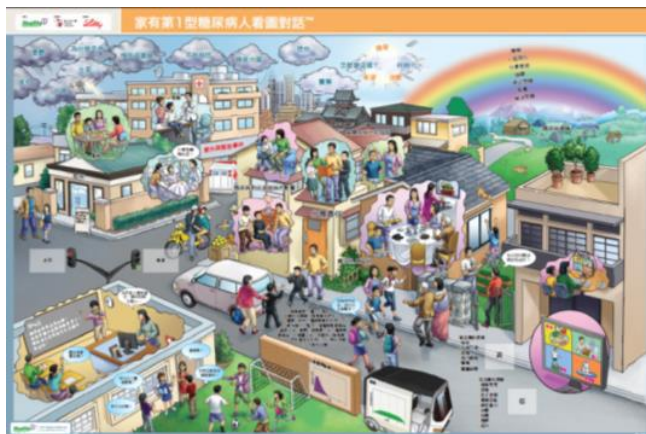


2011年 新增三張主題地圖

5. 糖尿病併發症與相關風險因子 6. 糖尿病患足部護理



7. 家有第1型糖尿病人



「迷思與事實卡片」的設計可刺激病友思考及分享並引發討論，讓病友們樂於投入，也從中獲得正確的疾病及控糖觀念

透過小組討論來決定卡片的資訊是事實或迷思

事實：

**迷思和事實
辨別卡片**

食品標籤上的“低脂肪”不一定代表它就是健康食品。

**迷思和事實
辨別卡片**

第二型糖尿病常常是“無徵兆”疾病，沒有症狀，也沒有徵象。

**迷思和事實
辨別卡片**

糖尿病患者能和沒有糖尿病的人吃相同類型的食物。



迷思：

**迷思和事實
辨別卡片**

有些食物如南瓜還有中草藥可以治好糖尿病。

**迷思和事實
辨別卡片**

人患糖尿病就像患感冒一樣。

**迷思和事實
辨別卡片**

第二型糖尿病是小病。

[糖尿病看圖對話]對病友的好處

- 互動討論有三大助力，協助病友達成自主管理目標
- **記憶力**：知識記憶度達七成
- **應用力**：獲得個人化、生活化的解決方案
- **同儕影響力**：強化行為改變的意願



病友怎麼看糖尿病看圖對話

- **視覺化**的學習
- **圖示**更容易瞭解原理，學習較生動
- **互動討論**容易將感受內化為行動
- 容易獲得與切身糖尿病相關、貼近日常生活的解決方案
- 病友提及**同儕支持**的重要性，可使自己更願意積極管理或改善行為



糖尿病看圖對話對個別化控糖的助益？

- 「糖尿病看圖對話」活動後，病友將學習到的知識運用在自己的血糖控制計劃。
- 團體討論時他人的經驗、建議，有助釐清疾病觀念，對「**個人化**」控糖目標及具體的行為改變有相當大的幫助。



「糖尿病個別對話工具」是什麼？

- 「糖尿病個別對話工具」是一個衛教工具，可以讓衛教師提供像糖尿病看圖對話一樣與**病人互動**的衛教，但用於一對一的病人衛教。



運用糖尿病個別對話工具有資格限制嗎？

- 糖尿病衛教師資格都適合運用糖尿病個別對話工具
- 因為同樣是運用互動問答的衛教及溝通方式



「糖尿病個別對話」與「糖尿病看圖對話」之異同

不同點

糖尿病看圖對話



- 團體衛教

糖尿病個別對話



- 個別衛教



相同點

糖尿病看圖對話

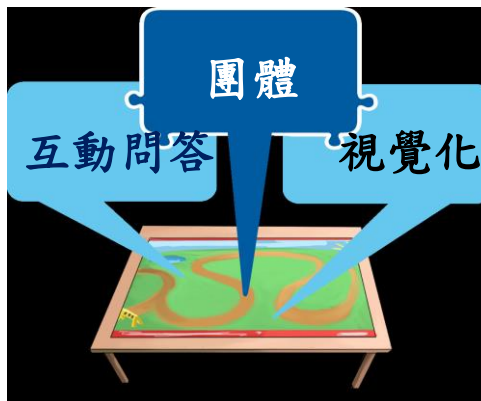


- 運用方式
- 主要內容

糖尿病個別對話



- 運用方式
- 主要內容



糖尿病個別對話是糖尿病看圖對話的輔助工具，若在糖尿病看圖對話團衛過程中，發現有病友需更進一步個別衛教，此時糖尿病個別對話即是您可使用的輔助教材。

Four Conversation Starter™ tools



開始對抗糖尿病



內容包括糖尿病是什麼，
糖尿病成因等基本資訊。
病人還會學到糖尿病
迷思與事實，感受
與情緒、測血糖、飲食、
運動、及目標設定



糖尿病是……

是一種身體仍然製造一些胰島素，但數量不足，和/或身體細胞對胰島素的抗性隨時間持續增加的一種狀態。這種狀態可造成血液中葡萄糖（糖分）的含量持續過高。

第二型糖尿病是指您的身體仍然製造一些胰島素，但數量不足，或細胞對製造出來的胰島素持續增加抗性（稱為胰島素抗性）。這類糖尿病通常發生在 40 歲以上的患者，也可能遺傳或有家族病史。過重或肥胖伴隨糖尿病家族病史，會顯著增加發生第二型糖尿病的風險。

第一型糖尿病是身體無法製造任何胰島素時發生的。這類糖尿病通常會在 40 歲前發生。

疾病基本資料



定義

糖尿病是一種身體仍然製造一些胰島素，但數量不足，和/或身體細胞對胰島素的抗性隨時間持續增加的一種狀態。這種狀態可造成血液中葡萄糖（糖分）的含量持續過高。

第二型糖尿病是指您的身體仍然製造一些胰島素，但數量不足，或細胞對製造出來的胰島素持續增加抗性（稱為胰島素抗性）。這類糖尿病通常發生在 40 歲以上的患者，也可能遺傳或有家族病史。過重或肥胖伴隨糖尿病家族病史，會顯著增加發生第二型糖尿病的風險。

第一型糖尿病是身體無法製造任何胰島素時發生的。這類糖尿病通常會在 40 歲前發生。

什麼是糖尿病

每個人對於糖尿病都具有獨特的經驗和看法。

您自己會怎麼樣描述糖尿病？

許多學員面對這個問題時，會開始談到他們對於糖尿病的感受，或整體感受，而不會實際描述什麼是糖尿病。這樣做沒有關係，而且是非常自然的反應。這時可以提出糖尿病的定義，強化他們提到的內容。

務必向學員強調，這一節的討論之後會更詳細說明這個疾病。

不同類型

您可能已經知道，糖尿病有數種不同的類型，但有兩種主要類型。

您認為這兩種糖尿病之間的差別是什麼？您知不知道自己罹患哪一種糖尿病？

務必要讓學員瞭解第一型及第二型糖尿病之間的差別。根據他們的情況，儘量找出對他們最重要的糖尿病類型相關資訊。



鳳山醫院

糖尿病二三事

糖尿病的長期變化

1 胰臟 (工廠) 會製造胰島素 (鑰匙)。



2 肝臟為肌肉提供血糖做為能量。

3 罹患糖尿病時，胰島素的製造會減緩。



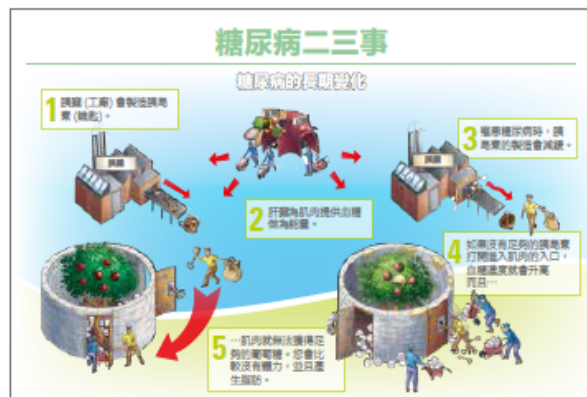
4 如果沒有足夠的胰島素打開進入肌肉的入口，血糖濃度就會升高而且…



5 …肌肉就無法獲得足夠的葡萄糖。您會比較沒有體力，並且產生脂肪。



糖尿病二三事



進展性疾病

我們在前面談到糖尿病的一般定義，您可能聽過有人將糖尿病稱為進展性疾病。也就是病情會逐漸改變。為了更瞭解這個疾病，我們先仔細看看糖尿病的一些細節，以及長期下來體內發生的變化。

我會唸出六個敘述，說明了胰臟、肝臟、胰島素、血糖、脂肪和肌肉。

您認為哪一項敘述最能說明胰臟、肝臟、胰島素、血糖、脂肪和肌肉？

- 「您血液中的葡萄糖含量。」 **血糖**
- 「仔細調控血液中葡萄糖含量的一種荷爾蒙。可協助身體的細胞自血液吸收葡萄糖，用於製造能量。」 **胰島素**
- 「體內製造胰島素及其他荷爾蒙的器官。」 **胰臟**
- 「身體內的一種器官，負責許多工作，包括在身體無法從食物獲得足夠葡萄糖時，製造並釋出葡萄糖。罹患糖尿病時，這個器官會產生過量的葡萄糖。」 **肝臟**
- 「過量的食物及葡萄糖，通常會以這個形式儲存。體內這個物質過量時，會導致細胞對胰島素的反應減低。」 **脂肪**
- 「這類細胞需要胰島素，以便葡萄糖可進入，以產生這些細胞正常運作所需的能量。」 **肌肉**

養成健康的生活習慣



與病人針對健康飲食與維持運動之重要性進行對話內容包括你應該吃甚麼，如何吃，吃多少，及你對改變飲食的感受，也會談到食物種類及其營養素；維持身體活動及其他健康生活型態的重要性。

感受及情緒



您對於改變飲食的想法

感受及情緒



您對於改變飲食的想法

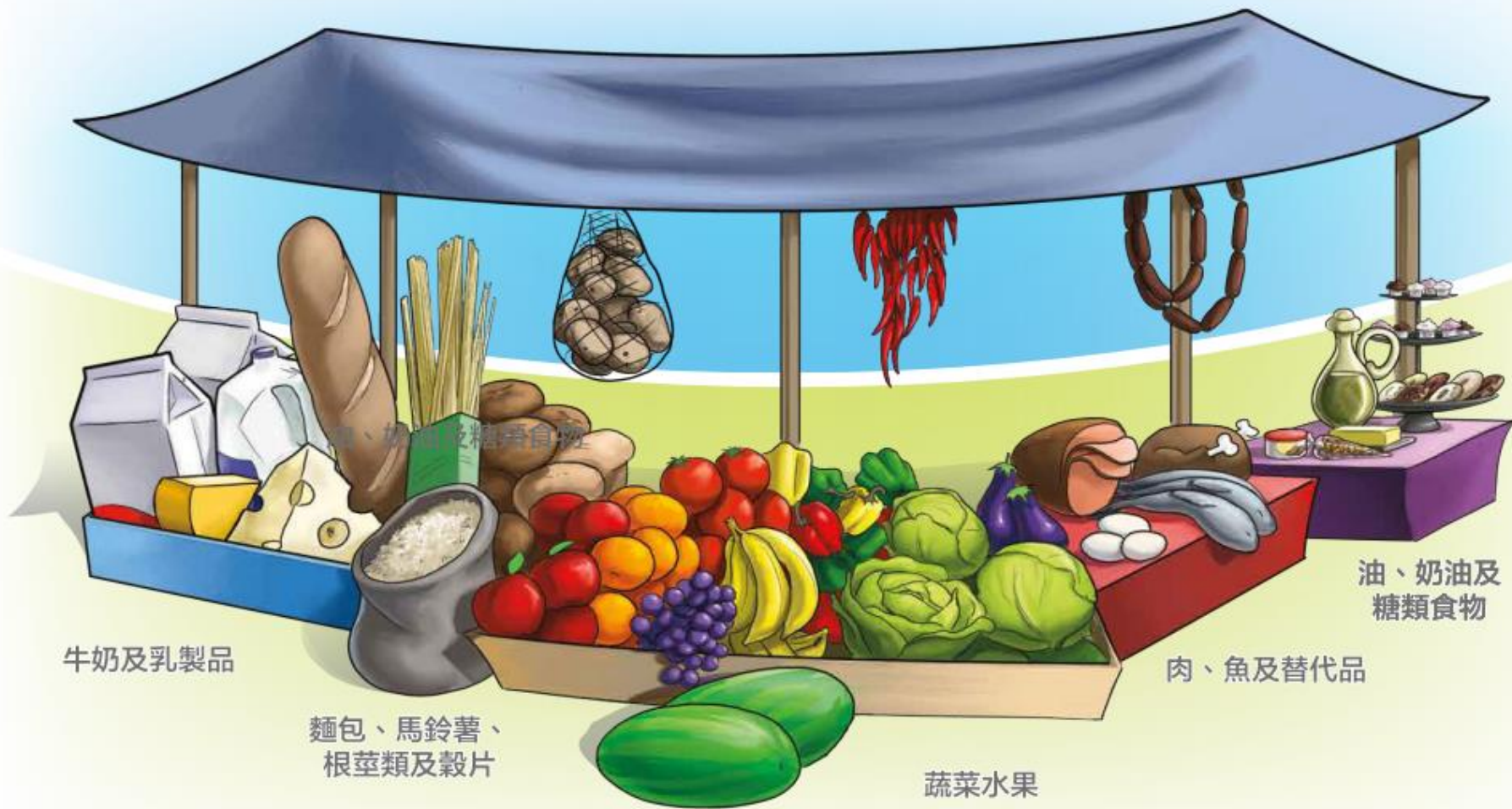
很多人聽到要改變飲食內容和方式，可能很難接受。

自從診斷出糖尿病以來，有沒有人告訴過您要改變飲食內容？如果有，他們說了些什麼？

您對這些內容有什麼感受？

瞭解他們對於糖尿病及食物的看法，有助於判斷他們對情況是否清楚，以及改變行為的意願。

您的飲食內容



牛奶及乳製品

麵包、馬鈴薯、
根莖類及穀片

蔬菜水果

肉、魚及替代品

油、奶油及
糖類食物

您的飲食內容及一些基本知識



食物分類及養分

您可能已經知道，您的飲食內容可分為五大類。要享用健康均衡的飲食，需要適量攝取每一類的食物。這些類別的食物包含不同的養分。我們看看這五類食物是什麼。

螢幕上列出五類食物，以及各類食物的敘述：牛奶及乳製品；麵包、馬鈴薯、根莖類及穀片；蔬菜水果；肉、魚及替代品；油、奶油及糖類食物。

您認為每一項敘述，最能說明螢幕上的哪一類食物？

- 「本類食物的熱量及脂肪含量低，且富含纖維。其中許多包含果糖（一種糖類，是碳水化合物的一個來源），可提供我們多種維生素和礦物質，保護心臟，並有可能預防一些癌症。」
蔬菜水果
- 「這些食物包含乳糖（一種糖類，是碳水化合物的來源之一）和鈣質，是強健骨骼和牙齒所需的養分。一些製品可能富含脂肪，尤其是飽和脂肪。」
牛奶及乳製品
- 「這些食物包含大量熱量及脂肪，尤其是飽和脂肪及糖類（碳水化合物的來源之一）。這類食物中，部分也可以含有大量鹽分。」
油、奶油及糖類食物
- 「本類食物脂肪含量很低，含有澱粉類碳水化合物，可帶來飽足感，並且富含纖維。」
麵包、馬鈴薯、根莖類及穀片
- 「這些食物富含蛋白質，其中部分食物可能富含脂肪，尤其是飽和脂肪。其他可能包含 omega 3 油脂。」
肉、魚及替代品

開始胰島素治療



讓病人探索胰島素如何影響糖尿病，及胰島素治療的好處。也會討論常見的胰島素迷思及事實，不同類型的胰島素，及開始接受胰島素治療的感受。同時會談一些注射胰島素時的注意事項，如血糖控制目標，血糖監測及低血糖處理。

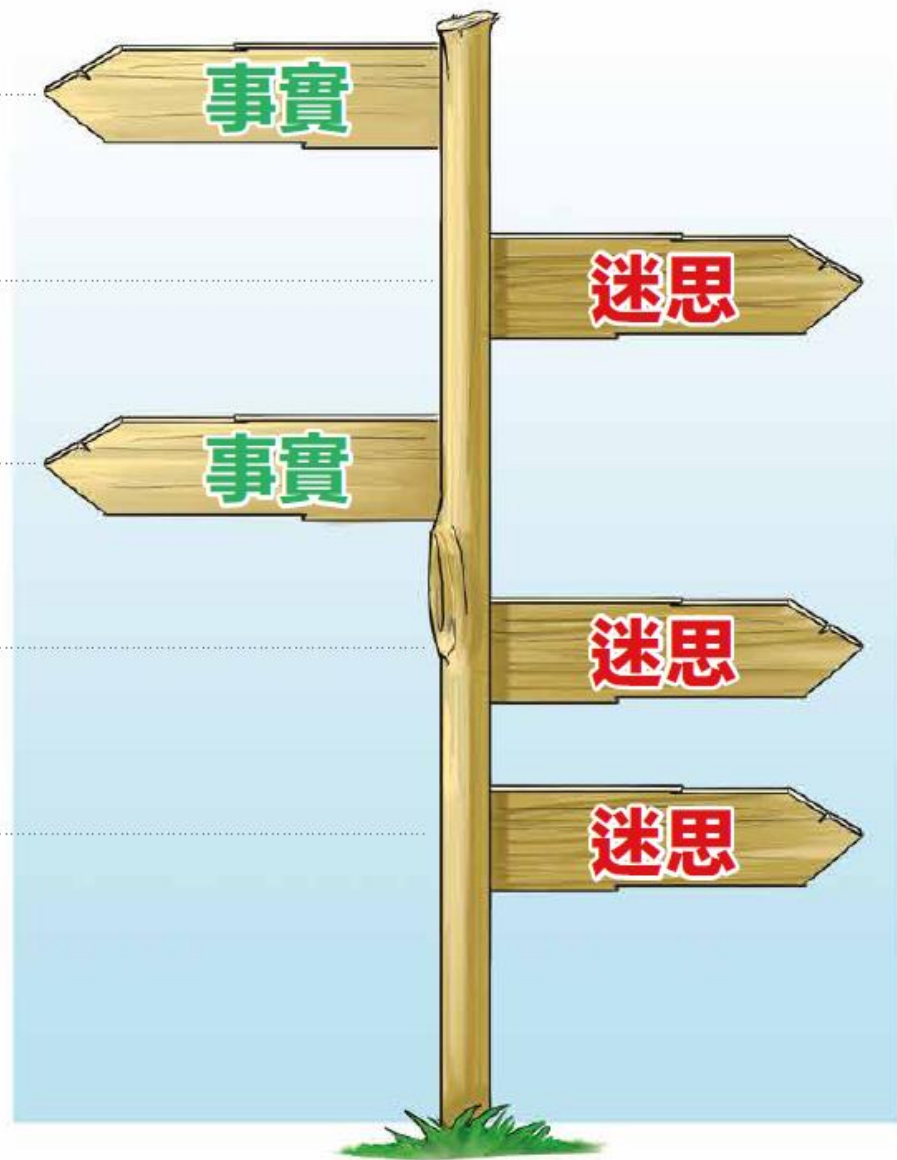
胰島素可以讓您的日常生活更有彈性。

胰島素會導致失明等併發症。

胰島素有助於避免併發症。

胰島素是一種成癮藥物。

胰島素治療比口服藥更嚴重。



什麼是胰島素，您為什麼需要胰島素

胰島素可以讓您的日常生活更有彈性。

胰島素會導致失明等併發症。

胰島素有助於避免併發症。

胰島素是一種成癮藥物。

胰島素治療比口服藥更嚴重。

迷思？
或
事實？

胰島素可以讓您的日常生活更有彈性。

胰島素會導致失明等併發症。

胰島素有助於避免併發症。

胰島素是一種成癮藥物。

胰島素治療比口服藥更嚴重。

事實 迷思 事實 迷思 迷思

關於胰島素的常見迷思

瞭解關於胰島素和胰島素治療的事實，會很有幫助。我們看看關於胰島素和胰島素治療，一些最常見的迷思及事實，這是每一個人都應該知道的。

我們先談談這一頁的敘述，判斷這些是關於胰島素的事實還是迷思。

- 胰島素可以讓您的日常生活更有彈性。您認為這是關於胰島素的迷思，還是事實？
- 胰島素會導致失明等併發症。迷思或事實？
- 胰島素有助於避免併發症。迷思或事實？
- 胰島素是一種成癮藥物。迷思或事實？
- 胰島素治療比口服藥更嚴重。迷思或事實？

這項活動的重點，並非讓學員說出每項正確答案，而是讓他們確實思考這些資訊，判斷這些是迷思還是事實。

您有沒有聽過其他關於胰島素和胰島素治療的事，但不確定是否正確，或是想提出來討論的？

什麼來源能夠取得關於胰島素和胰島素治療的正確資訊？

一個良好的資訊來源，是國際糖尿病聯盟網站，www.idf.org。您也可提供學員其他可輕易取得的當地資源。

減低併發症風險



對話圍繞糖尿病成因及整個疾病的進展，病人可能碰到的各類併發症，發現併發症的篩檢及檢查，以及與各個併發症相關的風險因子。對話過程中也會讓病人有機會探索藥物及生活型態對疾病控制的影響

糖尿病的併發症



中風



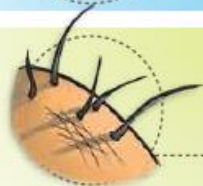
憂鬱



眼睛併發症



心臟病



皮膚併發症



消化問題
(胃輕癱)



腎臟疾病



性功能障礙



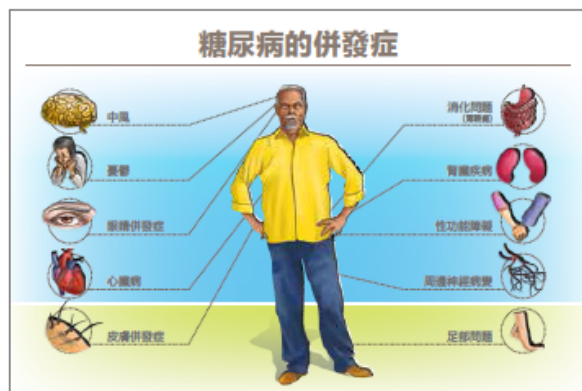
周邊神經病變



足部問題



糖尿病的併發症



控制病情以減低併發症風險

糖尿病是複雜又困難的疾病。很多糖尿病患者已經出現併發症，也有很多患者是慢慢逐漸出現併發症。

高血糖、高血壓，以及不健康的血脂肪濃度，可能導致併發症。您認為，這些因素如何導致併發症？

學員應談到，高血糖、高血壓及不健康的血脂肪濃度，如何導致神經、血管、器官受損。

併發症類型

我們看看幾個與糖尿病相關的併發症：

- 中風
- 憂鬱
- 眼睛併發症
- 心臟病
- 皮膚併發症
- 消化問題 (胃輕癱)
- 腎臟疾病
- 性功能障礙
- 周邊神經病變
- 足部問題

同樣的，許多糖尿病患者可能已經出現前面討論過的併發症。有些患者的併發症則是逐漸發展。

您有沒有發生過這些併發症，或您認識的人曾經發生過？

管理您的藥物



口服藥物

- 雙胍類
- Meglitinide 類藥物
- DPP-4 抑制劑
- 磺醯尿素類
- Thiazolidinedione 類藥物
- α -葡萄糖苷酶抑制劑



注射型藥物

- GLP-1 類似物
- 胰島素



藥物影響及管理您的藥物



藥物影響及管理您的藥物

除了我們討論過的生活習慣考量以外，有許多藥物可用於控制糖尿病。衛教工具上列舉了許多不同類型的藥物，都有助於控制病情，包括口服藥物、胰島素及其他注射型藥物。

口服藥物

- 雙胍類
- Meglitinide 類藥物
- DPP-4 抑制劑
- 磺醯尿素類
- Thiazolidinedione 類藥物
- α -葡萄糖苷酶抑制劑

注射型藥物

- GLP-1 類似物
- 胰島素

您目前使用哪些糖尿病藥物？

您知不知道藥物如何協助您控制糖尿病？

您可以隨意增加額外的藥物相關細節及資訊，讓學員更瞭解每種藥物的作用。

執行情況



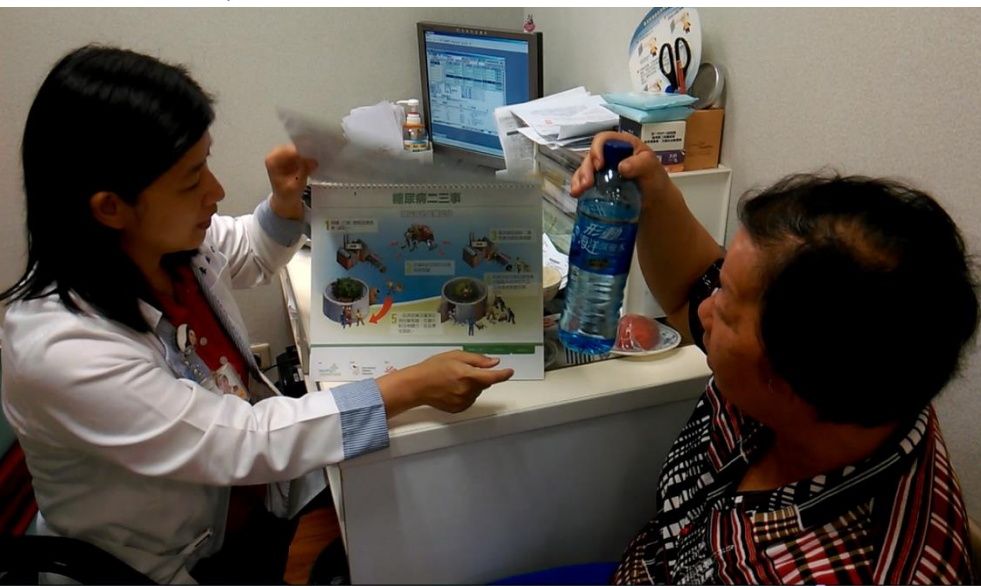
類別：混合型胰島素
 商品名：NovoMix 30 諾和靈30 預混筆
 學名：NovoMix 30 penfill(FlexPen) 100U/ml, 3ml/pc
 副作用：低血糖
 適應症：糖尿病
 編號：PME056P
 藥名：NovoMix 30 FlexPen 100U/ml, 3ml/pc
 英文商品名：Novomix 30 FlexPen
 中文商品名：諾和靈30 預混筆
 製造商：Novo Nordisk
 健保碼：K000820268

類別：混合型胰島素
 商品名：Humalog Mix50 KwikPen 優泌樂-混合型 50
 學名：Humalog Mix50, 100IU/ml, 3ml/pen
 副作用：低血糖
 適應症：糖尿病
 編號：PME076P
 藥名：Humalog Mix50, 100IU/ml, 3ml/pen
 英文商品名：Humalog Mix50 Kwikpen
 中文商品名：優泌樂-混合型 50
 製造商：Lilly
 健保碼：K000592266

類別：混合型胰島素
 商品名：Humalog Mix25 KwikPen
 學名：Humalog Mix25, 100IU/ml, 3ml/pen
 副作用：低血糖
 適應症：糖尿病
類別：GLP-1 receptor agonist 胰促胰素類似物
 作用：降低血糖，減低胰糖素的濃度，延緩胃的排空，降低食慾
 商品名：Byetta Injection 胰島素注射劑
 學名：Exenatide(10) 0.25mg/ml, 2.4ml/pc
 副作用：低血糖、便秘、腹瀉、消化不良、噁心嘔吐、乏力、頭暈、感覺緊張、頭痛
 適應症：第 2 型糖尿病
 編號：PME104P
 藥名：Exenatide(10) 0.25mg/ml, 2.4ml/pc
 英文商品名：Exenatide(10) Injection Pen
 中文商品名：胰島素注射劑
 製造商：Lilly
 健保碼：K000820268

類別：二肽基酪-4 抑制劑
 作用：抑制胰促胰素被酵素分解，可促進餐後胰島素釋出及抑制升糖素的分泌
 商品名：Victoza 胰島素注射劑
 學名：Liraglutide 6mg/ml, 3ml/pen
 副作用：噁心、腹瀉、嘔吐、便秘、頭痛、暈眩、鼻咽炎
 適應症：第 2 型糖尿病
 編號：PME111P
 藥名：Liraglutide 6mg/ml, 3ml/pen
 英文商品名：Victoza Injection Pen
 中文商品名：Victoza 胰島素注射劑
 製造商：Novo Nordisk A/S
 健保碼：K00013111K A/S

執行情況







EFFECT OF CONVERSATION MAP EDUCATION TOOLS ON TYPE 2 DIABETIC PATIENTS FOR BLOOD SUGAR CONTROL

Siou-Ru Yang ^a, Chi-Fang Tu ^a, Chao-Liang Sun ^b, Shang-Chih Liao ^c

- ^a Department of Endocrinology & Metabolism, Kaohsiung Municipal Feng Shan Hospital - Under the management of Chang Gung Medical Foundation, Kaohsiung, Taiwan
- ^b Department of Nutrition Therapy, Kaohsiung Municipal Feng Shan Hospital - Under the management of Chang Gung Medical Foundation, Kaohsiung, Taiwan
- ^c Nephrology Division, Department of Internal Medicine, Kaohsiung Chang Gung Memorial Hospital and Chang Gung University College of Medicine, Kaohsiung, Taiwan



DIABETIC ; CONVERSATION MAP ; EDUCATION TOOLS

Objectives:

Conversation Map education tools are an innovative education method that using interactive group participation to empower people with diabetes to become actively involved in managing the disease. A colorful visual display activity cards, and a facilitator guide are difference being that they are used in a discussion of education tool. Regional modifications ASIA-Taiwan including seven education topics: 1. Living with diabetes. 2. How diabetes works. 3. Healthy eating and keeping active. 4. Staring insulin treatment. 5. Diabetes and caring for your feet. 6. Understanding the many factors of managing diabetes. 7. Living in a family with type 1 diabetes.



Methods:

From April 1st to June 30th 2015, we received a total of 40 cases of type 2 diabetes patients from clinics Diabetes Shared Care Project, and join the Conversation Map education three times. We use three topics: 1. How diabetes works. 2. Healthy eating and keeping active. 3. Staring insulin treatment. With the aim of improving self-care capabilities and quality, we conducted pretests, posttests, and biochemical analyses; paired t-test was used to for statistics.



Conclusion:

Our study showed these diabetic patients effect of conversation map education tools, people with diabetes play an active role in sharing their knowledge with their peers and raising awareness importance of changing our approach to diabetes care and focusing more on the attitudes and needs of people, significantly improved their Diabetes self-management and glycemc control.



Results:

Our study showed these diabetic patients have general clinical improvement after three-month Conversation Maps. For the effectiveness of glycemc control values before and after the participation of patients overall mean HbA1c from 10.1% to 7.6%, from the overall mean fasting plasma glucose 211.9 mg / dl dropped to 120.1 mg / dl. According to The Diabetes Attitudes, Wishes, and Needs (DAWN) study diabetes self-management assessment, it revealed a significant improvement of diet behavior, medication compliance, self-monitoring, Physical Activity (P < 0.05). Insulin knowledge and attitude it revealed a significant improvement. DAWN Goals and Strategies it revealed a significant improvement.



Kaohsiung Chang Gung Memorial Hospital





鳳山醫院

grazzi tanan
dakujem efcharisto
obrigada havala
paldies
spasibo
dekuji
Thank You
kiitos
blagodarya
tack
Merci
dekui
gracias
dzieki
multumesc
Danke
dank
obrigado
grazie
koszi

THANK YOU