



體驗營心得分享



衛教師◎藍培心

3天2夜的控糖生活體驗營令我想到小時候參加財團法人天主教康泰醫療教育基金會舉辦的第一型糖尿病童暑期夏令營的回憶，上課同時腦海中浮現出那一幕幕吃喝玩樂共同學習的回憶，近期應是該和從小並肩作戰的甜友們聯絡聯絡一下感情了…

回想自己控糖歷經20年的日子，尚未有過沒注射胰島素的經驗，因我真怕死，住在加護病房的經驗，真是怕死了…，不想再有如那次可怕的經驗。以前控制A1C最高無超過9%的經驗，有歷經抗拒告知糖尿病、亂調胰島素造成頻繁低血糖、在外像飢荒者肆無忌憚的覓食，無法和糖尿病和平共處的荒唐日子。

此次台東市聖母醫院舉辦的控糖生活營讓我感受到該院想傳遞給衛教師及病人，培養病人「對自己的健康自己負責」，將健康生活融入生活，融入家庭，使更多人有健康均衡的飲食；此方式可容易使病人接受糖尿病且減低病人和家屬控糖的緊張、對立氣氛，重要的是令全家人都健康。

飲食顧慮到了，當然運動也不可少，運動前後皆監測血糖，讓病人實際看到數值感受運動對控糖的優點，在在都顯示出以病人為主體，病人有自主權，自行選擇食物、自行運動、自行監測血糖，這樣才能達到讓病人自我學習照護與問題解決的能力。

課程中台東聖母醫院陳良娟副院長提到照護病人要一次到位，經過思考後，還真是認同這道理，但前提是應顧慮到個別性，畢竟有些病人屬於易焦慮或自我要求高反而達不到目標而自暴自棄，因此照護病人身體也要照護心理，這才合乎全人照護的宗旨。

要糖化血色素7%，除了規律藥物、飲食、運動及自我監測血糖，我覺得意志力和維持力更難；所以理所當然地將健康生活方式融入自己的日常生活中，是重要的。因此之後在衛教或帶活動時，需考慮如何將以加強身體健康的生活融入病人日常生活中，改善病人覺得規律藥物、飲食、運動及自我監測血糖是多餘的、額外、可有可無的，是我須再努力的目標。

