

糖尿病友如何保有高度效能

文／衛教師 徐慧君

2007年8月我隨同數位衛教同好，參加美國糖尿病衛教學會第34屆年會，其中最後一天閉幕演講(Closing general session)令人震撼，演講者史蒂芬·科維博士(Stephen R.Covey)，曾被入選為全美25位最有影響力人物之一，也曾被時代雜誌譽為「人類潛能導師」是一位糖尿病患家屬，他用非常感性的語調說：

“當我的妻子被診斷糖尿病時，她知道如果想要保有健康的身體，在日常生活中的一些行為，就必須有一些改變，而我…變成她這個旅程中的重要伴侶，並接受同樣的生活改變訓練”(When my wife has diagnosed with diabetes, she knew she would have to change some of her behaviors if she hoped to stay healthy...I became her partner and coach in this journey.)。

在演講當中，播放一部令人為之動容的影片，悠揚的音樂、感性的詞語、動人的畫面，深深扣人心弦：

“你的生命是什麼樣的色彩？

灰色？藍色？還是紅色？

你可以有所選擇並且自己彩繪。

因為只有你才是自己生命的主導者……”

What's the color in your life?

It's gray! It's blue! or It's red!


You can choice and paint it!

Because only you can dominate your life.


科維博士以一個陪伴者的角色，提出七種提高糖尿病自我管理效能的習慣，並且能有技巧的應用AADE7七項糖

尿病自我照護行為(健康飲食、運動、規律用藥、監測、問題解決、健康調適、降低危險因子)，希望病友能珍惜自己、家人及週遭的一切，七種習慣包括：

積極主動的態度 Be proactive

 每個人都有自己的自由意志，但面對事情的態度與想法，可以決定其未來。在人生的旅程中，有很多事是自己無法掌握，就像罹患糖尿病，每個初罹病的朋友，最初始的反應都是：『不可能為什麼是我?』，但是對於面對事情的反應，是可以自己調整、選擇的，如果罹患糖尿病的朋友，是用很積極、正向的想法：『因為有糖尿病，所以我選擇健康的飲食習慣，讓我能更年輕更有活力』、『因為有糖尿病，所以我選擇規律的運動，維持我良好的體能狀態』，而不是用強迫的、負向的、被動的思考『因為有糖尿病，我必須吃得很清淡』『因為有糖尿病，我的人生變黑白』『因為有糖尿病，我必須遵照醫師的處方，按時服藥』；當我們開始有主動積極的態度及想法時，會信心大增，糖尿病及自己的未來，就能完全操之在己。

先畫出自己的未來藍圖再行動

 Being with end in mind

記得小時候上作文課，老師最喜歡出的作文題目是『我的志願』，當我們對自己的未來有一個藍圖時，才知道自己該如何準備，來達成理想，因為有一個既定的目標，才有努力的方向。每個

糖尿病友，都可以思考自己的未來，期待未來比現在更健康、更有知識、更有能力處理及面對糖尿病融入自己日常生活，且不會有潛在的風險，根據自己最重要的價值，來創造自己的願景，想像雖然罹患糖尿病，但仍能擁有健康的人生，利用七項糖尿病自我照護行為為指引，每項行為都是達到目標的基石，先選擇其中一項自己認為有把握、有信心、有興趣想要改變的行為、設立具體短期目標，例如『監測血糖』，即『我一星期連續三天測量早餐前及晚餐前血糖，並記錄在記錄本上，每個月回診帶回與醫療團隊討論』，想想自己能做什麼，就盡力去做吧！

把個人認為重要的事放在前面

Put first thing first

現在我們已經準備好掌控糖尿病，但是在日常生活中，有太多需要調整的行為及改變的事，到底要先從哪一項開始做？何時開始運動？有辦法突破測量血糖的障礙？先自問：在生活中，七項糖尿病自我照護行為，自己可以先做哪一樣，且會帶來最正面的影響，假如自己對未來的願景及價值觀很確定，會比較容易克服挑戰。

雙贏思維 Think win-win

珍視及尊重週遭他人的想法及意見，我們的生命會更豐富、生活也會更有創造力；在前三個習慣中，主要是幫助自己掌控自己的生活及糖尿病，而雙贏思維則是藉由他人獲得成功。在七項

糖尿病自我照護行為中，並非病友獨自一個人就能容易達成的，我們會發現如果能獲得週遭親朋好友，甚至醫療團隊的建議及支持，更能創造加成的改善成效，想一想，如果可以和家人分享自己想要達到的照護目標，有人可以共同分擔自己所擔心受怕的感覺，自然能創造一正向能量來克服在疾病控制中，所面臨的許多障礙及挑戰。

先了解別人才能被了解

Seek first to understand, than Beunderstood

傾聽是成為一高度效能者最重要習慣之一，每個人角度立場不同，對事情的解釋及看法都會有差異，例如在臨床中，最常遇到的情境：一個罹患糖尿病的婆婆，在醫療人員面前數落媳婦如何不孝，如何限制她吃東西，而另一邊左右為難的媳婦，委屈的訴說幫婆婆準備三餐時又要符合營養師的要求，又要讓婆婆高興。罹患糖尿病，的確會讓病友產生許多情緒：被剝奪享受美食？辛苦了一輩子，以為可以好好享福，卻要遭受糖尿病的折磨？每天需要與藥為伍？三不五時還要像自殘一樣拿針扎自己？自己像針包一樣？這些都是臨床上病友經常表達的心聲，而這些心聲，的確需要被抒發，但在抒發的同時，我們是否也可以暫停一下，傾聽醫師、衛教師以及營養師所說的，使你能瞭解且學習到自我照護的技巧；傾聽你的親朋好友對於你身體健康的期待，當你用心去傾聽，讓他們知道你瞭解他們，他們也會打開

心扉去瞭解你，而這樣才能有辦法找到雙方的平衡點，清楚的瞭解彼此的期待與需求，所有的問題將會迎刃而解。

體會協同合作的力量 Synergize



大家都應該見識過交響樂團的演奏，所有的樂器，在指揮家的引導下，共同創造出優美動人的樂章，這就是協同合作的力量。面對糖尿病，是需要協同合作才能產生創造力、強而有力的行動力，在臨床最常見的例子：糖尿病友抱怨他常吃飽，所以會經常找東西吃？而血糖當然是長期控制不良！這時候如果營養師能協助擬定適合個人生活的飲食計劃，並透過家人協助，備製低熱量點心，不造成血糖變化也滿足饑餓時的補充，將會幫助糖尿病管理及生活品質的改善，當然最重要的是，更能和周遭的人建立良好的關係。

工欲善其事必先利其器 Sharpen the saw

有一個人，拿了一把很鈍的鋸子，鋸了五小時的樹，旁邊的人看不下去，建議他先把鋸子磨利，結果他說：「不

行！我忙著鋸樹！沒有時間磨鋸子。」在糖尿病的照護上，必須不斷求新，不論是身體、心智、社交或心靈各方面。在身體方面，藉由健康飲食、規律運動、有計劃性的監測及定期接受併發症篩檢及積極治療，減少危險因子，使身體更健康；心智方面，持續接受醫療人員所提供最新的醫療資訊及教育，同時願意承諾一個以上的自我照護行為目標，當目標達成，將會建立更強的自信及自尊；社交方面，加強自己與親朋好友的關係；心靈方面，從事可帶來平靜及有意義的活動，例如冥想、禱告、或擔任志工服務他人，心靈上的更新，會讓我們能領悟最深層的價值，在各方面不斷的學習與成長，會發現，並非糖尿病改變自己，而是自己改變自己的生命，想要達到什麼境界，只有自己最清楚。

行動計劃

行動計劃的目的是幫助我們設定簡單可達到的自我照護目標，一次只設定一項行為目標。

- ① 依據糖尿病七項自我照護行為，在紙上寫下一項對自己最具挑戰性的行為，當作優先目標。
- ② 用主動積極的語詞寫下針對此目標的承諾，例如目標是「運動」，承諾為：「我選擇每天走路20分鐘」，並記住從小目標開始。
- ③ 設立目標立基於雙贏思維，意即在

承諾下寫下二位以上有助於達成目標的人，且至少有一位醫療人員(醫師、衛教師、營養師)，一位來自你生活圈的人(配偶、朋友或子女)。

- 4 與你寫下的人保持連繫，並與他們分享目標，定期與他們會面，共同檢視行動進展，並記得在月曆寫下會面的日期。
- 5 當目標已達到時，再從其他自我照護行為中，選擇另一個目標，並重覆以上的步驟。
- 6 將承諾貼在看得見的地方，並將這些指引保留，當你逐步掌控所有糖尿病自我照護行為時，這些都是激動你積極主動的精神。



Stephen R. Covey

科維博士具高度效能的七種習慣中，不僅應用在糖尿病友身上，其實也可以應用在一般大眾身上，提醒我們在面對不同的問題，都必須抱持著正向積極的想法、有目標才有方向的信念、事有輕重緩急的處理態度、尊重他人的雙贏思維、知彼知己的氣度、體會團結力量大以及工欲善其事必先利其器的智慧，並希望藉此分享給更多糖尿病友及家屬。

參考資料：

Stephen R. Covey (2007) 7-Habits of Highly Effective People with Diabetes, AADE 34th Annual Meeting
www.diabetes7.org

※科維博士的圖片摘錄自網錄



“你的生命是什麼樣的色彩？

灰色？藍色？還是紅色？

你可以有所選擇並且自己彩繪。

因為只有你才是自己生命的主導者...”

