

行為改變從「心」開始

People With Diabetes Shift Their Mindset and Change Their Approach to Self-Care Behaviors

張媚

國立臺灣大學護理學系 副教授

本課程將簡要說明 2020 年美國糖尿病衛教學會(Association of Diabetes Care and Education Specialist, ADCES)對七項糖尿病自我照護行為架構的變革，及新架構 ADCES7 自我照護行為的核心概念--以病人為中心。健康調適是 ADCES7 七項自我照護行為的核心項目，因為糖尿病的情緒負荷會影響所有自我照護行為。

本次 ADCES21 年會主題為”Changing Forward (改變)”，特別強調”改變要從”為什麼”開始，衛教師及個案的行為改變均是如此。糖尿病衛教師可以協助糖尿病個案從改變看待糖尿病的心態，來改變他們因糖尿病引起的情緒調適，進而改善自我照護行為。主要報告內容包括；以一個架構說明協助糖尿病個案增能以改變糖尿病引起之情緒；糖尿病個案與糖尿病的關係如何影響個案的心理社會功能及情緒功能；以及如何運用臨床工具協助個案改變他們與糖尿病的關係。