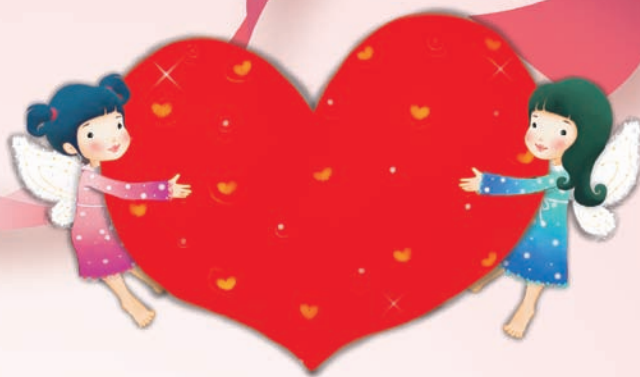


心情補給站

營養師/ 陳采薇



緩緩走來的身影，慢慢坐下後，阿姨問：「這次的抽血報告有沒有比較進步？」專注而認真地等待給予的回答。

好消息～腎臟分數有維持住！「阿姨稍微鬆了一口氣」。可是…糖化血色素還是稍微高一些，沒關係～看哪個部份需要調整再努力一些。阿姨目不轉睛地猛點頭：『嗯嗯～好！』

了解阿姨的飲食情況時，阿姨不斷嘆氣再嘆氣：「人老了什麼毛病都來了！東西也都不敢吃，身邊親朋好友都勸我不能吃那麼少，會沒有元氣，但我就是會怕！跟我一樣有糖尿病的朋友什麼都吃，而我卻什麼都不敢吃，吃個東西都要挑三揀四的，怕到我都快得憂鬱症了。」

安撫著阿姨的情緒，試著讓她放鬆後，告訴她：「雖然身上的疾病讓生活、飲食有一些限制，但生活依然可以很精采，不是讓疾病牽制住，而是因疾病讓生活更健康。」阿姨點點頭，覺得很有道理～待阿姨詳訴後，讓她了解疾病飲食並不可怕，可怕的是她給予自己的巨大壓力及過度恐慌～。

短時間的衛教過程中，『先顧及心情，再分析事情』，讓阿姨情緒稍放鬆的了解問題的所在，再給予適度的要求及建議，告訴：「適時測血糖，飲食作調整，輕鬆快樂吃，心情放輕鬆，生活才舒服～」

