

全6回の保健指導

○大学病院教授クラスの糖尿病専門医と共に、全6回のサポート

一人ひとりの体の状態に合わせ、
継続支援計画をたてます

【支援方法】電話やタブレットを用いた指導を月1～2回程度実施

【支援内容】合併症の兆候確認のための問診や生活習慣の聞き取り等を行い、糖尿病専門医作成の個別支援プログラムを提供します。

・電話による状況確認と尿検査キットのご説明【2回】
(プログラム開始までの流れ：導入指導に含まれます)



・タブレットによる初回指導【1回】
電話による状況確認とアドバイス【3回】
・主治医宛に、参加者の状況を「報告書」として提供します

1. 最近の健康状態(検査値、体の調子)の確認

- ・合併症の兆候の聞き取り
網膜症、神経障害、腎症、手足病変、大血管障害(動脈硬化)などに関する自覚症状の有無を確認します。
- ・主治医への報告
合併症兆候があった場合、電話の後に医師へのお手紙を送付します。受診時、主治医にお見せください。

2. 測定機器を用いて現在の状況を確認

- ・血糖や血圧を測定する機器をお送りし、その測定方法などをご説明します。
- ・測定の結果をもとに現在の状況を確認し指導を行います。

3. 行動目標の継続確認

- ・未通院の場合は病院受診にむけての提案をします。通院中の場合は通院状況や服薬状況、定期検査結果などを確認します。

4. 食事および運動習慣改善

- ・主治医から指示されたカロリー等がある場合はその内容を確認し、通常の食事内容や外食の状況を確認します。

5. 運動習慣改善

- ・主治医から指示された運動内容がある場合はその内容を確認し、実践している運動の状況を確認します。

6. 知識教育

- ・低血糖時の対応方法、合併症発生の可能性、塩分の多い食事、脂質の多い食事などについて学習します。