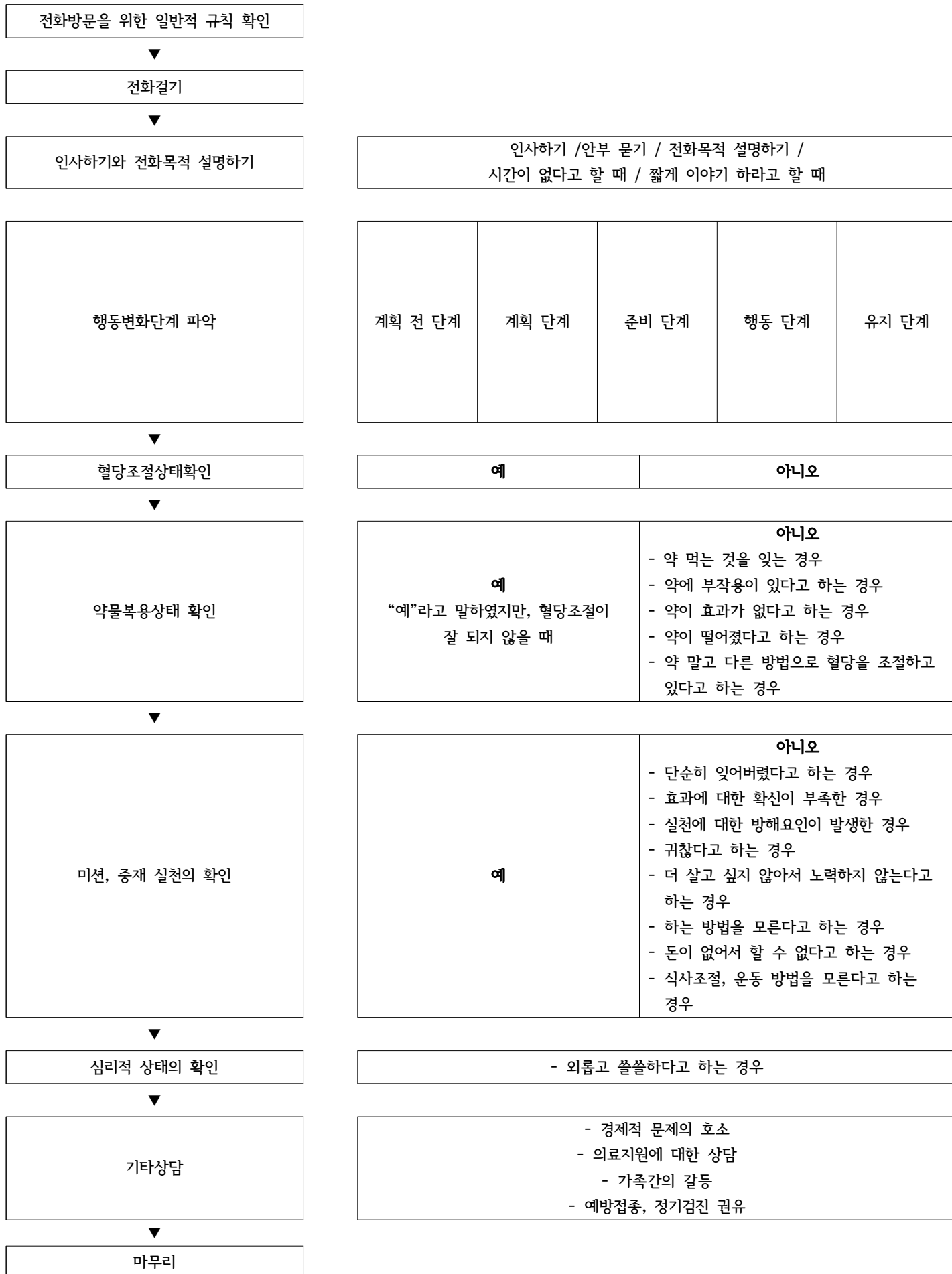


당뇨병 대상자의 비대면 상담 흐름도



1단계 - 전화 걸기

대상자	간호사	참고
	<ul style="list-style-type: none"> - 이야기 할 준비를 한다. - 대상자가 노인인 경우 호출음이 7-8회 울릴 때까지 통화가 연결되기를 기다린다. - 통화중이면 2-3분 후에 다시 건다. 	-

2단계 - 인사하기와 전화목적 설명하기

대상자	간호사	참고
	<p>인사하기</p> <ul style="list-style-type: none"> - 인사를 한다. <p>=> 예시문</p> <p>예1) 안녕하세요? 저는 ○○○보건소 방문간호사 000입니다.</p> <p>예2) (목소리로 바로 확인이 가능하면) 바로 안부를 묻는다.</p> <p>안부묻기</p> <ul style="list-style-type: none"> - 시간, 날씨에 따라 식사여부/ 활동 등에 대해 전반적으로 물으면서 인사한다. <p>=> 예시문</p> <p>예1) 오늘 날씨가 좀 찬데 몸은 좀 어떠세요?</p> <p>예2) 아침식사는 하셨어요?</p> <p>예3) 지금 무엇하고 계세요?</p> <p>전화목적 설명하기</p> <ul style="list-style-type: none"> - 전화목적을 간단히 설명하고 전화방문이 가능한지 확인한다. <p>=> 예시문</p> <p>예1) (제가 오늘은) 지난번에 전화 드린 이후로 그동안 어떻게 지내셨는지 궁금해서 전화 드렸습니다. 지금 전화 통화가 가능하십니까?</p> <p>예2) 제가 오늘 건강 앱에서 혈당 측정하신 내용을 보고(혹은 새로운 정보) 혈당 관리 방법에 대해 알려드리려고 전화 드렸습니다. 지금 통화가 가능하십니까?</p>	-
시간이 없다고 할 때	<p>=> 예시문</p> <p>예1) 잘 알겠습니다. 그럼 언제 다시 전화드릴까요? (시간약속을 하고) 인사 후 전화를 끊는다.</p>	-
짧게 이야기하라고 할 때	<p>=> 예시문</p> <p>예1) 네, 간단히 (혹은 한 5분 정도만) 말씀 나누겠습니다.</p>	-

3단계 - 행동변화단계 확인

대상자	간호사	참고
-	<p><질문 방법></p> <p>(1) 현재 가지고 계시는 만성질환(당뇨, 고혈압 등)에 대해서 스스로 건강관리를 하고 계신가요?</p> <p>→ 아니오 답변 시: 앞으로 6개월 이내에 규칙적인 자가 혈압 측정, 약 복용, 금연, 절주 등의 건강관리를 해보실 생각이 있으신가요?</p> <p>→ 예 답변 시: 그럼 그러한 건강관리를 6개월 이상 유지하고 계신가요?</p> <p>(4) 비대면 상담이 진행됨에 따라 변화과정을 모니터링</p> <p>(5) 계획 전 단계, 계획단계, 준비 단계, 행동 단계, 유지 단계</p>	<p>혹은 대상자의 취약한 건강행태를 구체적으로 질문할 수 있음</p> <p>예) 흡연을 하고 계신가요?</p> <p>- 예 답변 시: 흡연을 하고 계시다고 하셨는데, 혹시 앞으로 6개월 이내에 금연하실 생각이 있으신가요?</p> <p>- 아니오 답변 시: 앞으로 6개월 이내에 금연하실 계획이 있으신가요?</p>
-	<p><행동변화단계에 따른 상담></p> <p>- 비대면 상담 전략 교육자료 확인</p> <p>- 계획 전 단계: *지식 제공, 장점과 위험 인식, 환경평가(장애요인)</p> <p>- 계획단계: 자가 평가(문제행동에 대한 자신의 기분), 환경 재평가, 장점과 위험 강조, 동기 부여</p> <p>- 준비단계: 기회 인식(본 사업을 바람직한 건강행위를 실천할 수 있는 기회로 인식하도록 할 것), 약속하기(건강행위를 구체적으로 전문가와 계획, 일상생활 습관을 파악하여 실천가능하도록 할 것), 장점 강조, 동기 부여</p> <p>- 행동 및 유지단계: 문제 행동을 통제, 건강행동을 유지하기 위한 칭찬과 보상 제공(인센티브), 소모임 혹은 오늘 건강 앱 커뮤니티 활용 독려, 역조건 형성(건강행위의 장애물을 극복할 수 있는 대안 제시), 자극 조절(문제 행동 자극 감소, 건강행위 자극 강화)</p>	

4단계 - 혈당조절 상태확인

대상자	간호사	참고1)
	<p>- 혈당 조절상태를 확인한다.</p> <p>=> 예시문</p> <p>예1) 오늘 건강 앱에서 측정하신 혈당이 일주일 간 보통 000이네요. 혈당 측정이나 관리에는 불편함이 있으신가요?</p> <p>예2) 오늘 건강 앱에서 혈압 측정을 하신지 1주일이 넘으셨네요. 혈당 측정이나 관리를 잘 하고 계신가요?</p>	<p>• 자가혈당 측정은 중요한 자가관리 수단</p> <p>① 인슐린을 사용 중인 환자는 자가혈당 측정을 해야 함. 인슐린을 사용하지 않는 경우에도 자가혈당 측정은 혈당조절에 도움이 될 수 있음.</p> <p>② 자가혈당 측정은 매 식사 전후, 취침 전, 운동이나 운전하기 전, 저혈당이 의심될 때 하며, 환자 상태에 따라 검사 횟수나 측정 시기는 조정할 수 있음.</p> <p>③ 자가혈당 측정을 권고할 때 교육이 필요하며, 이후에도 측정 기술, 정확도 등에 대해 주기적으로 모니터링이 필요함.</p>
“예”라고 말한 경우	<p>- 칭찬/격려, 지지/격려, 혹은 확인 및 관련요인을 탐색한다.</p> <p>=> 예시문</p> <p>예1) 참 잘하셨습니다.</p> <p>예2) 혈당을 잘 조절하고 계시군요. 참 좋습니다.</p> <p>예3) 아직도 혈당이 좀 높으신 편인데, 약은 드시고 계십니까?</p>	-

대상자	간호사	참고)
“아니오”라고 말한 경우	<p>- 이유를 확인하고 몸상태를 확인한다.</p> <p>=> 예시문</p> <p>예1) 000씨 많이 바쁘셨나 보군요.</p> <p>예2) 혈당을 확인하지 못하셨나요?</p> <p>예3) 목이 마르거나, 물을 많이 먹거나, 기운이 없지는 않습니까?</p> <p>예4) 손이 떨린다거나, 식은 땀이 나거나, 힘이 쭉 빠진다거나 배고픈 느낌이 든 적이 있으셨어요?</p> <p>- 혈당을 재보도록 한다(지급한 블루투스 혈당계 사용 혹은 보건소 방문 권유)</p> <p>=> 예시문</p> <p>예1) 가까운 보건소나 병원에 가서서 혈당을 재어보시기 바랍니다.</p> <p>예2) (지급한 블루투스 혈당계)</p> <p>식사를 언제 하셨습니까? 식전 혹은 식사후 2시간이 지났으면 지금 저랑 전화통화 하면서 같이 바로 혈당을 확인해보시겠습니까?</p> <p>- 혈당 측정이 어렵다고 하는 경우</p> <p>대상자용 앱 사용 안내문 보내주기 혹은 방문하여 재교육</p>	<ul style="list-style-type: none"> 저혈당의 증상 공복감, 떨림, 불안정, 식은땀, 가슴 두근거림, 현기증, 두통, 흥분, 피로감 <p>[참고] 당뇨병 교육자료_2</p> <ul style="list-style-type: none"> 고혈당 치료하지 않을 시 나타날 수 있는 위험 당뇨병 증상 악화 합병증(잇몸 질환, 시력 저하, 뇌졸중, 신장병 등) 사망을 증가 <p>[참고] 당뇨병 교육자료_5, 7</p> <ul style="list-style-type: none"> 혈당 측정이 적절한 시기 1일 1회 이상 식사 전, 식사 2시간 후, 잠자기 전
“정확히 정상 혈당이 얼마인지 모르겠어요.” “혈당계 사용방법이 헛갈려요”	<p>- 혈당을 재면 좋은 시간과 방법을 아는지 확인한다.</p> <p>=> 예시문</p> <p>예1) 혈당은 공복이 8시간 유지된 후에 재는게 가장 정확합니다. 혈당을 재는 순서는 휴대폰으로도 보내드렸으니 저랑 먼저 혈당 재보시고 다시 한번 읽어보세요.</p> <p>예2) (기기 문제 발생 시) 행정담당에게 연계</p> <p>예3) (블루투스 혈당계 보유 시) 갖고 계신 혈당계를 사용하시는 데에 어려움이 있으실까요? 필요하다면 저희가 방문하여 측정하는 방법을 다시 알려드릴게요.</p>	<ol style="list-style-type: none"> 당뇨병의 진단기준 <ul style="list-style-type: none"> 당화혈색소 6.5% 이상 공복혈당 126mg/dl 이상(최소 8시간 이상 음식을 섭취하지 않은 상태) <p>[참고] 대상자용 앱 사용 안내문[참고] 당뇨병 교육자료_3</p> <ol style="list-style-type: none"> 치료 목표 <ul style="list-style-type: none"> 인지기능과 일상생활 수준에 따라 혈당 관리목표를 달리할 수 있음. 교육자료 7번에 따라 관리목표를 세우고 안내할 것 일반적인 목표는 당화혈색소 6.5 이하이므로 자가 혈당 측정 이외에 3개월마다 혈액검사를 권유할 것 <p>[참고] 당뇨병 교육자료_7</p>
“혈당이 너무 오르락내리락 합니다. 어떻게 해야 하나요?”	<p>- 혈당의 변동수치가 어느 정도인지 물어본다.</p> <p>- 저혈당으로 인하여 급하게 쓰러지거나 어지러움을 호소한 경우가 잦은지 물어본다.</p> <p>- 혈당 변동 폭의 이유와 해결방법에 대해 교육한다.</p> <p>- 의사 진료를 권유한다.</p> <p>=> 예시문</p> <p>예1) 평소에 아침 일찍이나 저녁 시간대쯤에 어지러움을 호소하고 저혈당 증세를 갖고신 적이 있으신가요?</p>	<ol style="list-style-type: none"> 저혈당과 고혈당 증상 교육 <p>[참고] 당뇨병 교육자료_2, 3</p> <ol style="list-style-type: none"> 대처방법 교육 <ul style="list-style-type: none"> 설탕 한 숟가락 먹기 꿀 한 숟가락 먹기 요구르트 한 개 주스 한 컵 <ol style="list-style-type: none"> 당뇨병 환자 일일 체크리스트

대상자	간호사	참고1)
	예2) 평균 혈당이 같다 하더라도 혈당의 변동 폭이 클수록 혈관 합병증의 발생위험이 증가합니다. 따라서, 혈당 변동의 폭이 크지 않도록 식사 조절과 운동을 철저히 하고 혈당 변동 폭을 줄일 수 있는 약물을 선택하는 것이 좋습니다. 이에 대해서 의사 선생님과 다시 한번 상담해보세요.	[참고] 당뇨병 교육자료_4

5단계 - 약물복용상태확인

대상자	간호사	참고
	<p>- 혈당약 복용 혹은 인슐린 주사를 확인한다.</p> <p>=> 예시문</p> <p>예1) 혈당약은 드셨습니까? 혹은 인슐린 주사를 맞으셨습니까?</p>	<p><체크사항></p> <ul style="list-style-type: none"> - 생활습관 개선 여부 - 약물요법으로 잘 조절되고 있는지 여부 - 약물에 대한 효과와 약을 잘 복용하고 있는지 여부 - 약물 부작용 여부
“예”라고 말한 경우	<p>- 지지와 격려를 한다.</p> <p>=> 예시문</p> <p>예1) 잘하셨습니다.</p>	-
“예”라고 말하였지만, 혈당조절이 잘 되지 않을 때	<p>- 혈당약 복용에 대해서는 칭찬하고, 혈당조절이 안되는 이유를 알아본다,</p> <p>=> 예시문</p> <p>예1) 약을 드시는 것(주사를 맞는 것)은 잘하셨습니다. 그런데 혈당이 여전히 높으시군요. 현재의 혈당상태에 대해서 의사 선생님과 상의 해보신 적이 있습니까?</p> <p>예2) 혈당을 언제 재어보셨어요? 식사 시간에 따라서 혈당은 변화가 있습니다. 주무시고 나서 아침 식전에 혈당을 다시 한번 확인해보시고, 혈당치를 기록해 두세요. 제가 다시 전화드리고 상담 드리겠습니다.</p> <p>예3) 혈당약을 드시는 것은 물론이고, 식사도 조절하시고, 운동도 같이 하셔야 하는데, 식사조절과 운동을 하고 계십니까?</p> <p>예4) 약을 드시는 것은 잘하셨는데 혈당이 조금 낮게 나오는군요. 혹시 어지럽거나, 배고픈 느낌이 드시지는 않습니까?</p> <p>현재 혈당 상태에 대해서 의사 선생님과 상의해 보신 적이 있습니까?</p>	<ul style="list-style-type: none"> • 의사진료 권유 - 약물요법과 함께 생활습관의 변화가 함께 있는지 확인하고, 혈당조절 목표도달에 실패할 경우 용량을 늘리거나 작용기전이 다른 약제와 병합요법을 시행 고려해야하므로 의사 진료를 권유 <p>[참고] 당뇨병 교육자료_7</p>
“아니오”라고 말한 경우	<p>- 약을 복용하지 않은 이유/약 복용의 방해요인을 확인한다.</p> <p>=> 예시문</p> <p>예1) 약을 왜 안드셨어요?</p>	-
“약 먹는 것을 잊었습니다.”	<p>- 곧바로 약을 먹도록 한다.</p> <p>=> 예시문</p> <p>예1) (식사시간을 확인 후) 전화 끊고 바로 드세요. 제가 약 드셨는지 다시 전화드려 확인할게요.</p>	<ul style="list-style-type: none"> • 당뇨병합병증 - 약을 꾸준히 복용하지 않으면 급성합병증으로 고혈당성혼수와 저혈당이 있고, 만성합병증에는 대혈관합병증과 미세혈관합병증이 있음 - 심혈관질환발생, 신증, 망막변증, 신경병증

대상자	간호사	참고
		<p>[참고] 당뇨병 교육자료_5</p> <p>[참고] 당뇨병 교육자료_6</p>
“약에 부작용이 있습니다.”	<p>- 약 부작용에 관련된 요인을 확인한다.</p> <p>=> 예시문</p> <p>예1) 언제부터 그런 부작용이 있었습니까?</p> <p>예2) 약을 언제 드셨습니까?</p> <p>예3) 어떤 부작용이 있었습니까?</p> <p>예4) 전에도 그런 적이 있으셨어요?</p> <p>- (판단에 의하여)구체적인 방법에 대해서 상담한다.</p> <p>=> 예시문</p> <p>예1) 약 드시고 그러셨다면 그것은 먼저 의사선생님과 상의 하시는게 좋을 것 같습니다.</p> <p>예2) 복용하신 약이 지난번에 드시던 약과 다릅니까?</p> <p>예3) 다음에 방문하여 다시 확인드리겠습니다.</p>	<p>- 복약지도: 약명, 처방 용량 및 용법, 횟수 등 파악하여 처방에 따라 적절히 복용하고 있는지 확인, 아래의 복약지도 페이지를 참고하여 약물 관련 부작용이 있는지 확인</p> <p>- ※ 참고: 국민건강보험 건강 in 사이트 접속 (https://hi.nhis.or.kr/) → 건강정보 → 의약품 정보 → 의약품 정보 검색 → 제품명 혹은 성분명을 입력 → 의약품 상세 페이지의 ‘복약 지도’ 확인</p> <p>- ※ 방문간호사용 약품정보집은 약학정보원(www.health.kr)에서 참조 가능</p>
“약이 효과가 없는 것 같다”	<p>- 대상자의 응답을 재진술하면서 의미를 분명히 하도록 한다.</p> <p>=> 예시문</p> <p>예1) 000(약이름)은 효과가 없다고 생각하시는 바를 좀 더 자세히 말씀해주세요.</p> <p>- 대상자의 응답에 따라서 양 복용의 중요성에 대한 설득 전략을 찾아내어 설득하고, 조언한다.</p> <p>=> 예시문</p> <p>예1) 약을 드시지 않으면 시력이 안 좋아서 앞을 볼 수 없게 되거나, 신장이 망가져서 소변이 나오지 않게 될 수도 있어요. 손이나 발이 저릿하고 감각이 무디어져서 상처가 나도 쉽게 낫지 않게 됩니다. 당뇨병이 참 무서운 병이라는 것은 알고 계시죠? 지금 혈당약을 드시고 혈당을 잘 조절하셔야 해요.</p> <p>예2) 혹시 최근에 몸에 변화가 있거나, 스트레스 받은 일이 있으셨어요?</p> <p>예3) 그런데 혈당 조절이 잘 되지않으면 약의 용량이 적당치 않아서 그럴 수 있으니, 약을 처방한 의사선생님께 다시 가서 상담하세요.</p>	<p>1. 당뇨병에서의 약물치료</p> <p>- 합병증 예방을 위해서 철저하게 혈당조절이 필수임</p> <p>- 적극적 생활습관 개선, 진단 초기 약제투여를 권고함</p> <p>- 생활습관 개선으로 2-3개월 내에 조절 목표에 도달하지 못할 경우 약물치료가 필요함</p> <p>- 경구 혈당강하제 투여에도 불구하고 목표에 도달하지 못할 경우 인슐린 사용을 고려하게 됨</p> <p>- 따라서 대상자의 혈당 상태에 따라 약물 복용의 중요성에 대해서 교육 필요</p>
“약이 떨어졌다.”	<p>- 현재 투약하고 있는 상태(투약시간과 용량)를 확인한다.</p> <p>=> 예시문</p> <p>예1) 지난번 처방받은 날짜가 언제였습니까?</p> <p>예2) 약은 언제 드셨어요?</p> <p>예3) 한 번 드실 때 얼마나 드셨어요?</p> <p>- 정확한 약복용 방법을 다시 한 번 교육한다.</p> <p>=> 예시문</p> <p>예1) 제가 약복용에 대해서 말씀 드렸지요? 저에게 약 먹는 방법</p>	-

대상자	간호사	참고
	<p>에 대해서 말해보세요.</p> <ul style="list-style-type: none"> - 약을 지속적으로 복용할 수 있도록 대안을 마련한다. <p>=> 예시문</p> <p>예1) 병원(혹은 보건소)를 방문해서 약을 다시 받아서, 중단하지 말고 정확하게 약 드세요.</p> <p>예2) (형편에 따라) 제가 약을 가지고 방문하겠습니다.</p> <p>예3) (경제적 상태/혹은 자여로 인하여 약의 복용이 중단되었다면) 보호자(주로 자녀)에게 연락 해서 약을 준비하도록 말씀드릴게요.</p> <ul style="list-style-type: none"> - 약복용의 중요성을 다시 한 번 교육한다. 	
“약 말고 다른 방법으로 혈당을 조절하고 있다.”	<ul style="list-style-type: none"> - 다시 한 번 혈당상태를 확인한다. - 사용하고 있는 다른 방법의 내용과 사용기간을 확인한다. - 응답에 따라 적절한 대안을 마련한다. <p>=> 예시문</p> <p>예1) 그렇지만 혈당이 조절되고 있지는 않습니다. 그 방법만으로는 혈당이 조절되지 않으니, 약을 드시면서 00도 함께 하는 것이 좋을 것 같습니다.</p> <p>예2) 말씀하신 방법이 혈당을 조절하는지는 잘 모르겠습니다. 일단 의사선생님과 상의하셔서 약을 중단해도 좋은 상태인지를 확인하세요</p>	-

6단계 - 미션, 중재 실천의 확인

대상자	간호사	참고
	<ul style="list-style-type: none"> - 지난 번 교육 내용에 대한 수행을 확인한다. - 미션 수행을 확인한다. <p>=> 예시문</p> <p>예1) 지난번 방문해서 교육해 드린 내용과 행동체크리스트(혹은 간호사가 교육한 행동지침)를 매일 실천하고 계십니까?</p>	-
“예”라고 말한 경우	<ul style="list-style-type: none"> - 수행으로 인한 효과(기운이 남, 혹은 혈당이 조절됨, 혹은 몸이 가벼워짐 등)을 찾아내어 지지와 격려를 한다. <p>=> 예시문</p> <p>예1) 잘하셨습니다.</p> <p>예2) 발을 자기 전에 잘 씻고, 어디 상처난 데 없나 살펴보고 계시죠? 조그마한 상처라도 그냥 넘기지 마시고, 깨끗하게 소독하고, 잘 낫도록 하셔야 합니다. 참 잘하셨습니다.</p> <p>예3) 00분이 그렇게 잘하고 계시니까 저도 보람이 있습니다.</p>	-
“아니오”라고 말한 경우	<ul style="list-style-type: none"> - 실천을 방해하는 요인을 찾아내고, 실천을 위한 전략을 마련한다. 	-
“단순히 잊어버렸다.”	<ul style="list-style-type: none"> - 교육 내용을 다시 한 번 교육한다. - 중재실천을 위한 전략(시간,방법)을 대상자와 상의한다. - 수행이 이루어진 것을 확인하기 위하여 가까운 시간에 방문 혹은 전화를 하겠다고 시간 약속을 한다. <p>=> 예시문</p> <p>예1) 바빠서 잊으셨다구요? 많이 바쁘셨군요! 그런데 잠깐 쉬는 때가 언제 세요? 그럼 그 때 00하면 될 것 같은데, 그 때 하시겠어</p>	-

대상자	간호사	참고
	요?	
“효과에 대한 확신이 부족하다.”	<ul style="list-style-type: none"> - 효과에 대한 확신이 부족한 이유를 확인하고, 수행이 이루어질 수 있는 전략을 마련한다. - 수행으로 인한 효과(기운이 남, 혹은 혈당이 떨어짐, 혹은 몸이 가벼워짐 등)을 찾아내어 지지와 격려를 한다. - 중재를 실천할 수 있는 구체적인 전략을 대상자와 함께 계획하고 실천하도록 격려한다.(예: 확인을 위한 전화, 방문 혹은 실천에 대한 보상 등) => 예시문 예1) 어떻게 실천하셨는지 말씀해주세요. 운동은 금방 효과가 나타나지는 않지요. 3달 동안만 지속하시면 분명히 나아지실 겁니다. 예2) 운동을 하고나면 몸이 좀 가벼워지는 것을 느끼시잖아요? 그렇게 계속하면 혈당이 정말 조절되고, 점차적으로 약을 줄이셔도 될 정도까지 갈 수 있습니다.	-
“실천에 대한 방해요인의 발생” - 바빠서 수행하지 못함	<ul style="list-style-type: none"> - 일상생활에서 수행을 위한 구체적인 전략을 마련한다. => 예시문 예1) 그럼 저하고 같이 (운동 혹은 손 운동 등) 시간을 만들어 봅시다. 저녁은 언제 드시죠? 저녁 드시고 나서는 뭘 하세요?	-
“귀찮다.”	<ul style="list-style-type: none"> - 귀찮게 여겨지는 점에 대해서 확인하고, 이를 줄이도록 한다. => 예시문 예1) 어디가 아프세요? 예2) 집에 무슨 일이 있으세요? 예3) 식사를 챙겨서 먹는게 귀찮으세요? 그래도 그렇게 하지 않으면 혈당이 너무 낮아지거나, 높아질 수 있어요. 그럼 더 빨리 합병증이 나타날 수 있으니, 지금 조금 더 관리를 잘하셔야 해요.	-
“더 살고 싶지 않아서 노력하고 싶지 않다.”	<ul style="list-style-type: none"> - 정서를 확인하고 따뜻하게 위로한다. => 예시문 예1) 왜 그런 생각이 드셨어요? 예2) 요즘 기분이 언짢으세요? 예3) 무슨 좋지 않은 일이라도 있으셨어요?	-
“하는 방법을 모른다.”	<ul style="list-style-type: none"> - 남에게 의존하지 않는 독립적인 삶을 살기 위해서 건강행위 실천이 중요하다는 점을 이야기한다. - 간략하게 실천행위를 교육하고, 되물어서 방법을 알게 되었는지 확인한다. - 다음 방문에서는 충분히 시간을 갖고 건강행위 실천을 교육하고, 실천하도록 격려한다. 	-
“돈이 없어서 할 수 없다.”	<ul style="list-style-type: none"> - 대상자의 경제 상태에 대한 적절한 방법에 대해서 상담한다. 	-
“발 관리는 어떻게 하나요?”	<ul style="list-style-type: none"> - 발 관리 방법에 대해서 교육한다. => 예시문 예1) 따뜻한 물과 순한 비누로 발을 씻은 후 잘 말립니다.	<ul style="list-style-type: none"> • 당뇨병 발관리 교육자료 제공 [참고] 당뇨병 교육자료_1

대상자	간호사	참고
	<p>예2) 발바닥이나 발가락 사이에 이상이 있는지 거울 등을 이용하여 매일 확인합니다.</p> <p>예3) 신발은 신기 전 뒤집거나 털어서 안에 이물질 제거합니다.</p> <p>예4) 신발은 발이 붓기 쉬운 저녁에 사는 것이 좋고, 굽이 낮고 볼이 넓은 편안한 신발을 선택합니다.</p> <p>예5) 발톱은 너무 짧지 않게 일직선으로 자릅니다.</p> <p>예6) 발에 상처가 나지 않도록 순면이나 순모 양말을 신는 것이 좋습니다.</p> <p>예7) 티눈이나 굳은살이 생기면 스스로 치료하지 말고 의사와 상의합니다.</p> <p>예8) 난방기구나 발열기구 가까이 발을 대지 않습니다.</p>	
<p>“운동을 해야할까요?”</p> <p>“운동 방법을 모르겠어요.”</p> <p>“운동은 전혀 안하는데요.”</p>	<p>- 운동사와 연계한다.</p> <p>=> 예시문</p> <p>예1) 운동하실 때 어려운 점은 어떻게 있을까요?</p> <p>예2) 운동사와 연계하여 운동에 관련한 전문 지식을 설명드리겠습니다요?</p> <p>- 당뇨병 환자에게 운동의 중요성에 대해 교육한다.</p> <p>=> 예시문</p> <p>예1) 고혈압 환자분들은 운동만으로도 혈압이 감소될 수 있어요. 운동을 하면 혈압이 떨어지고, 심장과 폐의 기능이 좋아져요. 스트레스 해소도 된답니다. 일주일에 30분 정도 매일 공원을 걸어보시는 건 어떨까요? 집에 혹시 아령이 있으시면 그것도 함께 일주일에 3번 정도 해보시면 좋을 것 같아요.</p> <p>원하시면 운동사 선생님과 함께 운동 계획을 짜보시고 실천해보시는 건 어떠세요?</p>	<ul style="list-style-type: none"> • 당뇨병 운동요법 - 최소한 일주일에 150분이상 중등도 강도의 유산소운동을 실천할 수 있도록 한다. 운동은 일주일에 최소 3일 이상 진행한다. 연속해서 이틀 쉬지 않도록 한다. - 최대 심박수를 고려하여 운동 강도를 개별화해야 하므로 운동사와 연계가 필요함 - 유산소 운동과는 별도로 일주일에 최소 2회 이상 근력 운동 실천이 필요함 <p>[참고] 임상진료지침 39쪽, 당뇨병 동반질환에 따른 권장 및 금기 운동</p>
<p>“식사조절하는 것이 어려워요.”</p> <p>“술을 끊기 어려워요.”</p>	<p>- 식사조절을 방해하는 요인을 알아본다.</p> <p>=> 예시문</p> <p>예1) 식사하실 때 어려운 점은 어떻게 있을까요?</p> <p>예2) 영양사와 연계하여 식단에 관련한 전문 지식을 설명드리겠습니다요? (-> <u>영양사 연계</u>)</p> <p>- 당뇨병환자에게 식사조절의 중요성에 대해 교육한다.</p> <p>=> 예시문</p> <p>예1) 당뇨병환자들은 모두 영양관련 상담을 받게 되는데요, 식사조절을 통한 체중감량으로 혈당도 떨어지고, 혈압도 떨어져요.</p> <p>예2) 탄수화물 섭취에 주의를 기울이셔야 하는데요. 우리가 하루에 식사하는 칼로리의 반 정도만 차지하게끔 해야 합니다. 이 때 탄수화물은 잡곡류나 콩 과일 등으로 섭취하는게 좋습니다. 음주는 하지 않으시는게 좋고, 부득이하면 하루 1잔 이하로 드셔야 해요.</p> <p>예3) 과음은 혈당을 악화시키므로, 일반인에서와 같이 하루 1잔까지 드셔야해요. 술 드신 후 저혈당이 발생할 수 있으므로 혈당 검사와 식사를 거르지 마세요.</p>	<p>1. 당뇨병의 예방</p> <ul style="list-style-type: none"> - 식사조절과 운동을 적극적으로 조연해야 함 - 비만한 고위험군에서는 체중 감량을 우선 권고해야하며 체중의 5-10% 감량을 목표할 것 <p>2. 임상영양요법</p> <ul style="list-style-type: none"> - 개별화된 임상영양요법 교육이 필요함 - 영양사 연계 필요 - 원칙: 탄수화물(빵, 떡, 쌀 등) 50-60% 이내, 단백질 15-20%, 지방 25% 이내, 불포화지방산 풍부한 음식, 과음 금지 - 식사 거르지 않기 - 비타민 C, 항산화제 등은 당뇨 증상에 효과를 주지 않음

7단계 - 심리적 상태 확인

대상자	간호사	참고
	<ul style="list-style-type: none"> - 심리적인 어려움에 대해서 알아본다. => 예시문 예1) 요즘 기분은 어떠세요? 예2) 요즘 걱정거리는 있으세요?	-
“외롭고 쓸쓸하다.”	<ul style="list-style-type: none"> - 기분에 대해서 공감해준다. - 그런 기분이 드는 이유, 기간, 대응방법에 대해서 물어본다. - 방문을 포함해서 기분을 바꿀 수 있는 방법을 제시한다. => 예시문 예1) 적적하셨겠군요. 예2) 그런 기분이 들 때 어떻게 하세요? 예3) TV많이 보시죠? 제가 보니까 00프로그램이 재미있던데 한 번 보실래요?	-

8단계 - 기타 상담

대상자	간호사	참고
	<ul style="list-style-type: none"> - 기타의 상담을 위하여 대상자에게 하고 싶은 이야기가 있는지를 묻는다. => 예시문 예1) 그 외 상담하고 싶은 것이 있으세요? 예2) 저한테 하실 말씀이 있으세요?	-
경제적 문제의 해소	<ul style="list-style-type: none"> - 공감하고, 적절하게 대응한다. => 예시문 예1) 많이 힘드시겠군요. 그런데 제가 지금 전화로 바로 해결해 드릴 수는 없습니다. 혹시 가능한 방법이 있는지 알아보고 다시 전화드리겠습니다.	-
의료자원에 대한 상담 - 병원소개, 의사와의 문제, 다른 질환과 연계치료	<ul style="list-style-type: none"> - 대상자가 원하는 바를 정확하게 파악한다. - 대상자가 동원할 수 있는 자원중에서 선택하도록 협력한다. => 예시문 예1) 가까운 병원, 지속적인 치료가 가능한 곳이 어디죠? 병원은 아무래도 가까운 곳이 좋겠죠? 주변에 가까운 병원이 어디있나요? 그중에서 가장 마음에 드시는 곳이 어디세요? 등	-
가족 간의 갈등	<ul style="list-style-type: none"> - 공감을 표현하고, 충분히 이야기 할 수 있도록 배려하고, 감정을 정리할 수 있도록 도와준다. => 예시문 예1) 000씨가 참 힘드셨겠군요. 마음이 많이 상하셨겠어요. 섭섭하셨죠? 예2) 이야기를 하고 나니까 좀 시원해지시죠?	-
영양사 및 운동사 연계 상담	<ul style="list-style-type: none"> - 영양문제 또는 운동문제가 있어 전문가의 상담이 고려되는 경우 상담 여부를 물어본다. => 예시문 예1) 000씨는 요새 운동(식습관개선)하는 것을 실천하는 데에 어려움을 겪고 있는 것 같은데, 전문가와 함께 상담해보시겠어요?	-
예방접종 안내	<ul style="list-style-type: none"> - 특히, 당뇨병 환자의 경우 인플루엔자(독감) 발병 시 입원률과 사망률이 높고, 폐렴으로 이어지는 경우가 많음 - 매년 9~10월 예방접종 받는 것을 권유 	- 이 외 당뇨병 환자에서는 폐렴구균 혹은 B형간염 백신이 권고됨, 일반 성인에

대상자	간호사	참고
		비해 감염위험이 높음
정기 검사 권유	<ul style="list-style-type: none"> • 병원 방문하여 받아야 할 정기 검사 교육 - 당화혈색소(3개월 마다) - 정기검사: 신장기능, 콜레스테롤 검사 - 발 검진 - 안과 검진 - 치과 검진 	-

9단계 - 마무리

대상자	간호사	참고
-	<ul style="list-style-type: none"> - 상담과 교육 내용 중 강조하고 싶은 부분을 다시 한번 강조한다. - 다음 방문 날짜를 알려준다. - 마무리 인사를 한다. 	-

Reference

1) 대한의학회, 질병관리청 (2019). 일차 의료용 근거기반 당뇨병 임상진료지침 ISBN: 11-1352159-000560-14