

7步驟變身 糖尿病最佳照顧者



文·圖／糖尿病衛教中心 衛教師 呂莉君

個案分享

張女士：「衛教師啊，我得了這個糖尿病，讓我很擔心也很鬱卒，原因是我覺得自己是被傳染的，所以我也很擔心會把糖尿病傳染給家人。」個案女兒在旁補充：「媽媽不僅吃飯與我們分開吃，甚至連衣服都跟我們分開洗！說這樣我們才不會被她傳染，怎麼勸說都不聽，真的不知道該怎麼照顧她。」

陳小姐：「從小看著爸爸帶阿嬤去回診糖尿病，但因為爸爸的工作很忙，也就只是看診拿藥而已，所以阿嬤後來身體有了很多合併症，也常常發生低血糖，最後也因為低血糖沒處理好而送急診，結果急救無效離開了。所以最近爸爸開始有糖尿病，我真的很緊張，不知道怎麼照顧他？」

身為糖尿病衛教師，門診時常看到不少令人詫異的對話與行為，體認到病人與照顧者不同的立場及隱憂，也常見到家人對待疾病的態度以及對病人的關愛，決定病人是否能積極面對疾病挑戰。以下一些建議，希望能幫助家庭成員提供有效的支持，以及如何成為糖尿病病人的最佳照顧者。

1 了解糖尿病資訊

了解糖尿病的知識，對於家庭成員來說非常重要。建議可以參加相關的教育課程，以及陪同病人參與地方上的支持性病友團體，學習如何正確地照顧糖尿病病人，了解疾病的症狀和併發症，以便及時提供幫助和支持。

2 良好的醫病關係與醫囑的遵從

糖尿病病人與家人應遵照醫師指示控制病情，從了解服用藥物、施打胰島素劑量與方式、檢測血糖，到飲食與作息等，其中有很多細節需要逐步釐清，與醫療團隊建立良好的醫病關係與溝通，才能有效幫助患者改善病症，並且定時陪同患者回診檢查，除了可以多加了解病情，也能帶給患者安全感。

3 提供情感支持，多點正面能量、以鼓勵代替責備

在門診時，常看到家屬質問病人或抱怨病人，最近一定是偷吃了什麼東西才造成血糖升高，再看向病人時，往往看到一臉的無奈。其實很多時候，家屬無心的言語真的會摧毀病人辛苦努力的成果。平時給予病人足夠的情感支持，傾聽他們的擔憂和挑戰，給予理解和鼓勵，有助於減少他們心裡的壓力，增強面對疾病的信心。

4 生活型態的調整

從飲食行為著手，一起學習並準備符合糖尿病飲食要求的健康餐食，並且全家共同實行健康飲食習慣。這不僅能支持患者，還能改善全家人的健康。運動支持方面，一起進行適度的運動，如走路、跳舞或游泳。這不僅能幫助患者增加運動量，還能促進家庭成員之間的感情。

5 協助生活管理

學習如何正確使用血糖機，並協助病人能獨立操作血糖機，定期監測血糖。這有助於及時調整飲食和藥物與血糖之間的關係，確保血糖保持穩定及找出原因。藥物管理也是一大重點，協助患者按時服藥，並注意藥物的副作用和相互作用，記錄用藥時間和劑量，如有遵從性不佳，應適當與醫療團隊進行討論，確保醫囑的正確性。

6 注意高低血糖的症狀

對於糖尿病患者而言，嚴重高血糖與低血糖是需要立即處置的嚴重狀況。高血糖症狀包含口渴、頻尿、疲倦、視力模糊；低血糖症狀包括出汗、顫抖、饑餓、頭暈等。平時確保家中常備糖果、果汁或葡萄糖片等，了解高血糖和低血糖的症狀及緊急處理方

式，並熟悉應對計畫，對於糖尿病家庭照顧者來說，是非常重要的事項。

7 良好的溝通與團隊運作

家庭成員之間應該保持開放的溝通，讓患者感受到家人的關心與支持。通過定期交流，家庭成員可以更好地了解患者的需求和困難，提供針對性的幫助並將管理糖尿病視為家庭的共同任務，分工合作，共同努力實現健康目標。

結語

糖尿病患者面臨許多挑戰，包括嚴格的飲食控制、定期的血糖監測、藥物管理，以及應對可能出現的急性或慢性併發，這些挑戰不僅需要患者自身的努力，還需要周圍人群的理解和支持。成為糖尿病患者的最佳照顧者，需要的是耐心、知識和持續的支持，這不僅有助於患者的身體健康，還能增進家庭的凝聚力和幸福感。通過情感支持、實際幫助和知識分享，溫暖的家就是糖尿病患者最堅強的後盾，家人也可成為病人的健康超級英雄。👊



家屬可以陪伴糖尿病家人一起參加病友團體，獲得更多幫助與支持。