

糖尿病の教育プログラムを受けられる方へ

		患者氏名					様
月日 項目	／ 月（1日目）	／ 火（2日目）	／ 水（3日目）	／ 木（4日目）	／ 金（5日目）		
目 標	・糖尿病の教育プログラムの目的を理解 できる。	・今までの生活を振り返り問題点が分かる	・運動療法の必要性が分かる。	・合併症について理解でき、血糖コントロールと定期受診の必要性がわかる。 ・食事療法・運動療法について具体的に今後の改善点が言える。 ・インスリン・内服薬の自己管理ができる。			
食 事	あなたの指示カロリーは（ ）kcalです。 「自分の体を知ろう！」 * 身体計測 ・体脂肪率 ・肥満度 ・腹囲周囲径	「何を食べたらいいのォー？」 ～バランス良く食べましょう～ * 主食・主菜・副菜 	「どれだけ食べたらいいのかなァー？」 * 主食・主菜・副菜の量 * 調理方法（油の使い方） * 昼食会 昼食を栄養士・看護師と皆さんとで食べます。	「かしこい選択・上手な利用 ～間食・外食・アルコールはとれるのか?～」 * 果物・牛乳・乳製品について * 嗜好食品 * 外食のとり方 * 人工甘味料・塩分について	今後の食事について個別的にアドバイスがあります。		
運 動	運動療法 有り・無し	～午前～ 運動時の心電図・血圧・脈拍の変化をみます。 （運動負荷試） その結果から効果的な運動の強さについて医師から説明があります。 ～午後～ 運動の必要性の説明とストレッチを行います。	個人に合わせた運動をします。 （ストレッチ・自転車こぎなど）		→ 今後の運動について個別的にアドバイスがあります。		
薬 剤		 ※内服薬の疑問点は、担当看護師か薬剤師にお尋ねください。	インスリン注射、内服薬の説明があります。（薬剤師）				
検 査	○24時間蓄尿検査の説明をします。インスリン分泌の量や腎臓の機能を調べます。（尿中Cペプチド・微量アルブミン） ○簡易血糖測定器に使い方の説明をします。採血時間についてはスケジュール表を参考にしてください。	採血（有り・無し） 尿検査（外来や入院中に実施していない場合）		血糖（6時、11時、16時30分、21時） 糖尿病の検査について説明があります。 （検査技師）	→		
講 義	DVD「糖尿病を知ろう」 講義 体温・脈拍・血圧・体重測定の意義 患者会の説明 看護師	午後 講義 「糖尿病の治療と合併症」 医師	講義 「口腔衛生指導」 歯科衛生士 「フットケアについて」 看護師	DVD 「糖尿病の合併症を知る」 講義 「日常生活の注意事項」 看護師	講義 「糖尿病と上手に付き合うために」 心理療法士		
その他		○個人面接 時間の空いた時に、今までの生活状況を振り返り、退院後の生活について考えます。 ○その他、何かありましたら気軽に看護師におたずねください。			○個人面接 今までの問題点と今後の改善点などについて説明します。 ○参加者と医療スタッフで5日間の反省会を行い、修了証書をお渡します。		

主治医： 担当看護師： 栄養士： 薬剤師： 歯科衛生士： 心理療法士： 運動療法士： 検査技師：

ご本人・家族サイン： 竹田綜合病院 糖尿病科 平成25年9月