

從照顧急症的專科護理師轉職為安穩控糖的糖尿病衛教師經驗分享

陳霆昌安糖診所 林怡絹衛教師

自護理學校畢業後順理成章的到了急性病房開始工作，展開了我的護理生涯，剛踏入職場的時候，每天奔波於病房照顧各類急性患者；在工作8年後，為了提升自我本身的能力，我選擇更進一步的挑戰，轉職為病房的專科護理師，學習不同領域的醫學照護，嘉惠更多急性患者的照護。

三年前因為照顧小孩的因素，因緣聚會之下幸運的到了新陳代謝科專科診所工作。老實說，自從接觸護理領域後，未曾想過自己會到診所工作，在此之前，不斷的與家人溝通，最後仍然抱著忐忑不安卻又欣喜的心情來到了新的工作。

以前在醫院病房任職期間，也陸續照顧過許多糖尿病患者的急性照護期，當患者血糖持續控制不穩定時，我們會照會糖尿病衛教師，希望與不同領域的專業人員一同努力，讓患者的血糖更穩定，但是患者的回饋常常是，這些以前在門診就都說過了、每次說的都一樣、我們的生活環境就沒辦法配合這樣的飲食…等等，甚至有些患者也不願意接受這樣的照會。

生性緊張的我，就在決定轉職之後，為了讓自己有更完善的學識與衛教能力，開始努力訓練自己朝

糖尿病衛教師（CDE）發展，在實習的時間，學姊們給了我許多的指導，教導我許多如何擁有良好衛教的技巧，不斷的提醒我，我們要清楚的知道病患想了解的是什麼？並非一味地給予病患我們想給予的衛教。回到診所工作時，看著同事們身經百戰的衛教經驗，讓我由衷的佩服，因為在衛教室裡，常常聽到個案與衛教師或營養師開心的聊著飲食技巧、藥物作用或副作用…等等，更常聽到個案與衛教師或營養師彼此讚美的鼓勵。

當到自己拿到糖尿病衛教師證照後，正式加入衛教的工作，剛開始要衛教每位個案時，我都要反覆的研讀每個病例，甚至寫好小抄，才能請個案到衛教室進行衛教，衛教當下也很膽戰心驚，深怕有說出不適當的話語，衛教後也會陪同個案進診間，聆聽醫師與個案的診療內容，進而調整自己的衛教內容；經過多次的努力學習，秉持我們診所的原則，我們需要依照每位個案的狀況，與個案共同討論出可實際執行的計畫，視個案如同家人或朋友般的醫病關係，而不是過度制式化的衛教。

經過幾個月的磨練，漸漸的可以勝任衛教師工作，嘗試衛教更多不同類型的患者，例如：第1型糖尿病患

者、第2型糖尿病患者懷孕階段的血糖控制、血糖控制不佳調整藥物，新使用SGLT-2抑制劑或GLP-1藥物，初次使用胰島素以及學習連續血糖監測的裝置與判讀…等等。甚至學習如何接待初次來我們診所就醫的新患者，如何重新建立起良好以及互信的醫病關係，了解過去的治疗經驗、平日的作息與飲食習慣以及目前用藥是否有困境…等等。當然在這些衛教的過程，難免也會遇到對衛教師失去信心或是認為衛教師說的都懂了個案，這時的我會適時調整自己的心態與做法，利用聊天的方式，嘗試從中找出適切的衛教內容。

慢慢累積經驗後的我，有些之前衛教的個案回診，會主動到衛教室問我：這次需要先上課嗎？或是請我先幫忙看報告，以利自我了解調整飲食或藥物後這次的報告。看到個案自己進來找我，同時也看到血糖穩定的報告，讓我們彼此都相視而笑了，那是一種發自內心的喜悅。

前陣子有位罹病20幾年的個案，因長期在他院就醫控制不佳，每天注射胰島素三次，每天自行測量的血糖依然居高不下，家人擔心身體狀況每況愈下，或許緣分使然來到我們診所就醫，剛開始衛教時，病患很誠實的告訴我，最近這幾天都沒有打針，也沒有測血糖，因為之前每天都打針和測血糖，血糖還是都300多，已經不知道該如何是好，也因為害怕血糖高，連早餐都不敢吃了；當下的我，腦袋中開始冒出

許多問題，如：初次見面的個案，我要如何讓他願意繼續告訴我更多資料？為什麼都按照醫囑打針，血糖還是這麼高？藥物施打的問題？飲食沒控制？…等等。試著用同理心傾聽個案說完這些年的經驗，了解施打的藥物、劑量與方法，接著進入診間，聽醫師的問診及調整用藥，再回到衛教室，重新衛教病患測量配對血糖的時機、胰島素與口服藥的作用與副作用，最後與家屬加入LINE好友，持續進行溝通，記錄血糖變化，調整胰島素劑量；當個案離開診所後，我反想這樣的個案真的能夠配合我們的治療嗎？經過一星期後，個案自己拿著血糖記錄及血糖機回診所，告訴我血糖有進步了，而且現在三餐都有正常吃飯，直到這一刻，我想針對這位個案我的衛教應該是成功了。

最近有位88歲高齡患者家屬攙扶回診，回想起上次的回診，精神倦怠由家屬推輪椅回診，家屬考量高齡因素不忍控制長者的飲食，三餐不定時也不定量，餐間還會不時吃零食或甜點，導致糖化血色素高達9.3%，當天再次的給予飲食衛教，並告知隨餐胰島素與飲食配合的重要性，最後多次的強調高血糖合併症，讓家屬清楚的了解如何更有效的照顧年長家人。經過反覆多次的電話聯繫與調整胰島素劑量，最近一次回診時，個案看起來精神好多了，糖化血色素也降到7.5%，經了解這段期間家屬都有按時注射胰島素，但也因為長者的食慾有時不如預期的好，所以曾經發生低

血糖情形，與家屬討論後，更改為胰島素注射的時間為飯後馬上注射，每次的劑量需要配合進食的份量調整，以預防再次發生低血糖的情形；就在這時候家屬向我比出讚的手勢，雖然如此小小的動作，但是在我的心中卻如同打了一針強心針般，讓我更加確定自己的衛教能夠讓個案及家屬接受。

在診所工作的這3年，從完全不懂糖尿病衛教師的職責，慢慢的學習成長，日漸勝任現在的工作，在這工作讓我體驗到，專業有默契的醫護團隊，可以嘉惠更多現在的慢性需要長期穩定控制的糖尿病患者，以減少日後產生更多不希望發生的合併症，有利身體健康，並提升生活品質。

