

# 糖尿病友團體分享： 天天健康俱樂部

◎益華社區醫療群/白家庭醫學科診所 白源耀院長

【我的健康我負責】【天天健康我最棒】一天天健康俱樂部加油！

**糖**尿病是無法根治的慢性病，理想的血糖控制與併發症預防，需要病患在日常生活自我照顧中對飲食、運動及藥物等方面的控制，每日的治療計畫是長期的，也是複雜的挑戰，因此糖尿病支持系統的建立是必須的，而糖尿病友團體即是社會支持的重要一環，藉由團體的運作使得糖尿病患者控制好血糖，避免或延遲糖尿病併發症發生。

而更期望再運作糖尿病友團體時能達到病友會之五大功能

①情緒之支持 ②集體認同 ③照護知識之學習 ④健康行為之塑造 ⑤相關權益之爭取。

本診所於民國九十四年六月在台中市衛生局指導及台中市糖尿病共同照護學會支持合格糖尿病衛教護理師及營養師下，加入中央健保局糖尿病試辦計畫，並於九十二年底通過國民健康局糖尿病推廣機構門診之評級，從此將糖尿病人照護推廣為團隊運作。在團隊照護下，更期望建立糖尿病病人支持及增進糖尿病病人及其家屬之自我照護能力，因此在台中市衛生局的病友團體輔導人員培訓及指導下，積極結合社區病人及家屬成立糖尿病病友團體，藉由團體運作及成員間相互支持與關懷，期望糖尿病病人控制好糖尿病，也藉由病友會的正式運作，期望協助病友得到最佳的健康與福祉，誠如病友們所提案的名稱般，能夠天天

健康並成為【天天健康俱樂部】快樂的一員，達到我的健康我負責，天天健康我最棒的境界。

本俱樂部成立於九十四年六月，期間定期舉辦糖尿病講座，九十五年度起為更落實團體運作的五大功能目標，在台中市衛生局及北區衛生所協助下，積極舉辦三場病友會活動，其中包括選出會長、副會長，朝向更有組織的運作，並在活動中介紹病友會五大功能及其相關糖尿病人照護知識與技能，活動特色也擺脫一般的單純講座，改由在會長、副會長協助主持下，將病友分組一起討論與實務操作為主，鼓勵病友踴躍發言，分享控制好血糖心得，並在會中頒發鼓勵血糖控制良好之病友。另外：九十五年七月本俱樂部會長及其夫人代表本診所【天天健康俱樂部】，參加台中市衛生局所舉辦的「台中市糖尿病友團體幹部訓練」全天八小時課程。更於九十六年十一月在台中市衛生局鼓勵下參加國民健康局舉辦之第二屆全國優良糖尿病友團體選拔比賽，獲得社區組【群眾力量】殊榮，大會頒獎當日診所亦派俱樂部會員上台頒獎。

天天健康俱樂部的成立，是期望藉由糖尿病友團體的支持系統，使病人血糖控制更加理想，也是我們的目標，期間感謝陳會長、周副會長及病友們支持，也感謝台中市衛生局及北區衛生所的協助。謝謝各位！

益華社區

白源耀 院長

益華社區醫療群/白家庭醫學科診所

