



糖尿病病人的心理調適

糖尿病不只影響病患生理，也會影響心理、家庭生活、目前或未來的社會角色；病患的心理狀況也會影響到血糖的控制。

一、那些方式可以加強心理調適？

- (一)維持良好的血糖值。
- (二)積極的人生觀。
- (三)面對問題。
- (四)自我鼓勵。
- (五)尋求家人、朋友的支持。
- (六)學習放鬆技巧。
- (七)適當運動。
- (八)幫助他人。
- (九)幽默及微笑。
- (十)做好時間管理。
- (十一)參加糖尿病病友團體。

二、參加糖尿病病友團體有什麼好處？

- (一)可獲得糖尿病衛教知識與相關訊息。
- (二)提供病友安全溫暖的情境與分享經驗。
- (三)協助病友建立支持網絡。

三、「糖尿病人保健推廣機構」是什麼？

「糖尿病人保健推廣機構」是經政府評鑑合格的典範服務機構。它不只由醫師提供病人應有的檢查與治療外，特別強調結合護理師給予日常照護的指導、諮詢及營養師個別的飲食設計及控制，以增強病人之自我照護能力。

四、「糖尿病共同照護網」是什麼？

「糖尿病共同照護網」是一個以病人為中心，跨層級(醫學中心、區域、地區醫院、診所)、跨專科(新陳代謝科、心臟科、腎臟科、眼科等)、跨專業(醫師、護理師、營養師)之整合醫療照護工作，並共同訂定及執行診療規範、轉診辦法、品質監控準則等來照顧病人，使每一個糖尿病人不因其所在地區醫療資源的差異，都能獲得一致性、連續性的完整醫療照護品質。目前全國二十五個縣市都已建置「糖尿病共同照護網」。若對「糖尿病共同照護」有任何疑問，需要更多的服務時。請逕向全國各縣市政府衛生局保健課詢問或國民健康局成人及中老年保健網站(<http://health91.bhp.doh.gov.tw/>)查詢。