

建置以行為改變為基礎
糖尿病自我照護行為的臨床應用
AADE7-CLINICAL IMPLICATION

李氏聯合診所 管理中心副主任
糖尿病衛教學會理事
高雄醫學大學護理學博士
輔英科技大學 助理教授
徐慧君

HUI-CHUN HSU, PhD, CDE, RN

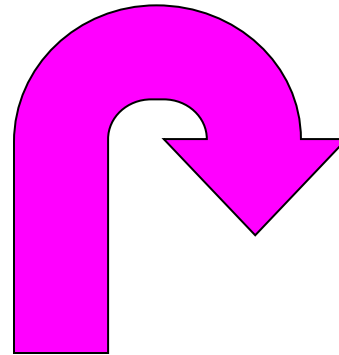


李氏聯合診所

Introduction

Paradigm Change

Content Driven Practice



Outcomes Driven Practice



Lee's Clinic

李氏聯合診所

Paradigm Shifting

From
"Content driven practice"

- Lecturing patients about information irrelevant to their situation

- Content completion

- Measure knowledge change

Did we deliver the right content ?

TO "Outcomes driven practice"

- Current behavior

- Current knowledge and skill

- Barriers or Facilitators

- Measures behavioral change

Did the patients achieve their desired outcomes ?

Lee's Clinic

DSME Outcomes Continuum

Measure → Monitor → Manage

→ → → → → → **Outcomes Phases** → → → → → →

Immediate

Intermediate

Post-Intermediate

Long Term

Learning

Behavior Change

Clinical Improvement

Improved Health Status

Knowledge Skills

Being active
Healthy Eating
Taking Medications
Monitoring BG
Problem-solving for
↑↓ BG & sick days
Reducing risk
Healthy Coping

Clinical indicators

- A1c
- BP
- Lipids

Process measures

- Eye exam
- Foot exam

Other measures

- Smoking cessation
- ASA use
- Pre-pregnancy counseling

Overall health status
Quality of life
Days lost from work or school
Diabetes complications
Health care costs

Adapted from Peeples M, Mulcahy K, Tomky D, Weaver T. The conceptual framework of the national diabetes education outcomes system (NDEOS). Diabetes Educator, 2001;27: 547-562.

AADE7 Self-Care Behavior

HEALTHY EATING

TAKING MEDICATION

BEING ACTIVE

HEALTHY COPY

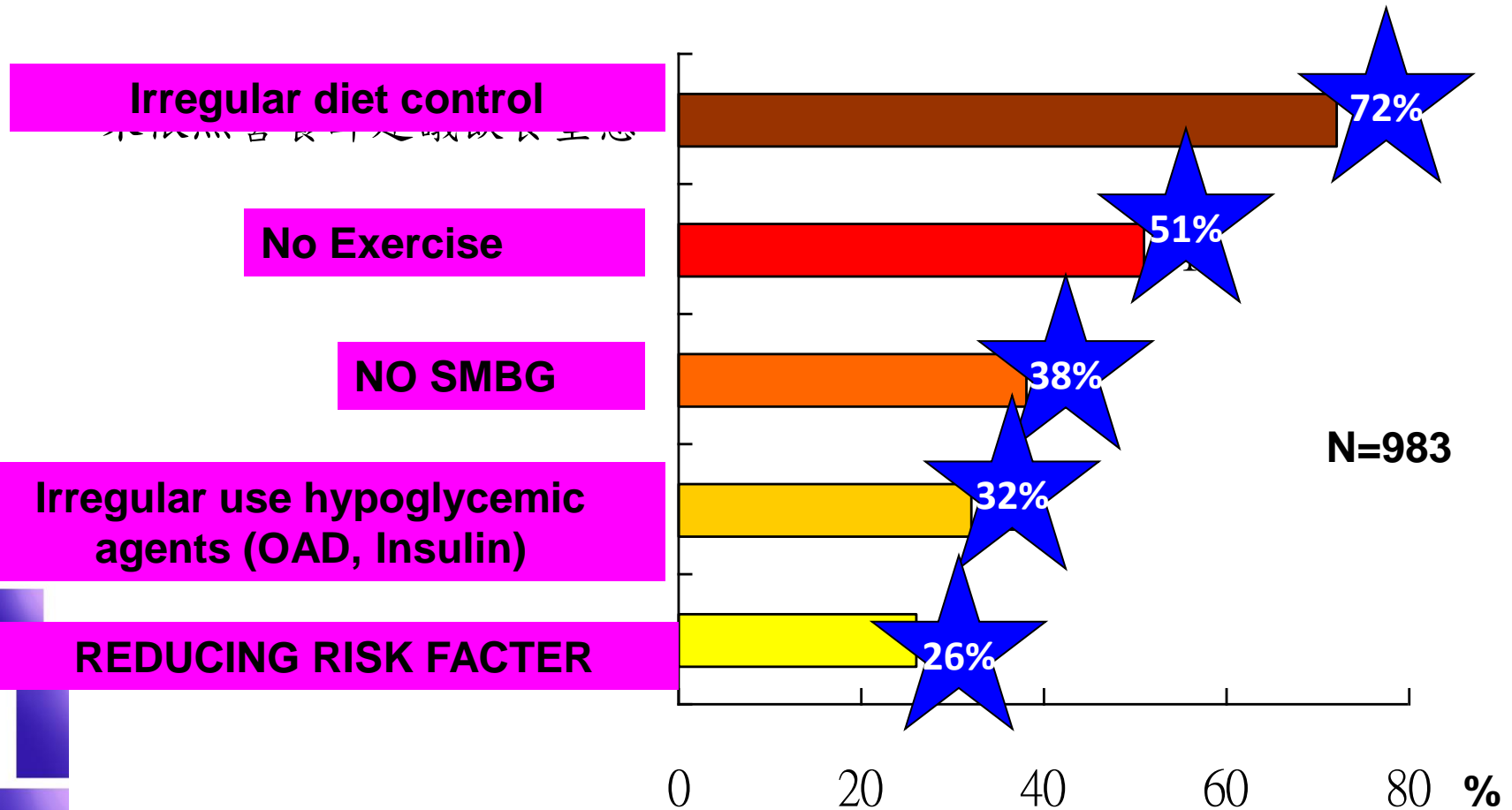
PROBLEM SOLVING

REDUCING RISK FACTOR

MONITORING

診所

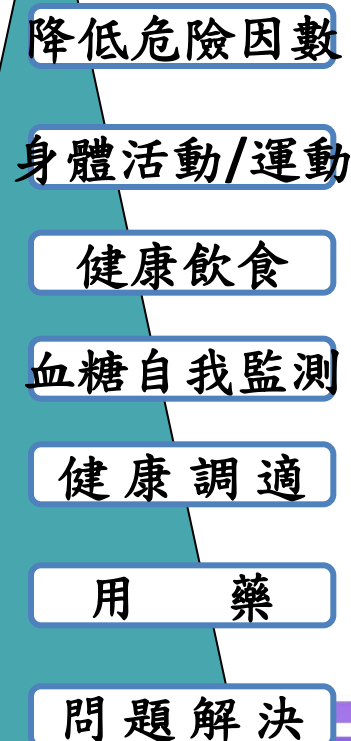
Health Behavior of Diabetic Patients in Clinic



Among disease management 1 year at Lee's Endocrinology Clinic

Principle of Setting Priority Behavior

衛教師最主要的工作是
找出最優先須要改變之
行為、找出障礙，協助
排除障礙，達到行為改
變的目的



降低危險因數
身體活動/運動
健康飲食
血糖自我監測
健康調適
用藥
問題解決



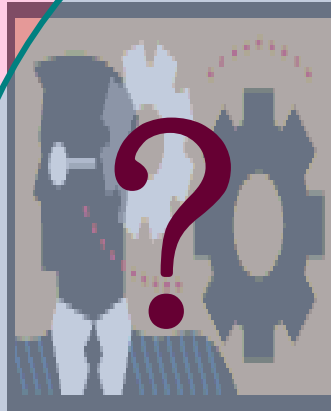
李氏聯合診所

Lee's Clinic

Assessment of Health Behavior

Case Self-report

血糖記錄本
個案自我報告
藥物記錄
病患飲食記錄或自我報告
D-SMART



CDE or Health Provider

技術回復示教
血糖機記憶回顧或列印
病曆回溯
計算藥物量
回溯藥物補充記錄
觀察及角色扮演
行為計分版
藥物調整頻率
24小時回憶
飲食頻率問卷
SF-36/SF-12
PAID
ZUNG/BECK憂鬱量表



李氏聯合診所

Lee's Clinic

建立良好關係

設定議程

多項行為

單一行為

評估重要性及自信

探索重要性

建立自信

訊息交流

降低抗拒



李氏聯合診所

Lee's Clinic

Figure. Key tasks in consultations about behavior change

Importance

(Why should I change?)

(Personal values and expectations of the importance of change)

Confidence

(How will I do it ?)

(Self-efficacy)



The ingredients of readiness to change



Lee's Clinic

李氏聯合診所

Ready, Willing, and Able

- **Ready: A Matter of Priorities**
- **Willing: The Importance of Change**
- **Able: Confidence for Change**

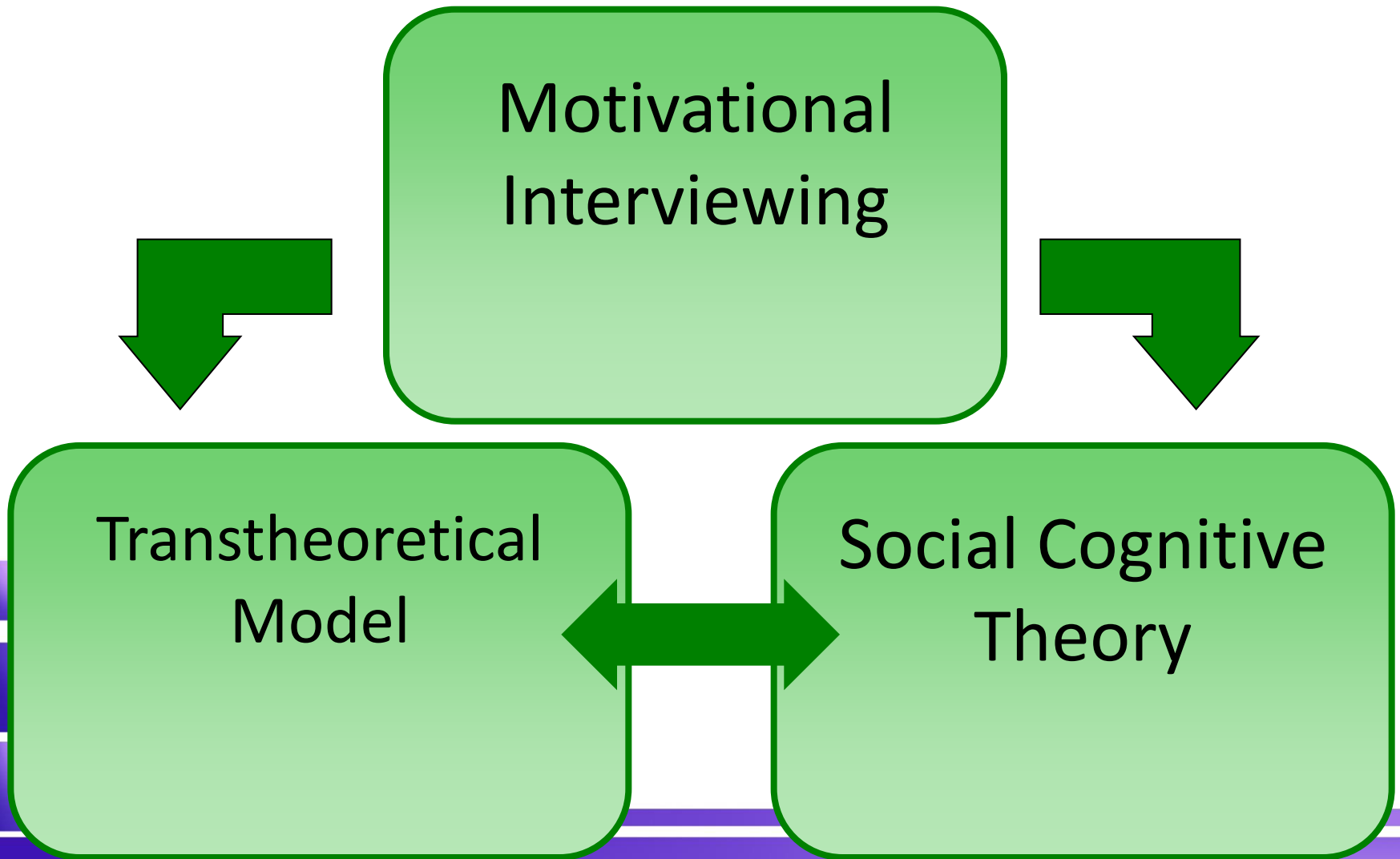
Miller W. R., & Rollnick, S , 2002



李氏聯合診所

Lee's Clinic

Motivational Interviewing



Guiding principles

Empower your patient
(Supporting Self-Efficacy)

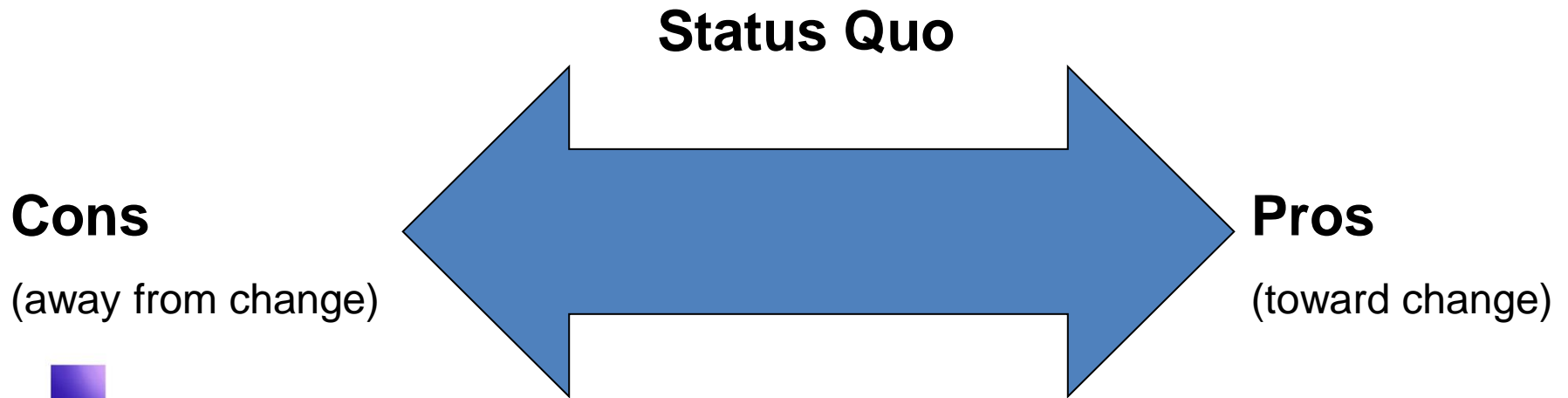
Resist the righting reflex
(Rolling With Resistance)

RULE

Listen to your patient
(Expressing Empathy)

Understand your patient's motivations
(Developing Discrepancies)

Ambivalence

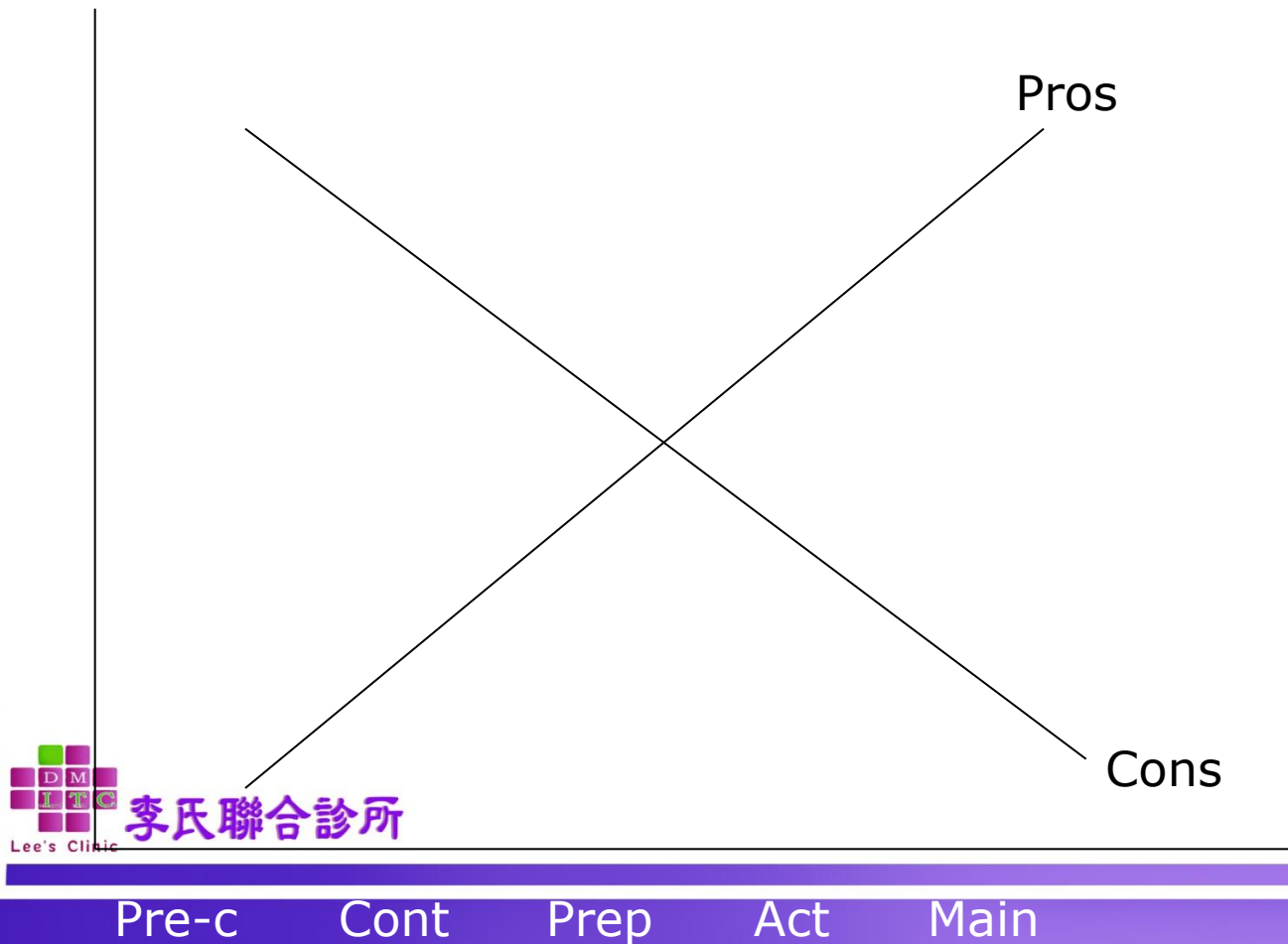


李氏聯合診所

Lee's Clinic

Rollnick, S &, Miller W. R., 2008

Decisional balance



李氏聯合診所

Listening for change talk

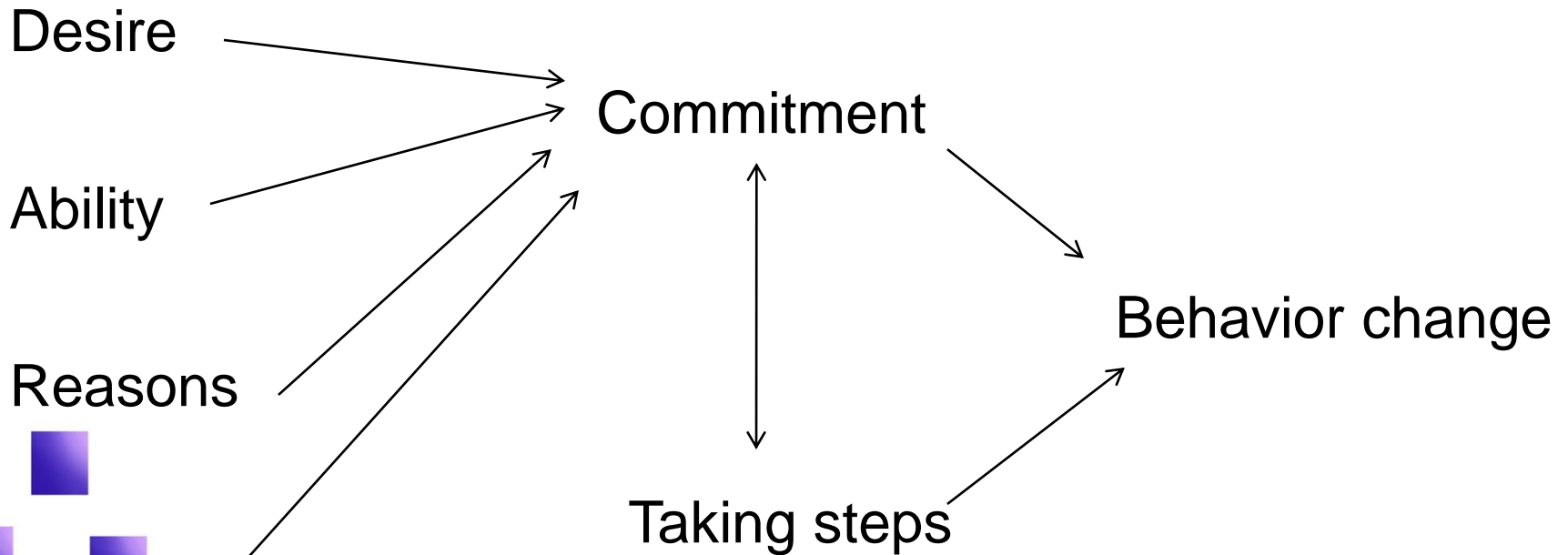
Elicit change talk from
■ your patients rather than
resistance



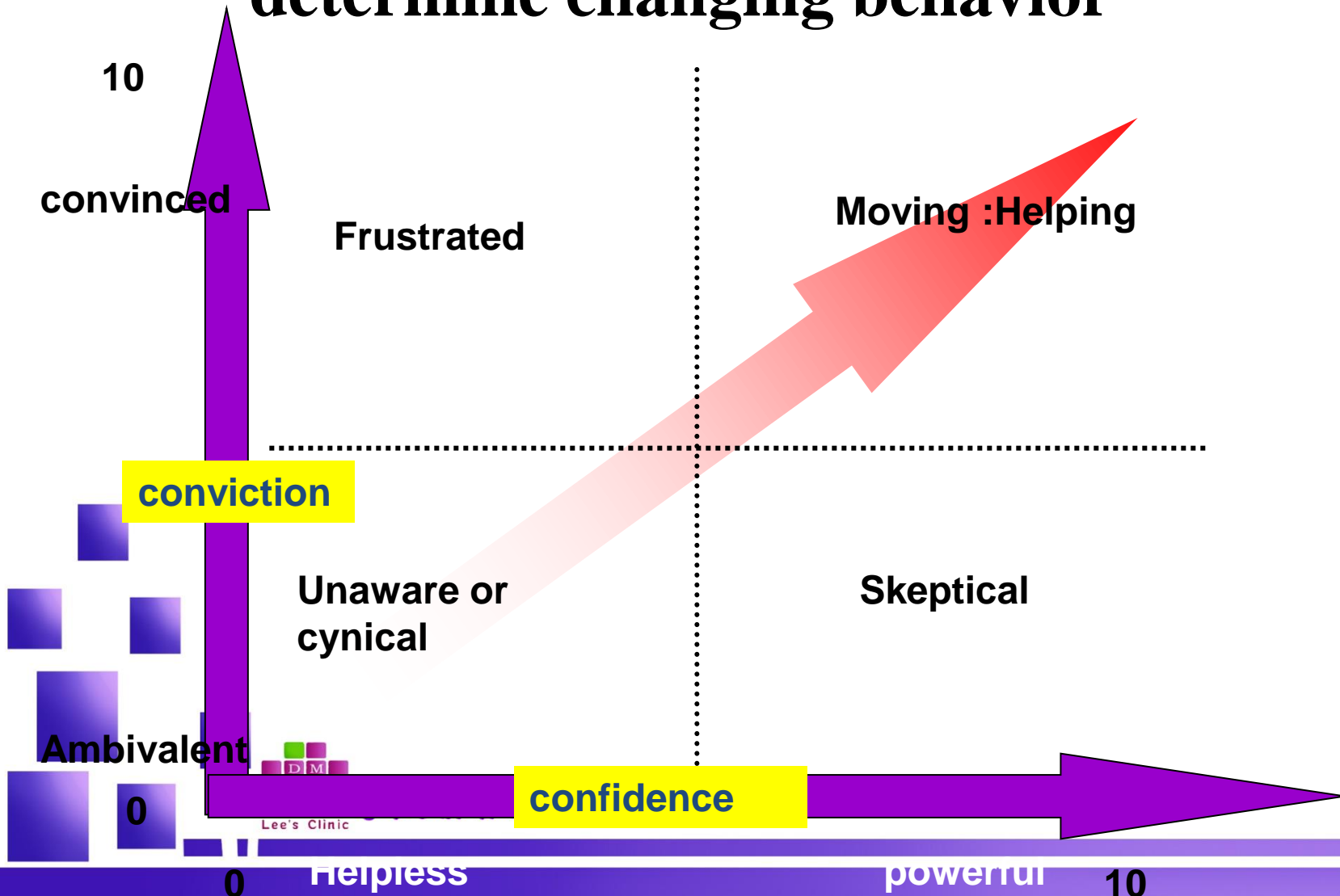
Lee's Clinic

李氏聯合診所

Six kinds of change talk



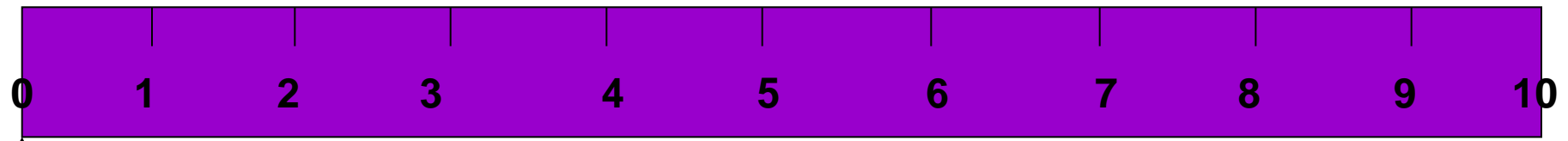
Interaction of confidence and conviction to determine changing behavior



Method of Behavior Change Rules

- **Convinced Rulers**

血糖監測對你來說有多重要？



↑ Not at all “4分！” ↑ Totally important

“為什麼不是3分？2分？”

“為什麼不是5分？6分？”

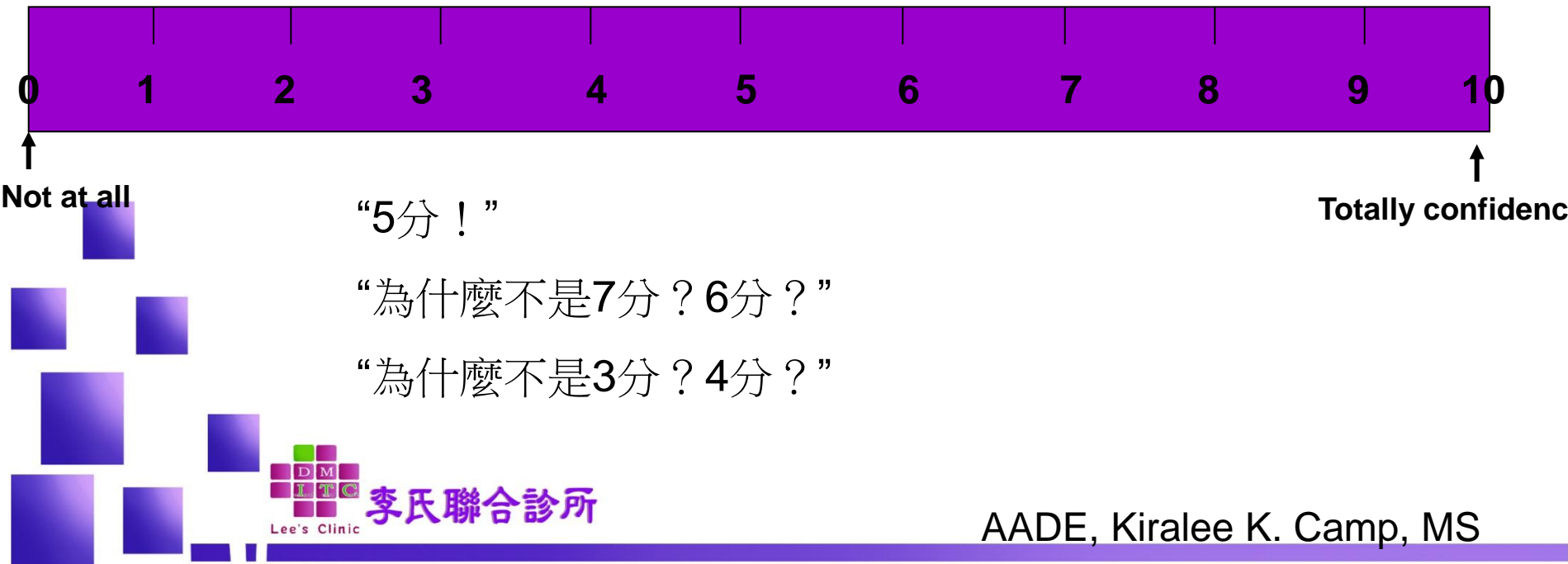


AADE, Kiralee K. Camp, MS

Method of Behavior Change Rules

- Confidence Rulers

你有多少信心可以執行運動？



行為計分版



李氏聯合診所

行為項目	目標	行為	重要	自信	評估日期	達標率	執行
健康飲食							目標 評估
運動							目標 評估 護理計劃
用藥							目標 評估 護理計劃
監測							目標 評估 護理計劃
問題解決							目標 評估 護理計劃
健康調適							目標 評估 護理計劃
危險因子 【足部】							目標 評估 護理計劃
危險因子 【抽菸】							目標 評估 護理計劃
合併症篩檢							評估 護理計劃

健康飲食	(2012/11/02) 4天		6	6	2013/01/02	26~50%	目標	評估	護理計劃
運動	(2012/11/02) 1次/週		6	8	2013/01/02	51~75%	目標	評估	護理計劃
用藥	(2012/11/02) 7天		10	9	2013/01/02	已達成	目標	評估	護理計劃
監測	(2013/01/02) 7次/週		6	7	2013/01/02	26~50%	目標	評估	護理計劃
問題解決	(2012/11/02) 7天		7	8	2013/01/02	已達成	目標	評估	護理計劃
健康調適	(2012/11/02) 4天		7	9	2013/01/02	已達成	目標	評估	護理計劃
危險因子 【足部】	(2012/11/02) 7天		6	8	2013/01/02	51~75%	目標	評估	護理計劃
危險因子 【抽菸】			7	1	2013/01/02	無進行	目標	評估	護理計劃

● 列印護理計畫 ●

● 優秀糖友護理計劃 ●

用藥

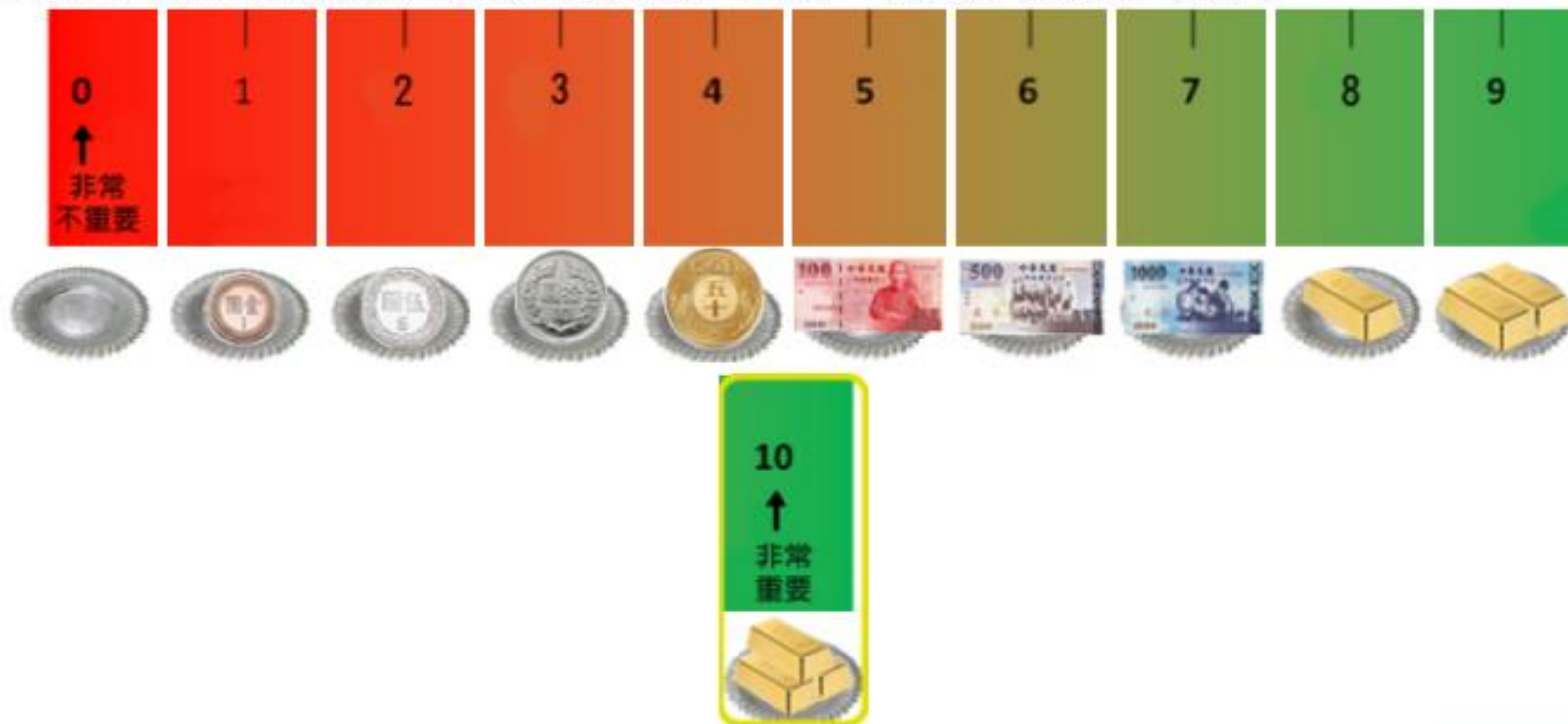
在過去一星期(或七天內)，有幾天你會記得使用醫師所建議的糖尿病相關用藥?(包括降血糖、降血脂及降血壓三種藥物)

0	1	2	3	4	5	6	7
---	---	---	---	---	---	---	---

[取消](#)[下一步 >>](#)

用藥

記得使用醫師所建議的糖尿病用藥，對你有多重要？

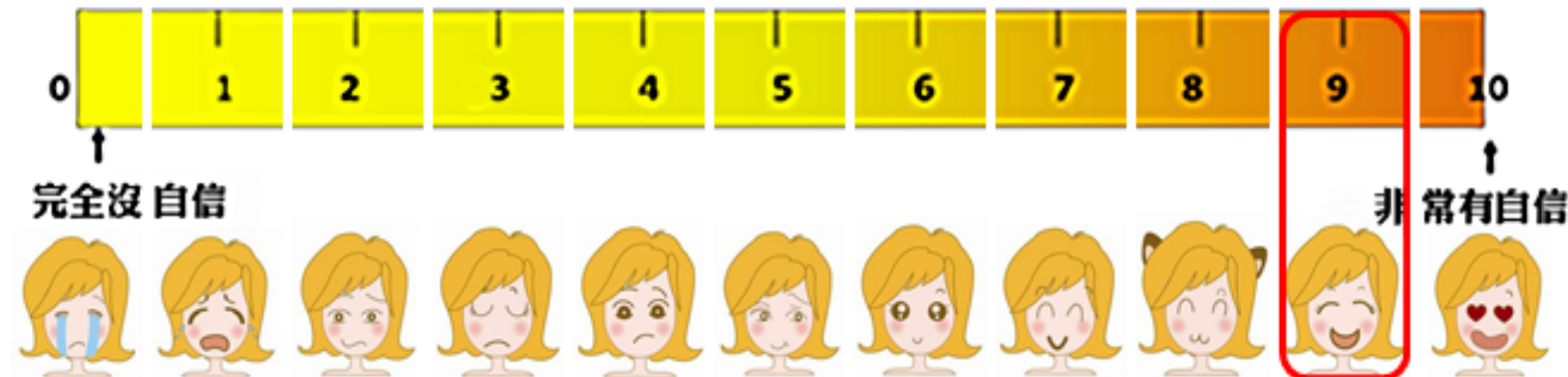


取消

下一步 >>

用藥

你有幾成把握會記得使用醫師所建議的糖尿病用藥？



取消

下一步 >>

身份證號：

TEST

姓名：

姓名：方測試(Test04) 【男】51歲 收案醫師：(無) 結案日期：

使用者：徐慧君
2013/01

人口 (基本資料) 相關檢查 檢驗資料 治療藥物 行為評估 生活品質 胰島素注射前評估 胰島素治療追蹤表

新增個案

查詢

	姓名	生日
Select	方測試	1962/01/01
Select	李測試	1962/01/01
Select	邱測試	1962/01/01
Select	許測試	1962/01/01
Select	陳測試	1962/01/01
Select	黃測試	1962/01/01
Select	劉測試	1962/01/01
Select	鄧測試	1962/01/01
Select	藍測試	1962/01/01
Select	顏測試	1962/01/01

血糖監測

量血糖，對你有多重要？



取消

下一步 >>

身份證號：

TEST

姓名：

姓名：方測試(Test04) 【男】51歲 收案醫師：(無) 結案日期：

使用者：徐慧君
2013/01

人口 (基本資料) 相關檢查 檢驗資料 治療藥物 行為評估 生活品質 胰島素注射前評估 胰島素治療追蹤表

新增個案

查詢

	姓名	生日
Select	方測試	1962/01/01
Select	李測試	1962/01/01
Select	邱測試	1962/01/01
Select	許測試	1962/01/01
Select	陳測試	1962/01/01
Select	黃測試	1962/01/01
Select	劉測試	1962/01/01
Select	鄧測試	1962/01/01
Select	藍測試	1962/01/01
Select	顏測試	1962/01/01

血糖監測

你有幾成把握可以做到與衛教師約定的量血糖目標？



取消

下一步 >>

成效測量過程

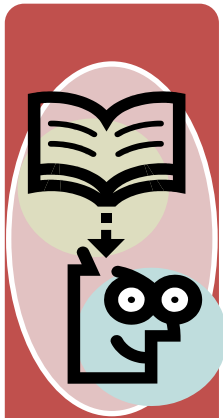
	測量/評估		監測	管理
	立即性成效 學習和障礙解決	中期成效 行為	測量間隔 時間	成效告知
血糖 監測	<p>知識 監測時間表 目標值 針頭適當處理 結果解釋及應用</p> <p>技巧 自我監測技巧 記錄血糖值 血糖機的使用及保養</p> <p>障礙 生理 經濟 認知 時間 不方便 情緒</p>	<p>測量 忘記監測的頻率 監測頻率及時間 表(如一天幾次， 一星期幾天) 已經計畫及未計 畫測試 測量方法 血糖記錄本 血糖機記憶回顧 或列印 個案自我報告 技術回復示教</p>	<p>學習成效 評值每一 教學階段 行為成效 初次 2~4星期 每隔3~6 個月</p>	<p>行為(較少想要測血糖) 障礙辨識(疼痛)</p> <p>障礙解決(減輕疼痛) 行為改變</p>



李氏聯合診所

's Clinic

Strategy



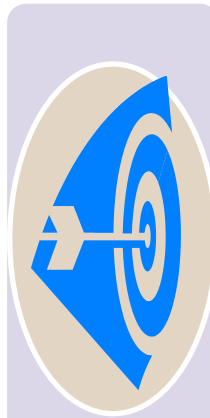
知識
教育



自信
建立



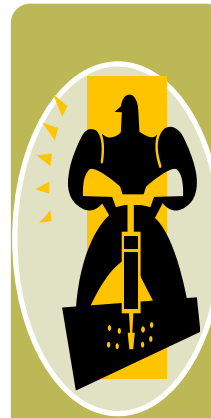
行為
契約



目標
設定



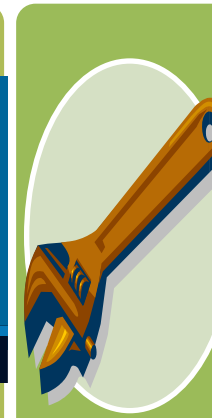
情境
性問
題解
決



障礙
解決



技巧
訓練



其他

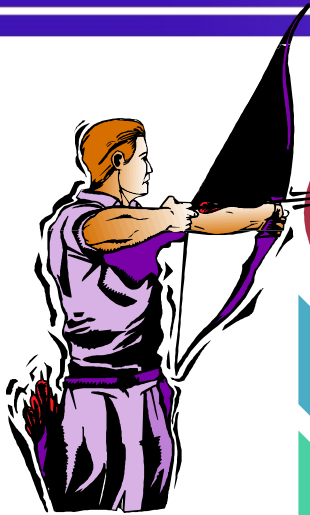
目標設定過程

- 定義對健康長期的願景
- 選擇目標行為
- 設定每個行為的SMARTA 目標



Lee's Clinic

李氏聯合診所



SMARTA 目標

S

• **Specific** 具體的、明確的

M

• **Measurable** 可測量的

A

• **Achievable** 可達到的

R

• **Realistic** 實際的

T

• **Timely** 有時間性的

A

• **Attractive** 有吸引力或 **Accountability** 有責任的



李氏聯合診所

Lee's Clinic

李氏聯合診所 衛教管理系統 - Windows Internet Explorer

http://192.168.2.103/DSM/DSM3000.ASPX

檔案(F) 編輯(E) 檢視(V) 我的最愛(A) 工具(T) 說明(H)

x 轉換 選擇

x Google 搜尋 分享 更多設定 >> 登入

我的最愛 School of Nursing The Univ... 建議的網站 自訂連結 免費的Hotmail 網頁快訊圖庫 Google Google 翻譯

李氏聯合診所 衛教管理系統

身份證號: TEST 姓名: [] 【男】52歲 收案醫師: 李泚俊 結案日期: 使用者: 徐慧君 2014/03/14

病歷號: 人口 (基本資料) 追蹤表單 檢驗 藥物 行為評估 生活品質 胰島素 特殊事件 營養評估

姓名: []

新增個案 查詢

姓名	生日
Select 方測試	1922/10/09
Select 李測試	1932/01/01
Select 邱測試	1962/01/01
Select 許測試	1962/01/01
Select 陳測試	1962/01/01
Select 黃測試	1962/01/01
Select 劉測試	1962/01/01
Select 鄧測試	1962/01/01
Select 藍測試	1962/01/01
Select 蘇測試	1962/01/01

DM個案管理報表

共同制定的【運動】執行目標

【運動計劃】

運動項目: 柔軟體操 其他: []

每次 30 分鐘

每週執行上述運動計劃 5 次

評估日期: 2014/03/14

※依據美國糖尿病學會建議:
欲達到運動成效需要每週運動累計150分鐘

我【同意】遵守目標 不變更計劃



李氏聯合診所 衛教管理系統 - Windows Internet Explorer

http://192.168.2.103/DSM/DSM3000.ASPX

檔案(F) 編輯(E) 檢視(V) 我的最愛(A) 工具(T) 說明(H)

x 轉換 選擇

x Google 搜尋 分享 更多設定 >> 登入

我的最愛 School of Nursing The Univ... 建議的網站 自訂連結 免費的Hotmail 網頁快訊圖庫 Google Google 翻譯

李氏聯合診所 衛教管理系統

身份證號: TEST 姓名: [] 【男】52歲 收案醫師: 李泚俊 結案日期: 使用者: 徐慧君 2014/03/14

病歷號: 人口 (基本資料) 追蹤表單 檢驗 藥物 行為評估 生活品質 胰島素 特殊事件 營養評估

姓名: []

新增個案 查詢

姓名	生日
Select 方測試	1922/10/09
Select 李測試	1932/01/01
Select 邱測試	1962/01/01
Select 許測試	1962/01/01
Select 陳測試	1962/01/01
Select 黃測試	1962/01/01
Select 劉測試	1962/01/01
Select 鄧測試	1962/01/01
Select 藍測試	1962/01/01
Select 蘇測試	1962/01/01

DM個案管理報表

運動

上次你和衛教師約定好的計劃是:
運動項目: 柔軟體操, 每次30分鐘

在過去一星期(或七天內),
有 3 次你有做到
與衛教師所約定的運動,
每次 30 分鐘 (限輸數字0,1,2,3...)

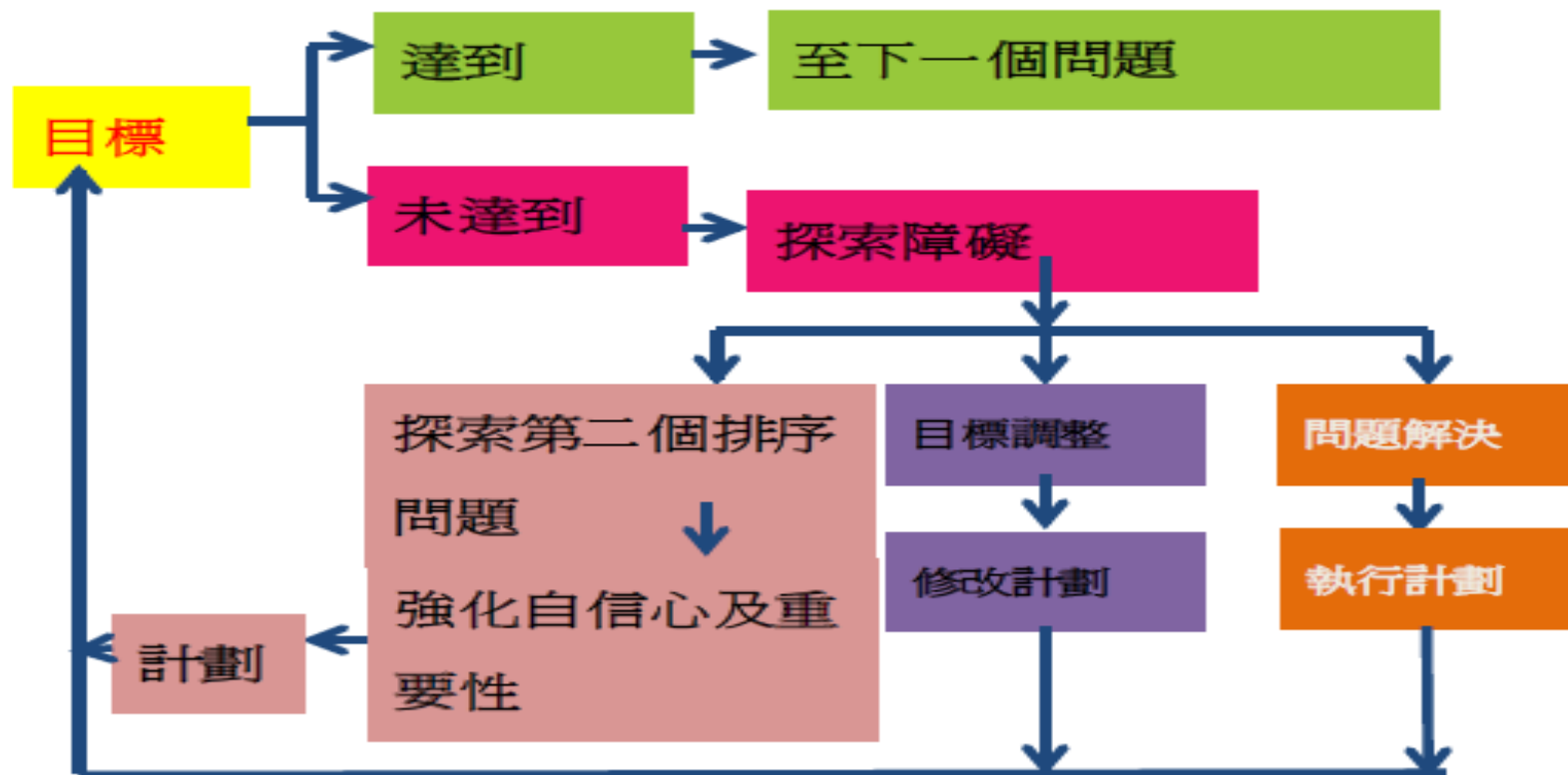
評估日期: 2014/03/14

取消 下一步 >>




李氏聯合診所

Lee's Clinic



Case Practice



Lee's Clinic

李氏聯合診所

日期: Label 進階階段: 初診 年度 複診一 複診二 複診三 管理年度:

- 自我管理教育照護
 - 行為評估
 - 自我管理評估
 - 心理服務管理系統
 - 生活品質評估
- 其他評估
 - 肺結核自我篩檢
 - MMSE 評估表
 - 施打疫苗記錄
 - 計劃問卷
 - 生化 & 藥物
 - 年度追縱
- 醫療營養治療
 - Medical Nutrition Therapy
- 特殊照護模式
 - 胰島素個案追縱
 - 生病日追縱
 - 第一型個案照護
 - 懷孕個案照護
 - 腎病變個案照護
 - 計畫旅行

行為項目	目標	行為	重要	自信	評估日期	達標率	執行
健康飲食			7	4	2018/03/01	無進行	目標 評估
運動	(2017/03/10) 3次/週				2018/03/01	已達成	目標 評估 護理計劃
用藥			3	4	2018/02/13	25%以下	目標 評估 護理計劃
監測	(2017/03/09) 7次/月		6	6	2018/03/01	25%以下	目標 評估 護理計劃
問題解決			4	4	2018/03/01	無進行	目標 評估 護理計劃
健康調適					2018/03/01	已達成	目標 評估 護理計劃
危險因子【足部】					2018/03/01	已達成	目標 評估 護理計劃
危險因子【抽菸】					2018/03/01	已達成	目標 評估 護理計劃
合併症篩檢					2018/03/01	已達成	評估 護理計劃

- 歷史評估記錄
- 優秀糖友
- 糖尿病登錄計畫
- 列印「護理計畫」
- 重大事件
- 血糖達標競賽
- 優勝血糖機上傳
- 國科會個案
- 腹部超音波預約

PAID分數: 40.00 WHO分數: 0

【結論】

列印結論

已簽署同意書



SMBG

HEALTHY EATING

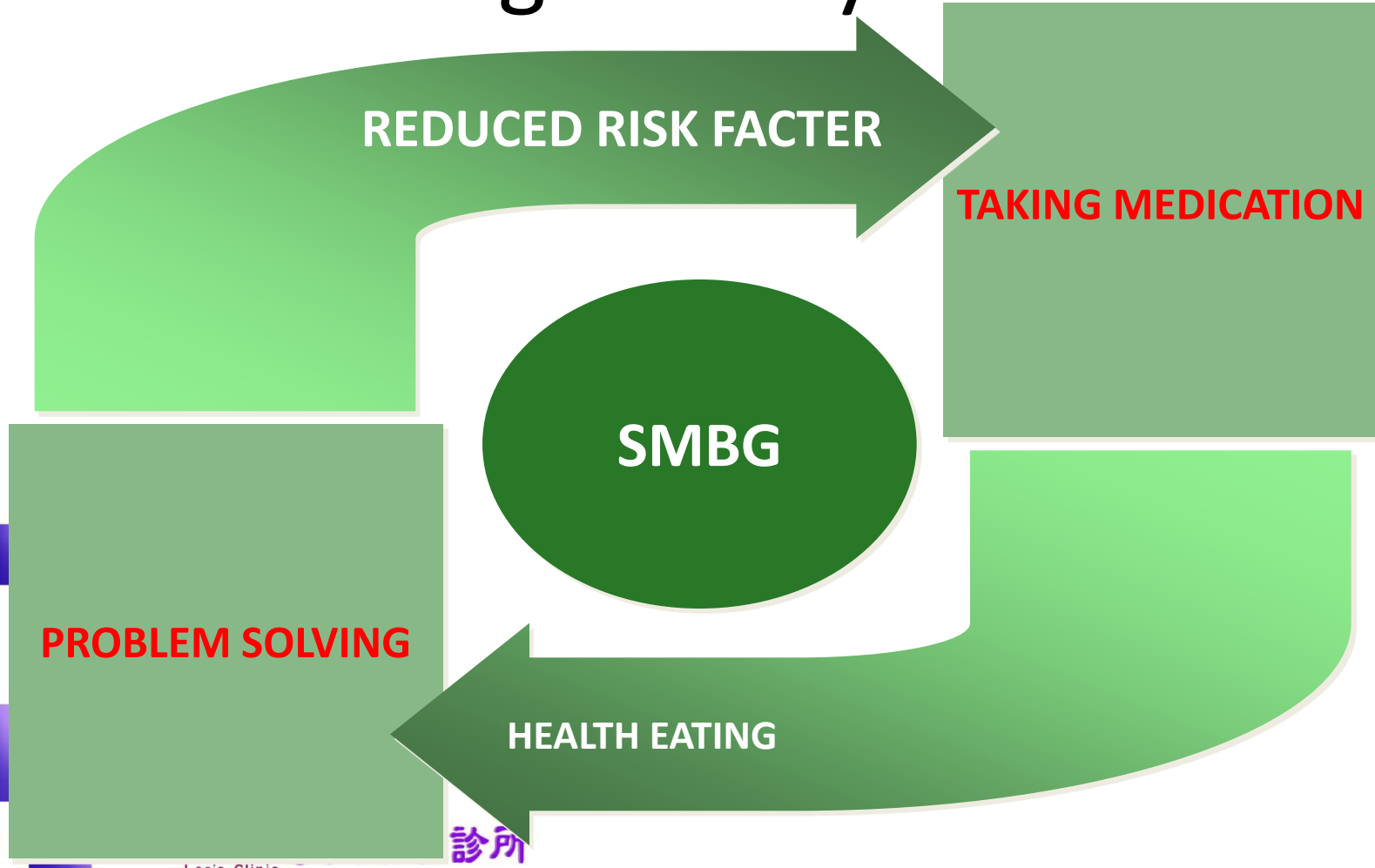
PROBLEM SOLVING

TAKING MEDICATION



李氏聯合診所

Setting Priority Behavior



日期：Label 進階階段： 初診 年度 複診一 複診二 複診三 管理年度：

自我管理教育照護

- 行為評估
- 自我管理評估
- 心理服務管理系統
- 生活品質評估

其他評估

- 肺結核自我篩檢
- MMSE 評估表
- 施打疫苗記錄
- 計劃問卷
- 生化 & 藥物
- 年度追縱

醫療營養治療

- Medical Nutrition Therapy

特殊照護模式

- 胰島素個案追縱
- 生病日追縱
- 第一型個案照護
- 懷孕個案照護
- 腎病變個案照護

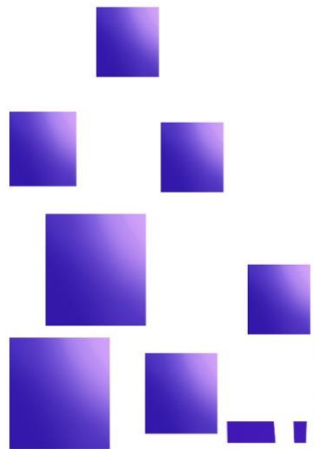
行為項目	目標	行為	重要	自信	評估日期	達標率	執行
健康飲食			7	4	2018/03/01	無進行	目標 評估
運動	(2017/03/10) 3次/週				2018/03/01	已達成	目標 評估 護理計劃
用藥			3	4	2018/02/13	25%以下	目標 評估 護理計劃
監測	(2017/03/09) 7次/月		6	6	2018/03/01	25%以下	目標 評估 護理計劃
問題解決			4	4	2018/03/01	無進行	目標 評估 護理計劃
健康調適					2018/03/01	已達成	目標 評估 護理計劃
危險因子【足部】					2018/03/01	已達成	目標 評估 護理計劃
危險因子【抽菸】					2018/03/01	已達成	目標 評估 護理計劃
合併症篩檢					2018/03/01	已達成	評估 護理計劃

- 歷史評估記錄
- 優秀糖友
- 糖尿病登錄計
- 列印「護理計
- 重大事件
- 血糖達標競
- 優勝血糖機上
- 國科會個
- 腹部超音波預

PAID分數：40.00

WHO分數：0

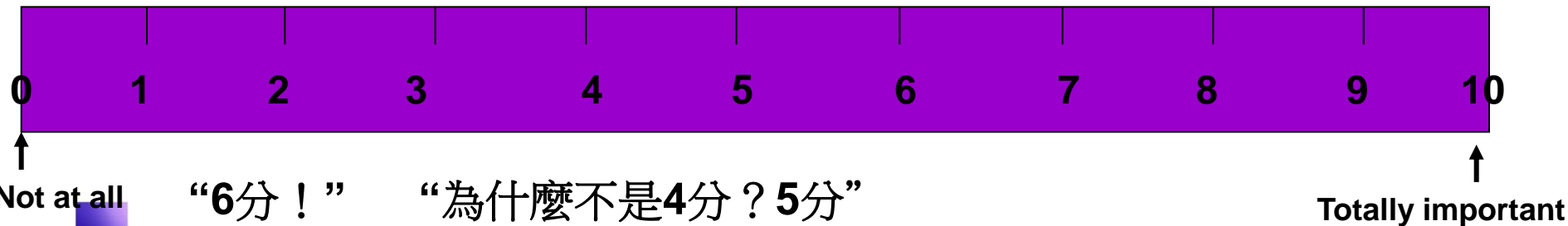
利弊權衡



Method of Behavior Change Rules

- **Convinced Rulers**

血糖監測對你來說有多重要？



病教師困難糖慶測這測來來痛糖量要少？
0分代表非常不重要 十分代表非常重要

探索重要性

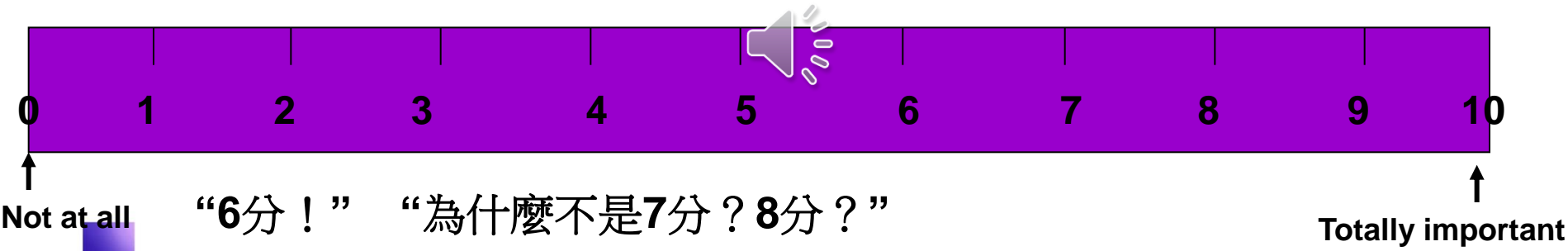


衛教師提醒起來檢查血糖時有一些不錯的發現，至少你有注意到有吃藥血糖會比較好吃東西比較一點不注意血糖好像會偏高

Method of Behavior Change Rules

- **Convinced Rulers**

血糖監測對你來說有多重要？



痛教訓血糖很麻煩而且看到血糖20和11對我都沒差
血糖有時候17多，人都好好的也沒什麼不舒服



李氏聯合診所

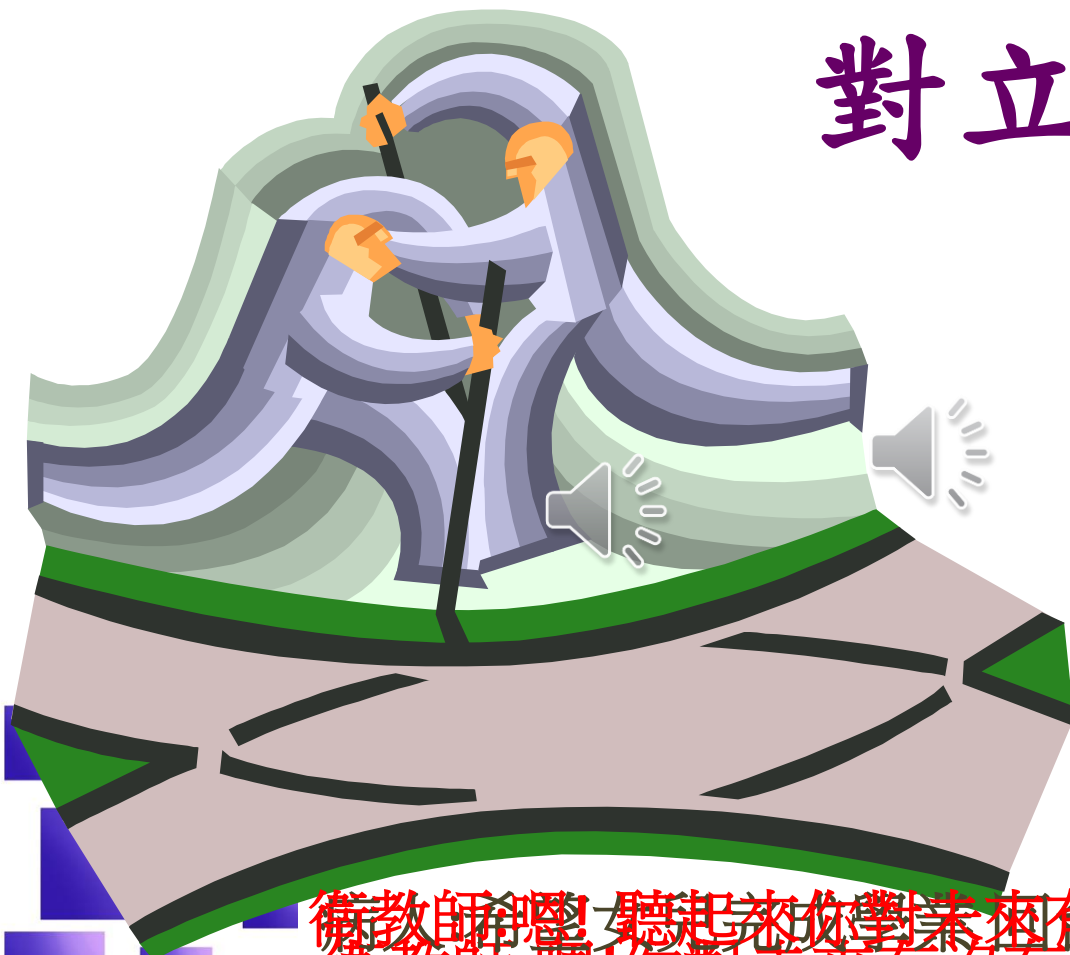
Lee's Clinic

反映式的傾聽

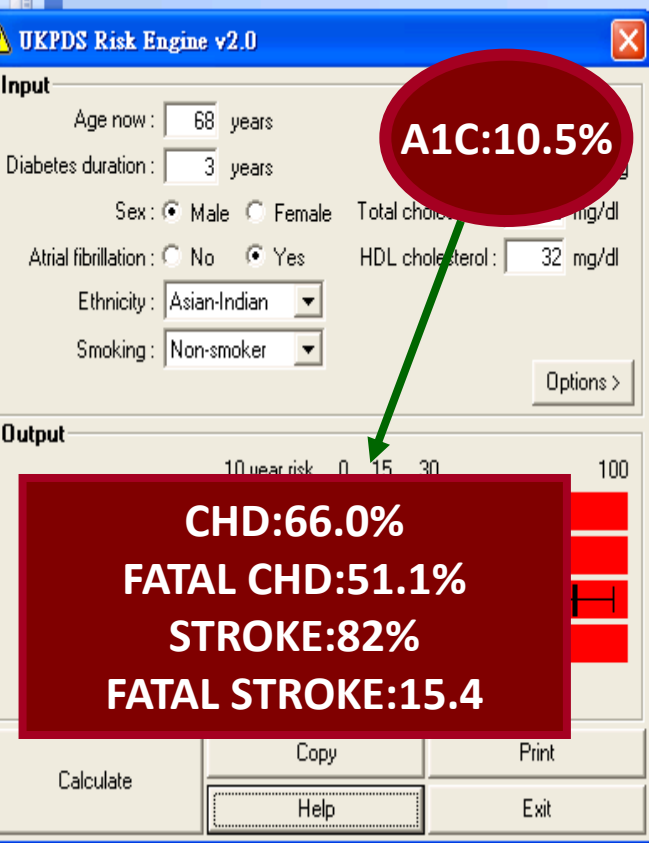


病教的聽! 對嘍! 就這有我現種而糖雷是沒有感覺的! 你
欄常說糖荷要堆糕頰道我覺得我應該沒那麼倒槽才
鬪糖糕對你痾痾顯響是要樣戴? 位漂亮一點啊

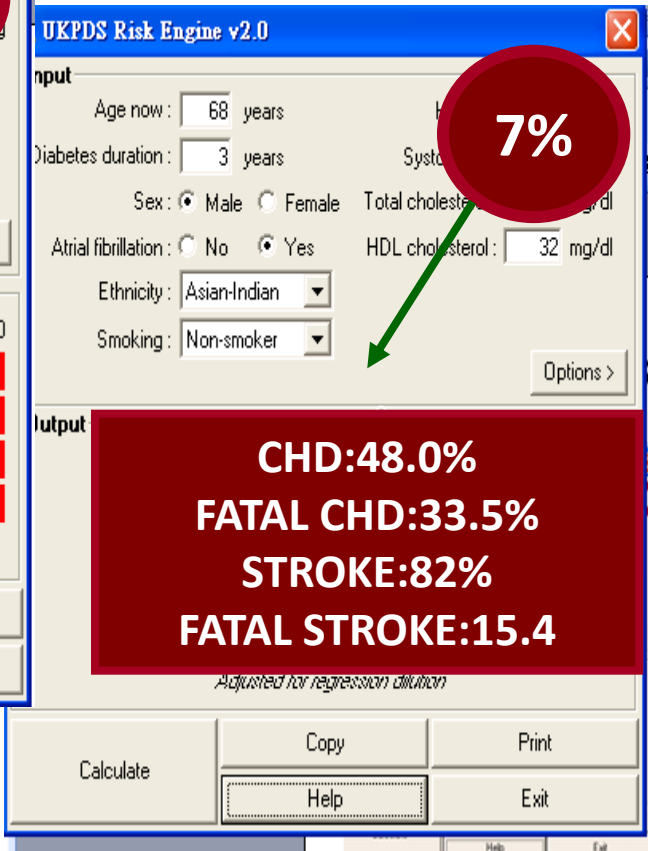
核心價值與行為之間的矛盾 對立



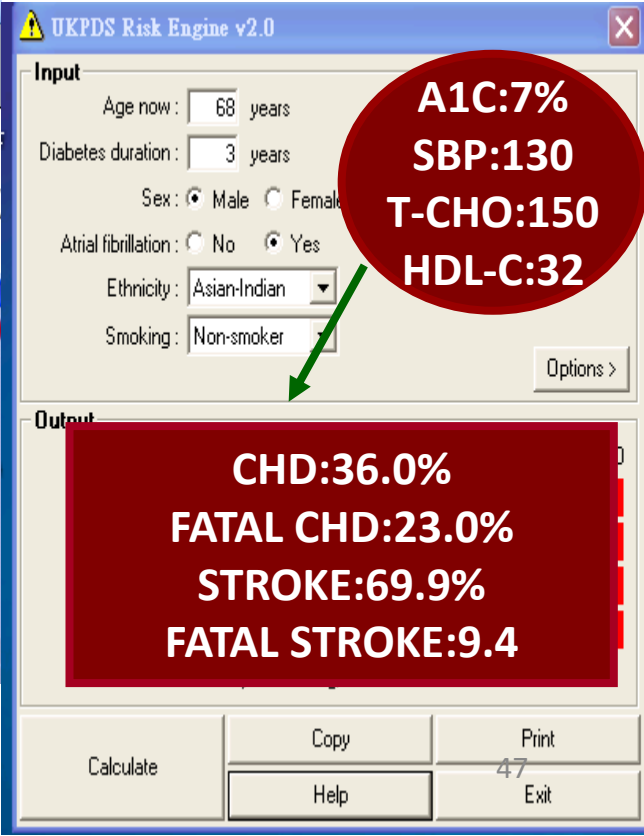
衛教師: 聽起來你對未來有很多期待, 尤其是對女兒的
衛教師: 聽起來你對未來沒有甚麼期待或心願
期望, 但是如果要達到這些心願, 基本上需要有健康的身體, 我想你應該同意吧, 我有一些想法跟你分享



A1C:10.5%



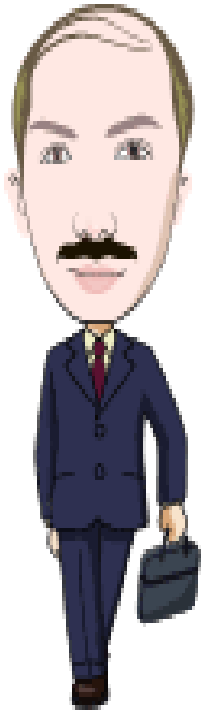
7%



A1C:7%
SBP:130
T-CHO:150
HDL-C:32

病人年長多病，醫生會建議不要吃的清，但沒有藥，所以血糖高，
 這9年來，糖尿病，心臟病，腦梗，癱瘓，做了66.0%
 是9年來，心臟病，腦梗，癱瘓，做了66.0%
 會發生5%改變，性腦梗:9.4%

提高自我效能



備擦補酒我真的很佩服妳妳好自律身體健康看種糖定很希望較
有控制好的戒果給女測看，就像你運動一樣可以持之以恆
常打電話就比較常測做得那麼好，相信測血糖 對你來說應該不會有很大的問題

陳先生個人SMARTA 目標

S

• 測血糖

M

• 9次/周 36次/月

A

• 三餐餐前

R

• 選擇星期一、三及星期日

T

• 一個月內

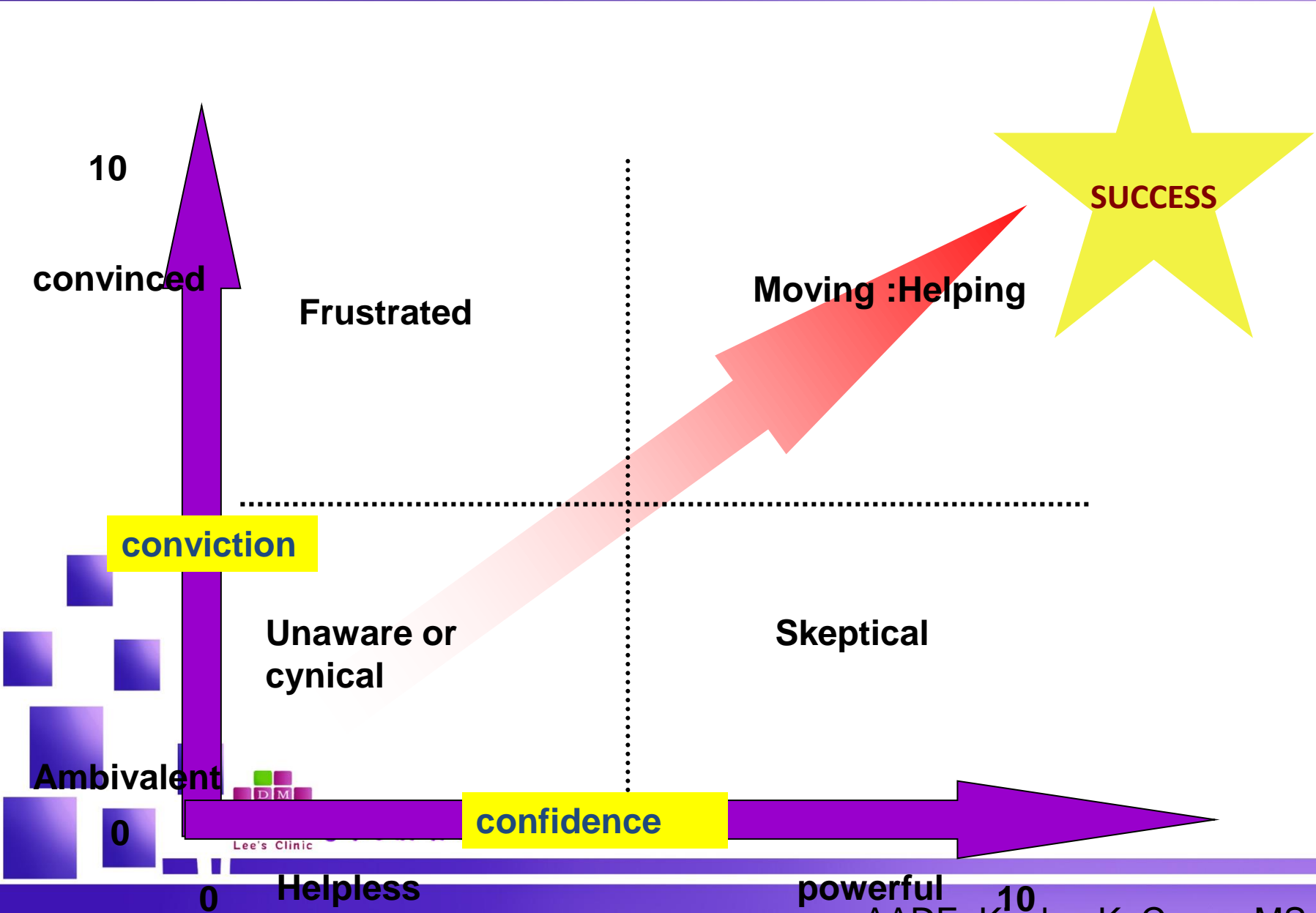
A

• 有責任做到 對女兒有交代



李氏聯合診所

Lee's Clinic



SUCCESS

Moving : Helping

Frustrated

Unaware or cynical

Skeptical

conviction

confidence

Ambivalent

0

10

convinced

0

Helpless

powerful

10

Lee's Clinic

DIM

Conclusion

- 個案自我管理行為是成果評價的核心，需規律的搜集以病人為核心的健康行為。
- 行為改變的具體測量，是改善糖尿病自我管理及照護品質很重要的一環。
- 運用行為改變理論，加強病患對改變重要性的信念，提升改變的自信，將能有效增強糖尿病個案自我管理的能力，進而改善臨床指標及提升生活品質。