



HELP: 糖尿病互助行动小组 活动带领和范例

版权说明

此教材由 Peers for Progress, 亚太糖尿病教育发展中心 (Asian Center for Health Education; ACHE) 团队编写, 部分内容亦参考或引用其他合作伙伴所开发的资料, 因此仅供此项目 (2017 上海市第六人民医院糖尿病患者自我管理同伴支持项目) 参与的患者、同伴组长和社区卫生服务中心使用。未经授权, 不得给与非参与项目的单位或个人使用。

对于版权/使用权有所疑问, 请洽陈沐洁 mcoufal@acheusa.org

前言: 糖尿病互助行动小组的定义、目标和
带领技巧

❖ 小组活动目标、内容、与方式

- **小组活动的目标：**温馨陪伴、实际行动和持续支持是项目整体希望同伴支持策略能凸显的亮点。为要能达成此目标，营造有利学习、交流和实践的团体氛围和活动方式是关键。而小组活动的设计和运作需朝向能创造互助、行动导向的同伴支持小组为宗旨。
- **基础“核心活动”方法：**示范体验法、游戏法、故事法
- **内容：**可从自我管理五驾马车的几个大方向去设计-基础知识与技能类(必需知道的生存之道)、迷思解惑类、解决问题类、心情抒发/鼓舞心情类。每次的知识重点不超过4点。活动安排时，也可能会要有几次相关性主题才能帮助参加的患者真正了解和落实。小组较成熟后(或社区相关医护人员觉得合适时)也能请同伴组长和患者组员来提供对主题的建议。
- **H. E. L. P. 内容设计和运作原则 (助人也是救命)-**
 - Hands-on approaches (自己动手做)
 - Experiencing together (一同经历)
 - Learning (学习知识、澄清迷思)
 - Problem-solving (解决问题)

HELP 原则能帮助社会医护人员和同伴组长来设计内容，亦能在必要时协助检视小组运作不如预期的原因。每次月小组活动虽然不一定都能涵盖这四个部分，但能肯定的是，单向通过”讲课”模式是无法建立组员间的感情，亦无法有效帮助患者本身落实自我管理行为。

- **呼应糖尿病行动计划的概念 (改变是从一件自己愿意、且相较可行的行动开始)：**
 - 每次活动以学以致用或者行动计划来结尾 (Call to Action)。这可以是呼应社区所制定季度(或年度之类)的大目标、小组共同制定阶段性一起努力的目标，或者是支持个人的行为改变。
 - 无论小组活动时是否能让每位组员分享他们个人行动计划的进展，常讨论如何解决问题，将有助于组员去思考如何在自己的生活中举一反三。
 - 建议在每月主题活动之间能安排一个小的集体活动，这可以是固定的活动(如每周六清晨在某公园相约健走)，或者呼应之前主题活动的内容。
 - 建议电话随访时能多少询问到组员糖尿病行动计划的实施情况或者对于自我管理有哪些问题或难处。
 - 建议每半年当中小组活动能有1-2次特别是有关于行动计划或者自我管理行为的经验分享和讨论。

❖ 同伴组长所扮演的角色

- 同伴组长不是担任领导来发号命令，更不是糖尿病医护专业人员(不是医病专家)。而是扮演：

- 宣导促进者- 分享、传播正确的知识和信息。
 - 导航员- 通过引导、个人经验分享，帮助组员找到适合自己的糖尿病自我管理模式与方法。
 - 啦啦队友-为组员加油、打气，让他不因在学习、摸索糖尿病自我管理中经历到挫折而感到沮丧，甚至放弃。
 - 陪伴安慰者-让组员知道“他并不孤单”！虽然组长无法帮其解决问题，但借着组长的陪伴和关怀，组员能受到正面的鼓励。
 - 协调者- 成为组员和社区医护人员的沟通桥梁，并能在必要时协助项目宣传和活动召集等事务。
- **做自己、发挥所长去助人**与**组员一同成长是关键**-同伴组长不需要万能，更不需要完美（亦即不需要是组里最会分享、最会带活动(外向)、最有领导力、血糖控制的最好的人）。但**组长需要是一个愿意的人**-愿意去尝试、愿意以自己擅长的方式去关怀他人和别人分享、愿意在过程当中多学习相关知识，并不断自我调整好将自我管理落实在自己的生活当中等。

❖ 小组带领技巧贴士-

- 创造温馨、支持的学习与交流氛围是很最重要的！避免组内分享时当众指责、争辩、或强加说服。若发生以上的状况，社区医护人员或组长可以缓颊，提醒这是一个”互助、友爱、和彼此尊重”的小组，每个人是不同的，心里对于改变的态度和成熟度也不一样，需尊重个人的想法。
- 必要时在组内再分小小组互动交流，以免人数太多，导致少数”勇敢”、”外向”、”喜好表达意见”的人分享，其他人的参与度低。
- 当讨论离题或产生冲突，带领的社区医护人员或组长可以友善提醒，建议私下解决。
- 倘若能找到其他组员协助同伴组长，成为核心组员(或副组长之类的)，或许对于组长的工作会有些帮助。
- 组长或组员间的经验分享常能帮助正在走过抗糖低谷的组员们看到亮光、找到或许可以尝试的新方法。但要注意，不要让这样的分享变成“个人”的舞台（亦即让组长或其中的组员不停地说、别人不好插话；或者，分享者过分强调自己的经验以至于传达出其他人应像他一样），这反而会带来负面的影响。

❖ 有效的沟通

- 沟通是通过语言与非语言的方式相互交换、传递讯息、思想、观念的过程。
 - 70—90% 的信息是通过非语言的方式来传达，因此应注意：
 - 身体的动作：眼神、脸部表情、点头、手势…等
 - 侧面的语言：音量、音质、音调、音速…等
 - 身体的距离：亲密距离；45 度角、一公尺半的距离最舒适
- 当个好的“听”众，不仅是耳朵的“听”，应有眼睛、脑和心的“听”。当别人专心听我们说话时，我们就会觉得自己被看重、被了解、被接纳。
- 问一个可以让人说出心底话的好问题，胜过给予对方众多的建议。例如：

- 您刚刚提到…，可以多告诉我(们)一些…？
 - 目的：深入了解组员的想法、亦能帮助他去察觉自己内心的感受和考量
- 有什么是您(们)最担忧的事？
 - 目的：了解到对于组员来说当务之急是什么？亦即他若要落实自我管理，他可能最先需解决的问题为何？(问题的优先次序)
- 您(们)觉得刚刚讨论的方法当中有哪些是相对可行的？为什么？
 - 目的：帮助组员思考具体可以怎么做来克服困难，也能协助察觉是否有太过于乐观的情况

❖ 当组员对于改变表现出有些抗拒时，基本应对策略：心理战术 + 转移战场

- **心理战术**：通过聆听、表达理解他人的感受等沟通技巧来突破组员的心防
- **转移战场**：将焦点从”不能、不想做的事”转到”可以、愿意做的事”
 - 先通过了解原因、必要时澄清迷思或误区、讨论改变的方法之可行性以及重要性等 **来帮助组员找寻为自己健康能做的事**；
 - 倘若感觉”此路不通”，那么通过讨论可能发生的结果、经验分享、示范等来提供一个不同的思考模式。
- 应避免：
 - 指使的语气，给对方毫无(或很少)选择的余地
 - 直接对质、争辩来试图说服对方
 - 威胁口吻、批评语气
 - 改变话题

❖ 常见的抗拒改变的例子和“转移战场”示范回答

<p>1. “我就是爱吃！健康饮食真的是我做不到的！”</p> <p>➔ 能不能说说看在您眼中的健康饮食生活是怎么样的？(目的：了解他为什么觉得健康饮食很困难)</p> <p>其实健康饮食并不代表您需要放弃享受美食的乐趣。就我的体验，感觉就像是从过去的“盲目吃”转换成“聪明吃”。譬如：我过去…现在改为…(目的:通过经验分享，让他感觉您也曾经历过)</p> <p>有哪些食物是您很爱但似乎对您的血糖波动有明显影响的？我们可以来讨论如何吃(如吃的时间、量的调配等)，让您既能享受它的美味，也不会因着血糖波动而感到不舒服。(目的：讨论可以做什么)</p>
<p>2. “我的朋友们告诉我服西药很伤身，所以我实在不想吃药！”</p> <p>➔ 什么药让您有这方面的担忧呢？您特别担心的是什么？(目的：了解他是有针对性的担忧还是莫名的恐惧)</p> <p>如果对药物的副作用有些担忧，可以询问医生有全面性的了解。像我现在服的是…当初也有些担心，特别是…。再和医生讨论后，我决定先试试看。后来看到一些改善，就坚持服药了。(目的:通过经验分享，让他感觉您也曾经历过)</p> <p>我们可以将您的担心列出来去询问医生，看是否能找到适合您的药物治疗。(目的：讨论可以做什么)</p>

3. **“我已经在服药了，而且我感觉身体挺不错的。没必要还在生活习惯上多做其他的改变！”**

→ 能按照医嘱服药是很不错的。您刚提到服用后感觉身体挺不错的，能不能说说服用后有什么具体改善吗？在最近一次就诊时，医生给了您什么建议呢？（目的：了解他是否有需要改变？）

不过就像我们开车要保养。即便是新车，我们也会做。而且还会更爱惜，生怕刮伤损坏了。糖尿病的自我管理也是同样个道理。若等到“感觉”不对了，说不定也为时已晚了！（目的：帮助他去思考，倘若有改变之必要，但没去做可能会有什么样的结果）

刚刚您提到，医生建议您…我们可以来讨论什么是哪些相对容易着手的改变，先来试试看。（目的：讨论可以做什么）

4. **“我的医生说我需要打胰岛素，我很害怕、早知道就多运动和减重了。实在想能坚持使用口服药就服口服药！”**

→ 对于胰岛素，您有哪些担忧呢？（目的：了解对方有哪些担忧。倘若对于胰岛素有些错误的认知，可以借机澄清。）

分享自己或他人的经验，告诉对方您自己或有类似经历的人是如何跨过这关的。（目的：通过经验分享，让他感觉您也曾经历过，或许也能提供不同思考角度）

鼓励尝试或者约诊去学习正确的施打方式。（目的：鼓励行动，帮助他跨出第一步！）

第一篇： 破冰、暖身、自我介绍

《谁是拳王》

人数：10 -100

道具：纸、笔、轻快音乐、小礼物数份

时间：5 分钟

游戏规则：

1. 随意找人、两人为一组。
2. 先简单自我介绍，再两两猜拳，猜输的人必需帮猜赢的人签名。
3. 各自再找其他人猜拳。
4. 5 分钟之内签最多名字的一位或数位组员是” 今日拳王”，邀请到前面接受大家拍手鼓励以及拿一份小礼物。
5. 活动结束后，说” 谢谢大家的参与，让我们彼此更熟悉了” 之类的话，来创造温馨的感觉。

带领技巧：活动进行时可有轻快音乐，主持人需控制时间，可在只剩 1 分钟时提醒大家。统计签名人数时，可以问被签到 3 个名字的请举手，之后往上问（如 8、9、10 个）来找到拳王。

《认识你真好-九宫格》

请寻找符合下列条件的人，在格子里签名

<p>现在对你说三句赞美或鼓励的话</p> <p>签名:</p>	<p>会说上海话</p> <p>签名:</p>	<p>糖尿病患病两年以上</p> <p>签名:</p>
<p>现在愿意帮你捶捶背或握握手</p> <p>签名:</p>	<p>家中有兄弟姐妹</p> <p>签名:</p>	<p>每周运动至少两次，每次至少 30 分钟</p> <p>签名:</p>
<p>现在愿意告诉你一件糖尿病自我管理当中觉得很不容易做到的事</p> <p>签名:</p>	<p>喜欢与别人分享、交流</p> <p>签名:</p>	<p>诊断时或病程中糖化血红蛋白曾高于 8.0%</p> <p>签名:</p>

人数:10 人以上

时间:15-30 分钟

道具:印有九宫格的纸、笔、小礼物

游戏规则:

1. 解释每格题目的意义。
2. 组员在彼此之间寻找符合条件的人，找到后，请对方在相应条件的格子里签名。
3. 无论对方是否符合条件、帮你签名，都必需和他握手并说”谢谢”。
4. 九宫格所有格子都集满签名后，向带领者报到，前 3-5 名可获小礼物。

带领技巧:人数 15 名以内的话，还可以考虑先给每位组员小纸条，写上姓名，折好后投入前方纸箱。等所有人都填完此九宫格，可以抽名字并唱名，每位组员检查自己九宫格内是否有被抽到的名字，若有，则拿笔做记号，当学员发现标记记号的格子可以连成两条直线时，要大喊 “ **【自己的名字】**，宾果”，带领者给予小礼物。

《联想力大考验》

人数：10 人以内， 10 人以上的组，带领者可以把大家分为 6 人左右的小小组

时间：10 分钟

游戏规则：

1. 请学员找出一种最能代表自己个性的东西（ 可以是 水果、生活用品、昆虫动植物一般人熟悉的事物）
2. 以小组为单位，每人 1 分钟，介绍自己：姓名、代表水果/生活用品/昆虫动植物等、原因
3. 带领者示范：大家好，我是来自上海徐汇区的 XXX， 我觉得自己个性像狗一般，狗给人感觉忠诚， 我也像狗一样，对家人朋友很忠诚。
4. 轮流发言
5. 活动结束后，简单抽查大家记住了多少人、多少内容。

带领技巧：

可以指定单用水果或哪种类型的物品或事物来介绍。鼓励组员间专心聆听，如有笔记本可做记录。带领者记得控制时间。

第二篇: 饮食

常见主题范例:

- 认识含糖食物和其升糖指数
- 练习食物代换和饮食总量计算
- 饮食迷思
 - 只能吃…?? (如, 我只能吃无糖的食物?)
 - 不能吃…?? (如, 我再也不能吃过去喜欢的食物了、我再也不能喝酒了)
 - 多吃…?? (如, 听说多吃秋葵能降血糖)
 - 反正我已在按时服药(或打胰岛素), 我吃什么都没关系
 - 感觉低血糖时, 我就一直吃巧克力, 直到感觉好转为止
- 解决问题
 - 我常外食、应酬, 该怎么吃?
 - 有什么方法能帮助患者来掌握食物的分量? (如: 图示、餐盘、自己的手、APP)
 - 如何与亲友沟通自己所需要的饮食改变呢?
 - 过年、过节怎么吃才不会失控呢?

一、教案1

❖ 月小组活动内容-《认识醣类食物》

1. 游戏：《主食涂鸦单》

分小组，一起讨论 - 以下哪些食物属于主食(淀粉)类？请用彩色笔涂满（正解在最后面）

大白菜	苹果	毛豆	燕麦	香蕉	核桃	菠菜
胡萝卜	水蜜桃	西瓜	冬瓜	花生	牛肉	红枣
豆腐	馒头	面条	栗子	薏仁	南瓜	羊肉
鸡肉	黄豆	黄花菜	地瓜	香菇	木耳	杏仁
鸭肉	莲子	山药	红豆	冬粉	土豆	橘子
腰果	葡萄	猪肉	玉米	鱼肉	大蕃茄	木瓜
小米	饺子皮	米饭	莲藕	粉丝	芋头	绿豆

2. 知识学习-认识醣类

- 公布答案，澄清疑问
- 介绍除了主食类食物，还有哪些类型食物是醣类食物的主要来源

3. 讨论如何解决问题：

- 平常生活中控制主食摄入量难在哪？为什么？
- 我们可以怎么解决？【建议可以找一两个情况来讨论，并鼓励大家讨论出几个方案，并衡量对自己来说这些方案哪个可能最可行？】

4. 行动

- 方案 1- 可让愿意分享的组员来说说自己现在行动计划的进展，对于问题或挑战进行交流，帮助他们能找到解决问题、可尝试的方法
- 方案 2- 小组可集体立定一个小组的行动计划，譬如：每人在未来一个月试着有一个星期每天记录自己的饮食，在下次月小组活动的时候来讨论

• 后续随访和其他活动

- 组长可以组织和饮食相关的交流活动，如相约去哪家餐厅吃饭，讨论怎么点菜或怎能吃才健康？又如一家一菜的健康”百家宴“让组员和其家人也能参与在认识糖尿病饮食方面的需求。
- 组长电话随访能询问组员近况、小组活动安排的反馈和行动计划的进展或组员是否有自我管理相关的问题

二、教案 2

- 月小组活动：《熟悉食物的分类和分量》
 1. 知识学习-请社区卫生服务中心的医护人员教导建议食物代换和选食原则， 并帮助组员来计算自己可吃的份数。
 2. 活动：练习掌握食物分量和选菜
 - 邀请组员一起用餐，体验学习食物的分类和分量。
 - 请社区卫生服务中心协助安排并示范一份的量大约是多少，然后让组员取餐。
 - 吃饭时组员一同讨论自己选取菜色的原因及分量选取的依据。
 - 也可请组员带自己常用的碗或盘来比对分量。
 3. 讨论如何解决问题：
 - 外出怎么吃才健康？
 - 如何与亲友沟通自己所需要的饮食改变呢？
 4. 行动：
 - 方案 1- 可让愿意分享的组员来说说自己现在行动计划的进展，对于问题或挑战进行交流，帮助他们能找到解决问题、可尝试的方法
 - 方案 2- 小组可集体立定一个小组的行动计划，譬如：每人在未来一个月试着有一个星期每天记录自己的饮食，在下次月小组活动的时候来讨论
- 后续随访和其他活动
 - 组长可以组织和饮食相关的交流活动，如相约去哪家餐厅吃饭，讨论怎么点菜或怎能吃才健康？又如：一家一菜的”百家宴“让组员和其家人也能参与在认识糖尿病饮食方面的需求。
 - 组长电话随访能询问组员近况、小组活动安排的反馈和行动计划的进展或组员是否有自我管理相关的问题

主食涂鸦单

哪些食物属于主食(淀粉)类? 请用彩色笔涂满---答案是灰色选项 (20个)

大白菜	苹果	毛豆	燕麦	香蕉	核桃	菠菜
胡萝卜	水蜜桃	西瓜	冬瓜	花生	牛肉	红枣
豆腐	馒头	面条	栗子	薏仁	南瓜	羊肉
鸡肉	黄豆	黄花菜	地瓜	香菇	木耳	杏仁
鸭肉	莲子	山药	红豆	冬粉	土豆	橘子
腰果	葡萄	猪肉	玉米	鱼肉	大蕃茄	木瓜
小米	饺子皮	米饭	莲藕	粉丝	芋头	绿豆

第三篇: 运动

常见主题范例:

- 认识运动对糖尿病的好处
- 我适合运动吗? (适合运动和不宜运动的人群)
- 如何开始运动? (形式、频率、强度、时间、预防不良反映)
- 运动的注意事项
- 迷思:
 - 如果我已在使用口服药(或胰岛素), 运动对于病情控制就无关紧要了
 - 运动对于糖尿病患者来说是不安全的
 - 我的关节疼痛, 所以不能运动
- 解决问题:
 - 我没有时间运动
 - 我不喜欢运动(从来都是很少动, 不知如何开始)

一、 教案 1 :

● 月小组活动- 《开始运动好处多》

1. 知识学习-介绍运动的好处和口诀:

- 促进体重减轻、增加肌肉量、矫治肥胖
- 改善糖代谢, 提高胰岛素敏感性, 降低糖化血红蛋白
- 可以改善血脂、降血压, 降低心脑血管危险
- 可以增加对治疗的信息, 改善情绪, 提高生活质量

运动口诀的 “一、三、五、七 “

一 代表饭后一小时以后

三 代表活动 30 分钟

五 代表每周至少活动五次

七 代表每次的运动中脉搏不超过[170 - 年龄]

2. 活动;

- 开始运动前的评估 (特别是 40 岁以上的糖尿病病人)

《运动自我测试表》

1) 是() 否 () 是否有医生告诉您, 心脏有些问题, 只能做医生建议的活动?
2) 是() 否 () 活动是否有胸痛、胸闷的感觉?
3) 是() 否 () 过去几个月来, 是否在未活动情况下出现胸痛
4) 是() 否 () 您是否曾因晕眩而失去平衡或意志
5) 是() 否 () 您是否有骨骼或关节问题, 可能因活动而恶化
6) 是() 否 () 您是否有因高血压或心脏病而服药?
7) 是() 否 () 您是否知道您有任何不适合活动的原因?
a. 当一个以上的问题答”是”时, 在开始活动前应咨询医生。

● 《懒骨头问卷游戏》

1) 中等强度的身体活动持续 30 分钟以上? 一周中有几天: 0 1 2 3 4 5 6 7

中等强度活动: 持续从事 10 分钟以上时, 锻炼时可以与他人轻松说话, 但无法唱歌, 会让您觉得有点累、微汗。锻炼后稍感肌肉酸痛, 但休息后消失, 次日体力充沛。例如: 健走、一般速度游泳、羽毛球、桌球、太极拳、跳舞

2) 过去 7 天中您有多少天曾走路持续 30 分钟以上? 一周中有几天: 0 1 2 3 4 5 6 7

*两题加起来至少三天才算懒骨头。

** 倘若您从事高等强度的体育活动持续 20 分钟以上, 且每周至少有三天, 也不算是懒骨头哦!

3. 讨论如何解决问题：

- 交流”谁是懒骨头”、”谁不是懒骨头”？属于懒骨头的组员可分享运动的难处。不是懒骨头的组员分享他们如何开始运动。

4. 行动

- 方案 1- 可让愿意分享的组员来说说自己现在行动计划的进展，对于问题或挑战进行交流，帮助他们能找到解决问题、可尝试的方法。
- 方案 2- 小组可集体就改善运动部分找一个大家愿意在未来一个月当中尝试的小改变，在下次月小组活动的时候来讨论。

❖ 后续随访和其他活动

- 组长或其他组员可以组织与体能活动相关的活动，如相约一起健走，打太极、跳广场舞等。亦或介绍组员参加社区里有关体能活动的机会和地点。
- 组长电话随访能询问组员近况、小组活动安排的反馈、行动计划的进展或组员是否有自我管理相关的问题。

二、教案 2:

❖ 月小组活动- 《我们一起动》

1. 知识学习-介绍运动的好处和口诀:

- 促进体重减轻、增加肌肉量、矫治肥胖
- 改善糖代谢,提高胰岛素敏感性,降低糖化血红蛋白
- 可以改善血脂、降血压,降低心脑血管危险
- 可以增加对治疗的信息,改善情绪,提高生活质量

运动口诀的“一、三、五、七“

一 代表饭后一小时以后

三 代表活动 30 分钟

五 代表每周至少活动五次

七 代表每次的运动中脉搏不超过 170 - 年龄

2. 活动;

- 开始运动前的评估 (特别是 40 岁以上的糖尿病病人)

《运动自我测试表》

1) 是() 否 () 是否有医生告诉您,心脏有些问题,只能做医生建议的活动?
2) 是() 否 () 活动是否有胸痛、胸闷的感觉?
3) 是() 否 () 过去几个月来,是否在未活动情况下出现胸痛
4) 是() 否 () 您是否曾因晕眩而失去平衡或意志
5) 是() 否 () 您是否有骨骼或关节问题,可能因活动而恶化
6) 是() 否 () 您是否有因高血压或心脏病而服药?
7) 是() 否 () 您是否知道您有任何不适合活动的原因?

a. 当一个以上的问题答”是”时,在开始活动前应咨询医生。

- 一起学习【东南大学附属中大医院的手操】--之后可以在开始活动前一起做

3. 讨论如何解决问题:

- 交流做完这简单运动的感想
- 分享运动的难处。已规律运动的组员分享他们如何开始运动。

4. 行动

- 方案 1- 可让愿意分享的组员来说说自己现在行动计划的进展,对于问题或挑战进行交流,帮助他们能找到解决问题、可尝试的方法。
- 方案 2- 小组可集体就改善运动部分立未来一个月当中愿意尝试的小改变,下次月小组活动的时候来讨论。

❖ 后续随访和其他活动

- 组长或其他组员可以组织与体能活动相关的活动，如相约一起健走，打太极、跳广场舞等。亦或介绍组员参加社区里有关体能活动的机会和地点。
- 组长电话随访能询问组员近况、小组活动安排的反馈、行动计划的进展或组员是否有自我管理相关的问题。

❖ 教你学会五分钟手保健操

<http://www.100md.com> [2006年11月13日](#) [《家庭医生报》2006年第46期\(总第1083期2006.11.13\)](#)

手操，顾名思义就是在手部进行的保健操，据南京东南大学附属中大医院中医内科丁洪明主治医师介绍，手操保健主要是运用中医经络理论，通过手部动作训练调动经气，达到内脏按摩等功效，有些动作还能有效锻炼人体的协调、反应能力。该保健操适合各类人群日常保健，尤其适合糖尿病人、心脑血管病患者保健强身。

这套手操简便易学，共分五节，完整做完一次仅需要5分钟，不受场地限制，可随时随地进行手操锻炼。具体为：

第一节：双手手掌相对合起，开始快速搓动。每次搓动，可让手指指尖从另一只手的手掌下端一直搓到中指第二关节处，然后回头。每一个来回计一次，共搓动36次。

第二节：双手五指尽量分开，指尖逐个相对，指尖相合手掌分开，然后用力开始撑顶。一共做36次。

第三节：左手摊平手掌，右手握拳，将左手中指对准右手拳头上的后溪穴，中指与穴位中间保持5-10厘米的距离。然后改换为左手握拳，右手摊掌。关键在于交换速度要快，交换做36次。

第四节：用左手大拇指和食指捏右手合谷穴(虎口附近)，用力按捏，然后换手，共做36次。

第五节：将五指尽量分开伸直，然后慢慢将大拇指弯下，尽量伸向小拇指。过程中要注意，其余四手指不能弯曲，一共做36次。

五节手操全部做完后，甩甩双手，活动一下手腕，让手部放松放松即可。(程守勤 南京东南大学附属中大医院)

百拇医药网 <http://www.100md.com/html/DirDu/2006/11/13/29/74/87.htm>

第四篇: 胰岛素 (用药、药物治疗)

常见主题范例:

- 药物的种类和机制、服用方法、副作用、禁忌症
- 医生处方或建议治疗方案的考量
- 药物的迷思-
 - 糖尿病药物 (或使用胰岛素) 会使体重增加
 - 如果我减肥成功, 且不再用药, 就代表糖尿病已离我远去
 - 使用胰岛素表示我的糖尿病已经变得更差了, 或者一定是我的自我管理做的很失败才造成的
 - 使用胰岛素会使我的健康状况变得更差
 - 能用口服降糖药, 就不用胰岛素
 - 胰岛素一旦打上, 就要终生打
 - 打胰岛素会痛
 - 使用药物或胰岛素会在一定程度上妨碍我的工作和社交生活
 - 如果注射胰岛素, 一定会低血糖, 白天和睡前必需吃点心
- 解决问题-
 - 担心学不会如何注射胰岛素
 - 胰岛素瓶一旦打开使用, 就必须冷藏保存
 - 注射器、笔形针头皆不可重复使用
 - 我不能带注射器等糖尿病用品上飞机
 - 如果我忘了注射胰岛素 (或口服药物), 要如何处理
 - 外食或外出要如何注射胰岛素 (服用药物) 才不易有他人的异样眼光或者询问

一、胰岛素教案 1

❖ 月小组活动- 《为健康，试试看》

1. 第一阶段 游戏：杯中乾坤

道具：杯子、胰岛素注射笔、纸、笔

- 杯子是每天生活中都会使用的必需品。邀请组员动脑想想看， 杯子除了装水外，还有什么用途？
- 请组员思考 1 分钟，至少写下 3 个答案。 亦可将组员 3-4 人为单位来集思广益。
- 分享完， 可以邀请几位组员分享对谁/哪个答案印象比较深刻？
- 询问组员生活中， 是否习惯用不同的角度来看事情？ 从这活动中的体会？
- 小结：鼓励大家通过小组中分享学习正面地以不同的角度来面对糖尿病和病程中的变化， 也愿意以不同的角度、方法来帮助自己落实自我管理。

第二阶段：拿出一个胰岛素注射笔， 并明确说明其用途。 并邀请组员们分享“ 曾听过打哪些打胰岛素的好处和顾虑？”

2. 知识教育：以相关材料来协助澄清迷思、误区。(请参范例)

3. 解决问题的经验分享:组长或其他已开始注射胰岛素的患者可以分享自己如何跨出第一步的经验, 以及使用胰岛素后的一些感想。

4. 行动:

- 方案 1- 可让愿意分享的组员来说说自己现在行动计划的进展，对于问题或挑战进行交流，帮助他们能找到解决问题、可尝试的方法
- 方案 2- 小组可集体相约在未来的一个月里在施打胰岛素部分做一些小改变，如约教育门诊学习正确使用胰岛素；使用胰岛素但血糖未达标的组员，可根据医生建议继续使用胰岛素并加强自我血糖监测、面临家人不太支持的人，可以约组长一起与家人沟通等。

❖ 后续随访和其他活动

- 组长或社区卫生服务中心可以协助组织有关胰岛素相关的团体教育，并开放让亲友一起参加，增加使用胰岛素之组员的社会支持。
- 组长电话随访能询问组员近况、小组活动安排的反馈、行动计划的进展或组员是否有自我管理相关的问题。

二、胰岛素教案 2

❖ 月小组活动- 如何施打胰岛素

1. 讨论问题：你曾听过有人担心打胰岛素会痛或者担心学不会自己施打胰岛素吗？你的想法或经验呢？
2. 知识和技巧教学- 社区卫生服务中心人员领头教学如何正确施打（示范步骤、施打区域、注意事项等）。邀请组长和愿意的组员一起施打（或者不拿下笔盖的练习）。
3. 讨论如何解决问题
 - 出门在外胰岛素的保存
 - 外出或旅行使用胰岛素的注意事项
 - 如果我忘了注射胰岛素，要如何处理
 - 外食或外出要如何注射胰岛素才不易有他人的异样眼光
5. 行动：
 - 方案 1- 可让愿意分享的组员来说说自己现在行动计划的进展，对于问题或挑战进行交流，帮助他们能找到解决问题、可尝试的方法
 - 方案 2- 小组可集体相约在未来一个月里在注射胰岛素部分互相支持，如陪伴参加教育门诊学习正确使用胰岛素；相约一起开始使用胰岛素；面临家人不太支持的人，可以约组长家访协助与家人沟通等。

❖ 后续随访和其他活动

- 组长或社区卫生服务中心可以协助组织有关胰岛素相关的团体教育，并开放让亲友一起参加，增加需使用胰岛素的组员的社会支持。
- 组长电话随访能询问组员近况、小组活动安排的反馈、行动计划的进展或组员是否有自我管理相关的问题。



抗糖路上，
有“胰”真好

勇敢跨出使用胰岛素的^第一步

无论您是新诊断出的糖尿病友，或者已经患病多年的抗糖勇士，要能与糖尿病健康、快乐的共处需要在生活上做出许多的改变，如吃药、饮食、运动、测血糖、心理调适等，有时还得连带面对来自家人、社交、工作方面有形无形的压力，实在不容易。现在又被医生告知单靠口服药已经控制不住病情了，或者因为考量其他身体的状况，建议使用胰岛素，心里可能顿时产生许多的担忧和不愿意。面对未知的事情和改变，有这些情绪和感受都是能理解的，在此介绍对于注射胰岛素几个常见的担忧并提供正确的资讯和过来人经验谈，希望能帮助您跨出开始使用胰岛素的第一步。



使用胰岛素病友经验谈...

病太久，吃药丸已经控制不住了，但我知道还有一个东西可以救我，叫“胰岛素”，所以我就跨过来了！

病友常觉得.....	事实
使用胰岛素表示我的糖尿病已经变得更差了，或者一定是我的自我管理做的很失败才造成的	随着病程的进展，胰岛功能以每年约 5% 的速度减退，即使严格遵照医嘱改善生活方式和进行口服降糖药治疗，大部分病友最终还是需要胰岛素治疗。因此使用外源性胰岛素补充或替代治疗是糖尿病进展的必然结果，不代表病情加重或糖尿病自我管理的失败。
使用胰岛素会使我的健康状况变得更差	正好相反！血糖若没有控制好对于身体产生的负面影响，如高血糖、慢性并发症、甚至死亡，才是危害糖尿病友健康的主因。早期使用胰岛素还有诸多益处，例如无肝肾副作用、保护胰岛 β 细胞，有助于减少口服药物量及副作用等。
能用口服降糖药，就不用胰岛素	有些特殊的病情不适合继续使用口服降糖药物，如口服降糖药失效的二型糖尿病友（尤其消瘦者）、初发的二型糖尿病友血糖较高者（空腹血糖 >13 毫摩尔/升）等。
胰岛素一旦打上，就要终生打	启动胰岛素治疗是根据病友病情、生活方式、个体情况等综合因素决定的，且胰岛素并没有成瘾性。因此，除了一型糖尿病友需要终身打胰岛素外，很多二型糖尿病友之后能通过持续的生活管理、减重和结合使用其他新的口服降糖药物，逐渐减少或不再需要使用胰岛素。
使用胰岛素会在一定程度上妨碍我的工作和社交生活	可以通过与医护人员的讨论，找到相对比较有弹性的治疗方案，如选择胰岛素笔或者选择在早上和（或）就寝使使用胰岛素的方案，来减轻使用胰岛素治疗的尴尬感觉。亦可通过参加同伴小组，从其他病友的经验当中，找到减低生活中使用胰岛素障碍等的参考方法。



使用胰岛素病友的家属经验谈...

爸爸之前是服用 3 种抗糖药物。开始使用胰岛素之后，发现他只需打针，不再需要吃药，反而方便许多，他就坚持下来了！在外面吃饭的时候，他也会跟朋友解释，慢慢的大家也都能理解。

病友常觉得.....	事实
注射胰岛素会痛	因为胰岛素只需注入皮下(脂肪), 那里没有神经末梢, 不太会有痛觉。另外, 胰岛素的注射针头或胰岛素笔小而细, 且针头上有一层润滑作用的涂层, 因此大部分人注射胰岛素时基本感觉不到疼痛。
担心学不会如何注射胰岛素	根据经验, 无论是 4 岁孩童到 104 岁的长者几乎都能通过教育和练习学会自己注射胰岛素! 且随着一些新的发明, 如新一代预填充型胰岛素注射笔特充装置, 操作较为简便, 通过医护人员的指导, 您也能逐渐熟悉注射步骤的。
胰岛素会使体重增加	开始胰岛素治疗后, 血糖代谢紊乱的状况得到有效控制, 病友随尿液丢失的能量就会减少。如果病友没有控制饮食、也没有运动帮助消耗能量, 体重就会在短期增加。有些病友因为害怕低血糖发生而故意多进食, 摄取比消耗的多, 自然会增重。只要您在血糖控制得宜的情况下控制饮食、多锻炼, 您甚至还行在接受胰岛素治疗时减重呢。
使用胰岛素会增加低血糖发生的危险性	对于胰岛素出现的低血糖, 比较容易发生在老年人、肝肾功能减退者及有严重微血管和大血管并发症的病友。一般病友是因为使用胰岛素而带来的低血糖其实发生率并不大。发生低血糖可能原因很多, 病友可以通过学习交流、监测血糖、调整药物、饮食运动间的平衡, 来避免低血糖的发生。同时, 病友和家人一定要了解低血糖的症状和处理方法, 避免低血糖处理不当的严重不良后果。
使用胰岛素会使家人和朋友更担心 (或者我的家人反对我使用胰岛素)	可以邀请家人、朋友等一同参加糖尿病教育等相关活动, 使其成为您的控糖帮手、抗糖路上的啦啦队。也能通过与同伴小组交流, 找到是否有可以与您的家人分享其经验的病友或病友家属。

使用胰岛素病友经验谈...

当初医生告诉我需要打胰岛素, 心里感到十分的沮丧。但在和同伴组长谈话的时候, 他说倘若这是包美白的美白针, 说不定还会抢着要打呢。换个角度来思考, 打胰岛素或许就不是这么可怕又令人沮丧的事。我仔细想想, 觉得可以试着以正面的心态来体验, 就踏出了使用胰岛素的第一步了。



参考资料:

- 《中国糖尿病患者胰岛素使用教育管理规范-2015 年再版征求意见稿》中华医学会糖尿病学分会
- Insulin Injection Know-How American Association of Diabetes Educators
- 胰岛素与我一病友分享篇 (视频) 台湾糖尿病卫教学会

第五篇：心理调适和生活

常见主题范例：

- ❖ 心理调适和社会支持-
 - 心理状态如何能影响患者生理和自我管理行为
 - 常见的确诊后的心理变化
 - 糖尿病和抑郁症
 - 日常生活中的情绪(或压力)管理
 - 获取社会支持-如何与家人、朋友、工作夥伴、男/女朋友等沟通
- ❖ 生活
 - 低血糖的识别、预防和应对
 - 糖尿病非酮症性高渗综合症的识别和预防
 - 糖尿病慢性并发症的识别与预防
 - 安全驾驶
 - 糖尿病人的旅行
 - 怀孕
 - 糖尿病中医防治

一、教案 1

● 月小组活动-

1. 影片欣赏 (例如):

- 《抗糖路上爱相伴》-复旦大学电子音像出版社- 年轻因糖尿病酮症酸中毒昏迷而确诊的一型糖尿病患者，面临论及婚嫁的女友的母亲反对，之后通过一起学习认识糖尿病和自我管理，使有情人终成眷属的故事。
- 台湾 DAWN 糖尿病对话网 2014 年度微电影 《你好，家就好》 系列-这辈子只想把最好的留给女儿…只不过就是糖尿病…怎么就成了孩子的负担呢？” …做子女的知道吗？一起来看看爸爸的真实心声吧…

2. 解决问题的讨论

- 观后感讨论:(建议若 10 人以上的组，分小组来讨论)
糖尿病是否也曾(或现在)正影响着你与家人的关系? 可以通过” 瓶中信” 的游戏，以不记名的方式把与家人的冲突或与家人相处最烦恼的事写下来， 放到一个箱子里。再从箱子里随机抽出一张纸条，念出上面的担忧。请曾有类似经历的人举手，再请大家分享面对和处理的经验或建议。
- 配对练习如何与家人沟通自己控制病情的需要或患病的感受

3. 提供简单工具: 推荐书籍、讲座、视频等可以给患者与家人分享

4. 行动:

- 方案 1- 可让愿意分享的组员来说说自己现在行动计划的进展，对于问题或挑战进行交流，帮助他们能找到解决问题、可尝试的方法
- 方案 2- 小组可集体相约在未来的一个月里尝试做一件事让自己与家人的关系更融洽。

❖ 后续随访和其他活动

- 组长或社区卫生服务中心可以协助组织可开放家庭一同参加的活动 (如:教育讲座、健走活动、几个社区卫生服务中心合办健康园游会)
- 组长电话随访能询问组员近况、小组活动安排的反馈、行动计划的进展或组员是否有自我管理相关的问题。

- ❖ 备注: 考量到国人一般而言在情感的表达方面相对不擅长，以不记名方式玩” 瓶中信” 游戏来分享感受和共同经历是不错的选择， 也能缓解带领者对于处理负面情绪的压力。带领者记得过程中必须给予适度的支持与同理 (表达理解和接纳)。

参考资料

- 《中国糖尿病并患者胰岛素使用教育管理规范-2015 年再版征求意见稿》中华医学会糖尿病学分会
- 《积极倾听，有效沟通和关怀》台湾台东圣母医院 陈良娟院长 (2013 年同伴支持教育实践进阶培训班课堂讲义)
- 《创意卫教工作坊-基础体验课程》台湾台东圣母医院 陈良娟院长 (2015 年中华医学会糖尿病学分会教育管理论坛)
- 2013 台湾糖尿病卫教学会糖尿病自我管理支持工作坊讲义
- 游戏人生: 有效有趣的破冰游戏 杨田林著 清凉音出版 (台湾)