



香港復康會

The Hong Kong Society
for Rehabilitation

社區復康網絡

Community Rehabilitation Network

Patient Empowerment for Management of Chronic Illness: Study on Diabetes Mellitus

Choi-fong SIU, Centre manager, HKSR/CRN

Leung KT., Lee A , Siu CF., Chan CM., So, TY , Liu, KH , Lau L., Wong KK

CRN與普通科門診合作的 糖尿病自我管理訓練計劃

- 2005年與香港中文大學社區及家庭醫學系在瀝源健康院開展糖尿病自我管理計劃
- 2007年將計劃擴展至馬鞍山診所、西灣河診所、牛頭角診所、西九龍診所及下葵涌診所



香港復康會
The Hong Kong Society
for Rehabilitation
社區復康網絡
Community Rehabilitation Network



由：XXX健康院 致：香港復康會社區復康網絡（電話：2636 0666 傳真：2144 6660）

事由：轉介患者參加糖尿病自我管理計劃

轉介原因：（請於適當空格內✓）

HbA1C \geq 7%

Others _____

患者姓名：_____

電話：_____（家）_____（手提）

請將此表格交往證記處



香港復康會
The Hong Kong Society
for Rehabilitation
社區復康網絡
Community Rehabilitation Network

轉介系統安排

- 醫生診症期間將糖化血紅素大於 7% 的患者轉介至 **CRN**
- **CRN**的社工評估後隨即安排患者參加糖尿病自我管理計劃

糖尿病自我管理計劃

包括：

- 糖尿病講座
- 糖尿病患者自助課程
- 糖尿病人互助小組

糖尿病自我管理計劃

糖尿病講座：

透過醫護人員講解糖尿病與併發症的關係

- 讓患者看到自我管理的重要性
- 引起進一步參與的動機

糖尿病自我管理計劃

糖尿病患者自助課程：

- 透過專業同工(社工/護士)帶領課程,提升患者的：
 - ↑ 自我管理的知識和技巧的掌握
 - ↑ 對病患的接納和適應
 - ↑ 自我能力感(Self Efficacy)
 - ↑ 建立健康行爲的動機

自我能力感的定義 Self-efficacy (Bandura, 1986)

當事人若相信自己有能力做到一種行爲及對該行爲所帶來的實際好處越有認識，他便會更努力去維持那個行爲。

自我能力感的來源

- 建立個人成功經驗 (**Performance accomplishment**)
- 觀察別人的成功經驗 (**Vicarious experience**)
- 給予言語鼓勵 (**Verbal persuasion**)
- 生理因素 (**Physiological information**)

糖尿病自我管理計劃

糖尿病患者自助課程：

□ 飲食的自由法則



糖尿病自我管理計劃

糖尿病患者自助課程：

□ 掌握血糖過高或低的處理方法



糖尿病自我管理計劃

糖尿病患者自助課程：

□ 簡易徒手運動提升運動動機



糖尿病自我管理計劃

糖尿病患者自助課程：

□ 自我評估驗血糖好壞的因由



| 午餐前 度數 | 午餐及小食記錄 | 午餐後 度數 |
|-----------|------------------------------------|-----------|
| | 小食: | |
| 晚餐前 度數 | 15-11-2006 晚餐飲食記錄 | 晚餐後 度數 |
| 10.0 | 飯1碗, 雞肉3兩, 豬肉, 2兩, 西洋菜豬肉湯 2碗 | |
| 宵夜前 度數 | 宵夜飲食記錄 | 宵夜後 度數 |



糖尿病自我管理計劃

糖尿病人互助小組：

透過**糖尿病患者**互相交流復康經驗和心得

- 患者間得到長遠的支援
- 讓健康行爲得以持續

CRN與普通科門診開展的合作關係

| 合作診所 | 開展合作年期 | 轉介人數 |
|----------|---------|------|
| 瀝源健康院 | 2005年8月 | 500 |
| 馬鞍山健康院 | 2007年 | 213 |
| 西灣河健康院 | 2007年 | 304 |
| 牛頭角賽馬會診所 | 2007年 | 120 |
| 西九龍普通科門診 | 2007年 | 30 |
| 下葵涌普通科門診 | | |
| | 總數 | 1167 |

服務概況

由2005年至今

- 共轉介了**1167**人參與服務
- 舉辦了 **26**個 糖尿病講座，共 **655** 人
- 舉辦了**47**個 糖尿病患者自助課程，共 **469**人
- 開展了 **2**個 病人互助小組

進一步合作

在2007年4月至2008年9月進行了一項糖尿病患者自助課程的成效評估



香港復康會
The Hong Kong Society
for Rehabilitation
社區復康網絡
Community Rehabilitation Network



香港復康會社區復康網絡

香港中文大學社區及家庭醫學系

研究目的

對糖尿病患者自助課程進行成效評估

研究對象

在瀝源健康院和馬鞍山健康院覆診的糖尿病患者

收納條件

- 思維清晰並能與人溝通
- 糖康病患者之糖化血紅素達 7% 或以上
- 願意簽署參與研究同意書

研究方法

參與研究者必須：

- ❑ 參與各項評估
- ❑ 實驗組按照指定時間參加課程
- ❑ 分別在第0星期、第8星期、第16星期及第28星期

接受評估

- ❑ 參加者會按抽籤的結果被安排參加對照組或實驗組
- ❑ 不論對照組或實驗組的參加者都要如常定期覆診
- ❑ 對照組和實驗組各有 5 組

評估範圍

- ❑ 個人背景資料
- ❑ 基本病歷記錄
- ❑ 血液及尿液測試
- ❑ 健康檢查；包括度高、磅重、體質指數、腰臀比率及量血壓
- ❑ 飲食習慣記錄
- ❑ 藥物治療情況
- ❑ 自我能力感評估

糖尿病患者自我能力感評估表 (Diabetes Mellitus Self-efficacy Scale, **DMSES**)

評估項目包括：

- 自我監察血糖
- 飲食控制
- 運動習慣
- 足部檢查
- 體重控制
- 壓力管理
- 按時覆診
- 按時服藥

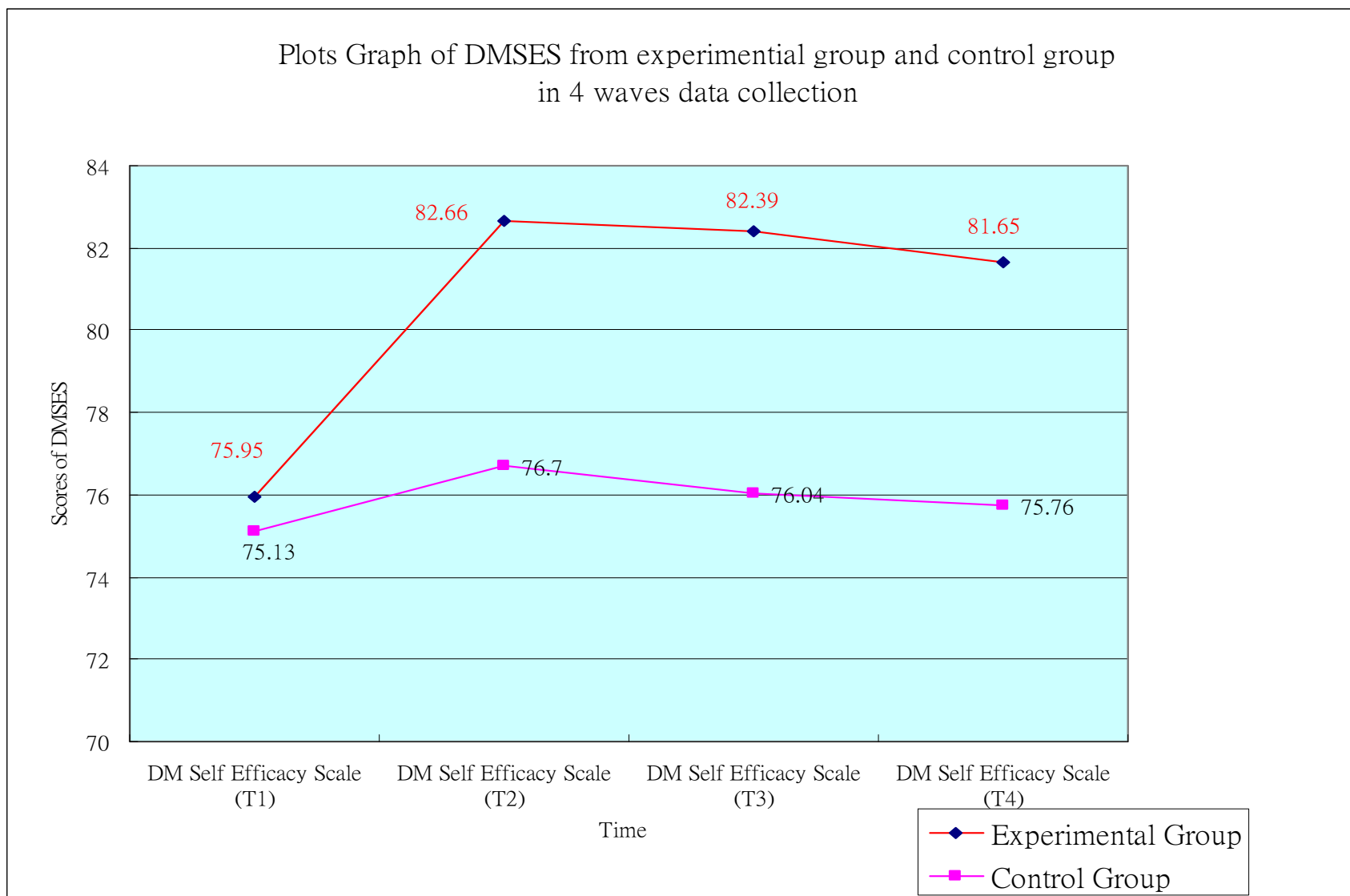
參與研究人士的背景資料(一)

| 研究組別 | 性別 | | |
|------|----|-----|-----|
| | 男性 | 女性 | 總數 |
| 對照組 | 31 | 53 | 84 |
| 實驗組 | 34 | 53 | 87 |
| 總數 | 65 | 106 | 171 |

參與研究者背景資料(二)

| | 研究組別 | 中位數 |
|---------|------|--------------|
| 年齡 | 對照組 | 61.29 |
| | 實驗組 | 60.82 |
| 患糖尿病年期 | 對照組 | 6.14 |
| | 實驗組 | 6.11 |
| 服用糖尿藥年期 | 對照組 | 5.48 |
| | 實驗組 | 5.71 |

糖尿病患者自我能力感



糖化血紅素

- 參與課程後，近三成(28.8%)患者的血糖水平有顯著的改善
- 其成效是沒有參與課程的患者的三倍或以上

體質指數與腰臀比率

體質指數下降情況只出現在實驗組

底線與課次 2 (第 8 週)之間

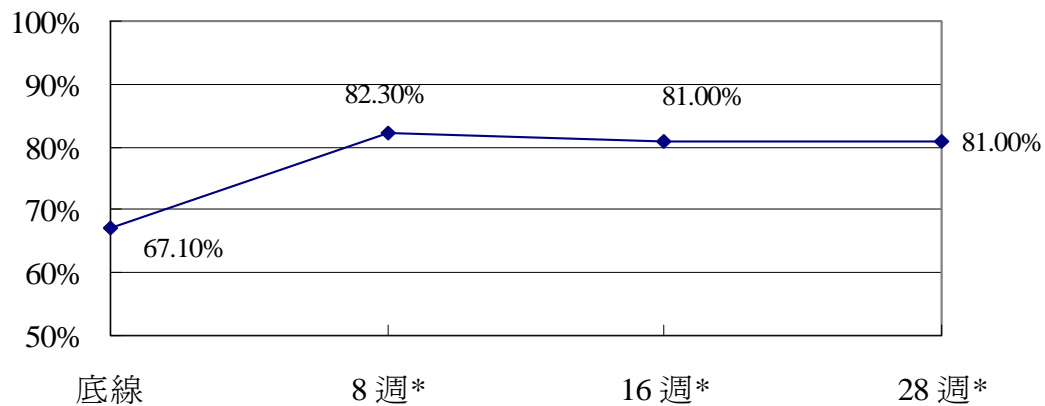
底線與課次 3 (第 16 週)之間

腰臀比率下降情況只出現在實驗組

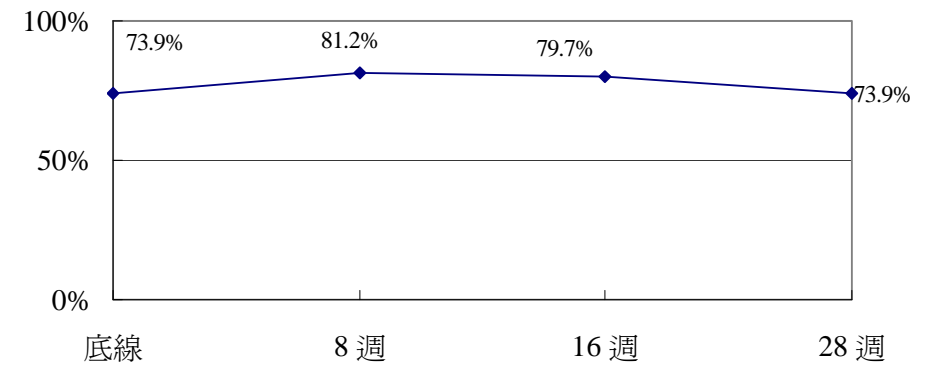
底線與課次 4 (第 28 週)之間

參與者吃雞前先去掉雞皮的比率

實驗組



對照組



P=0.008

P=0.013

P=0.03

*有實質統計分析意義

研究期間所遇到的困難

- ❑ 醫生工作繁忙未能定期轉介患者
- ❑ 患者認為定期覆診服藥便能足以護理糖尿病
- ❑ 患者覺得自己並無任何不適, 拒絕參與

總結

- 具成本效益
 - 一名社工每年可為700名糖尿病人提供服務
- 醫護人員的轉介有效提升病人的參與動機，令其踏出自我管理的第一步
- 透過掌握自我管理的方法，有助患者承擔自己的責任，減少醫療開支的負擔

建議

- ❑ 強化醫社合作, 各展所長
- ❑ 將服務制度化, 醫生轉介所有糖尿病患者接受自我管理計劃
- ❑ 廣泛推廣糖尿病自我管理的概念, 提升患者的角色
- ❑ 透過推動患者參與服務, 提升自我能力感

謝謝！

