

# 附录 1

## 一周教学项目范本

整个课程一般持续数周时间。但是，如果时间有限或只需基础课程，下列项目范本可供课程设计人员参考。

以下仅仅是课程设计建议—设计人员应根据群体的需求做出必要调整。值得注意的是，本范本没有按照每个单元设计的课时设置时间进度编写。因此，如有必要，为了完成整个课程设计，有些单元可作课前预习或课后作业。

案例分析和小组教学贯穿了整个课程，用于学员复习总结，学以致用。《IDF 糖尿病教育模板》（参考 CD 或访问 [www.idf.org](http://www.idf.org)）提供了一些案例分析范例。

第一天	第二天	第三天	第四天	第五天
引言 与您结识 课程提纲				
T教学原则	低血糖	练习	神经及足部症状	小组教学： 并发症案例分析
课间休息	DKA、HHS 及患病日子	降糖药		课间休息
病理生理学、诊断、糖尿病的种类	课间休息	课间休息	课间休息	妊娠
S自我管理 血糖 监测	小组教学： 低血糖、HHS、DKA	小组教学： 2型糖尿案例分析	实践环节：足部 评估	预防和社区意识
午餐	午餐	午餐	午餐	午餐
实践环节：使用血糖 测量仪、皮下注射器 和笔形注射器	营养疗法	胰岛素	长期并发症 视网膜病变 糖尿病肾病	评价及总结、结业 典礼
指导角色扮演	课间休息	课间休息	心血管疾病	
	小组教学	小组教学： 胰岛素案例分析		

## 附录 2

### 硬件设施/布置

#### 教室大小和布置

根据学员人数选择合适的教室。如果教室太大，不方便听课和观摩；如果教室太小，则感觉拥挤闷热。

如果条件允许，可以围坐在圆桌旁开展小组教学，每桌通常六至八名成员。如果人数超过八名，则不易开展小组教学。开展为期一周的教学计划时，考虑安排学员每天坐在不同的座位。可以让他们在解决问题的过程中接触不同的观点和工作方式。

如果条件允许，尽量使用可夹住在衣服上或可握在手上且方便授课人员移动的话筒。授课人员最好四处走动，到听众中去，营造生动的课堂气氛，但是必须确保所有人可以听清授课。

小组教学后，最好让各小组向大组汇报，并简述小组的讨论主题以及最后达成的决议。最好使用翻转图纸或大型图纸列写汇报内容以突出讨论的要点。然后将图纸张贴在教室的墙上，供教学过程中参考。

# 附录 3

## 小组教学/案例分析

以下是有关第二天开展小组教学的建议。目的是检验学员对短期并发症的了解及课案准备。如果时间充足，可以让各组就一个教学计划展开讨论，通过角色扮演演示教学。

注：本建议仅作参考。

### 1 组

共有 30 名刚确诊的 2 型糖尿病患者。大多数选择口服降糖药。你的任务是向他们传授低血糖及其病因、体征和症状、治疗和预防的相关知识。

为这些患者准备一堂课。可以采取授课的形式，但是最好设计一些活动，增加患者的参与。

必须包括：

- 评估—你如何得知你的学员已经了解了什么内容以及他们希望了解什么内容？
- 计划—目的及目标，使用的资源
- 技巧运用—使用什么教学方法？
- 评价—怎样了解他们是否实现设定的教学目标？

准备和其他小组分享你提出的教学计划。

### 2 组

你的病人伊冯今年 25 岁，患有 1 型糖尿病。过去两个月由于酮症酸中毒曾两次入院治疗。她已经具备基础的糖尿病知识，但是不太了解患病日子的情况或当血糖高时该如何处理。有时当她感觉疲劳时，她认为喝一杯加糖的饮料可以增加能量。她不太愿意和你交流，认为交流纯粹是浪费时间。

医生希望你可以向伊冯传授更多糖尿病的相关知识，确保她不必再入院治疗。

准备给伊冯上课。必须包括：

- 评估—你如何知道她已经了解了什么内容以及自我管理方法？
- 计划—该课的目的及目标
- 实施—使用什么教学方法？
- 评价—如何了解她是否清楚下次出现高血糖该如何处理？

准备和其他小组分享你的教学计划。

### 3 组

当地糖尿病协会希望你给在家照顾老年亲戚的人群上课。所有这些亲戚都是 2 型糖尿病患者，自我管理能力有限。这样的家庭存在以下问题：

- 亲戚有时不愿意吃照顾者准备的饭菜
- 有时不太清楚亲戚是否已经服药
- 亲戚睡眠时间较长，不太愿意外出活动
- 有些亲戚偶尔出现意识混乱

你的任务是向这些家庭成员讲授 HHS 相关知识。你需要向他们讲授老年人出现高渗状态的风险因素、可能出现的体征和症状以及如何防治。

必须包括：

- 评估
  - 如何知道人们已经了解了哪些 HHS 知识？
  - 家里情况如何？
  - 谁主要负责照顾者工作？
  - 老年人的独立性怎样？
- 计划—该课的目的及目标
- 实施
  - 使用什么教学方法？
  - 如何互动以及如何使其适用于家庭环境？
- 评价—如何知道这些家庭能否更好的照顾他们的亲戚？

准备和班上其他成员分享你的教学计划。

### 4 组

费丝今年 10 岁，上小学四年级。上周确诊患有 1 型糖尿病。她的母亲希望你可以去学校对她班上的同学开展糖尿病教育。她希望确保如果费丝出现低血糖时其他老师和孩子们知道该如何处理。

必须包括：

- 评估
  - 老师和同学们已经了解了哪些知识？
  - 该位教师的班上是否出现过儿童患糖尿病的病例？
- 计划—目的及目标

- 实施—如何使课堂内容对孩子们来说既生动又有教育意义
- 评价—如何了解老师和同学们是否清楚如何帮助费丝？准备和其他学员分享你的教学计划。

### 案例分析

以下是案例分析范例。该案例分析了一名患者的糖尿病历程，要求学员了解哪些是必要的教育，以及哪部分的治疗方案需作调整。

#### 乔的故事

乔 55 岁，患 2 型糖尿病 5 年。刚开始几年他通过饮食调整和增加体育锻炼去治疗糖尿病，体重下降 5 公斤。目前体重 100 公斤，BMI 指数为 30kg/m<sup>2</sup>。去年开始使用二甲双胍，现在的剂量为每日 2500mg。最近一次的 HbA<sub>1c</sub> 是 9.2%。于饭前和饭后 2 小时检查血糖，每周 2 至 3 天。血糖检查结果是空腹 10 - 11 mmol/l (180 - 198 mg/dl)，晚饭前达到 15 mmol/l (270 mg/dl)。医生建议他回到糖尿病教育中心。乔不想再回糖尿病中心；他说他知道该怎么做，只是没有严格执行而已。而他的妻子想去糖尿病中心，因此他答应她一同前往。

你该怎样着手处理乔和她的妻子？  
和他们讨论时，你将使用哪些教育或行为学策略？  
针对其临床关顾你有什么建议？

三周以后，他再次回到糖尿病教育中心，声称已经尽量遵守饮食要求，血糖记录如下：

早饭前	午饭前	晚饭前	睡前
9.3 mmol/l (167 mg/dl)	8.4 mmol/l (151 mg/dl)	10.6 mmol/l (190 mg/dl)	14.2 mmol/l (255 mg/dl)
7.9 (142)	8.7 (156)	11.4 (205)	17.0 (306)
8.6 (155)	9.5 (171)	12.3 (221)	15.2 (273)

现在你应采取什么方法？  
你会如何让乔感兴趣，不断改善他的健康状况？  
如今你会提供哪些建议，为什么？

六个月后他再次回到中心。医生已经开始对他使用磺脲类药物，每日两次。二甲双胍剂量不变。血糖检测结果如下：

早饭前	午饭前	晚饭前	睡前
10.3 mmol/l (185 mg/dl)	7.4 mmol/l (133 mg/dl)	6.2 mmol/l (111 mg/dl)	8.5 mmol/l (153 mg/dl)
12.3 (221)	8.6 (155)	9.3 (167)	7.2 (129)
11.5 (207)	—	7.8 (140)	10.2 (183)

HbA<sub>1c</sub> 为 8.5%。他的体重不变；他说大约 5 个月以前他的体重下降了一点，但是后来又恢复了原体重。由于必须服用所有药物，并且血糖水平还是偏高，因此他变得越来越沮丧。他不知道这么努力的保持良好的饮食习惯以及定

期运动是否有用。他经常步行锻炼，但是他承认他并不喜欢这种活动。

现在你应采取什么方法？  
如今你会提供哪些建议，为什么？

一年后他再次回到中心。如今他服用的二甲双胍剂量为每日 2500mg，磺脲类药物每日 2 次，晚上注射 25 个单位的 NPH 胰岛素。

血糖检测结果如下：

早饭前	午饭前	晚饭前	睡前
8.5 mmol/l (153 mg/dl)	12.6 mmol/l (227 mg/dl)	13.5 mmol/l (243 mg/dl)	17.0 mmol/l (306 mg/dl)
7.9 (142)	10.2 (183)	14.0 (252)	16.0 (288)
9.2 (165)	15.4 (277)	12.9 (232)	13.6 (245)

乔还是感觉沮丧，甚至有些生气——“为什么这些都完全没有用？”“他们不知道怎样治疗吗？”由于感觉疲劳，缺乏精力，他觉得工作越来越吃力，但是他还不想退休。他的体重有所增长，但是他对此好像并不担心。

这次你该怎样着手处理他？  
如今你会提供哪些建议，为什么？

# 附录 4

## 推荐网址

美国临床内分泌学家协会 (AACE)	<a href="http://www.aace.com">www.aace.com</a>
美国糖尿病教育家协会 (AADE)	<a href="http://www.aadenet.org">www.aadenet.org</a>
美国糖尿病协会 (ADA)	<a href="http://www.diabetes.org">www.diabetes.org</a>
诺亚糖尿病咨询网 (纽约在线健康咨询—英语和西班牙语糖尿病详细资料)	<a href="http://www.noah-health.org">www.noah-health.org</a>
加拿大糖尿病协会 (CDA)	<a href="http://www.diabetes.ca">www.diabetes.ca</a>
疾病控制和预防中心	<a href="http://www.cdc.gov/diabetes">www.cdc.gov/diabetes</a>
儿童糖尿病患者	<a href="http://www.childrenwithdiabetes.com">www.childrenwithdiabetes.com</a>
美洲糖尿病学会	<a href="http://www.dota.org/MAP/SouthAmerica.htm">www.dota.org/MAP/SouthAmerica.htm</a>
澳大利亚糖尿病多语言资源 (中文、北印度语、泰国语、越南语、希腊语、印度尼西亚语、意大利语、土耳其语、乌克兰语、阿拉伯语和英语)	<a href="http://www.multilingualdiabetes.org">www.multilingualdiabetes.org</a>
德国糖尿病 (德国—糖尿病患者和保健人员及时讯息)	<a href="http://www.uni-duesseldorf.de/diabetes/index.htm">www.uni-duesseldorf.de/diabetes/index.htm</a>
糖尿病教育研究小组欧洲糖尿病研究协会	<a href="http://www.desg.org">www.desg.org</a>
印度糖尿病资讯	<a href="http://www.diabetesindia.com">www.diabetesindia.com</a>
英国糖尿病资讯	<a href="http://www.diabetes.org.uk">www.diabetes.org.uk</a>
国际糖尿联会	<a href="http://www.idf.org">www.idf.org</a>
糖尿病之音	<a href="http://www.diabetesvoice.org">www.diabetesvoice.org</a>
IDF (欧洲) 指南	<a href="http://www.staff.ncl.ac.uk/philip.home/guidelines">www.staff.ncl.ac.uk/philip.home/guidelines</a>
国际肥胖委员会	<a href="http://www.ioletf.org">www.ioletf.org</a>
国际儿科及青少年糖尿病协会 (ISPAD)	<a href="http://www.ispad.org">www.ispad.org</a>
国际青少年糖尿病研究基金 (JDRF)	<a href="http://www.jdrf.org">www.jdrf.org</a>
Med Fetch (自动medline搜索—搜索结果有英语、法语、意大利语、德语、西班牙语和葡萄牙语)	<a href="http://www.medfetch.com">www.medfetch.com</a>
美国糖尿病、消化和肾脏疾病研究所	<a href="http://www.niddk.nih.gov/health/diabetes/diabetes.htm">www.niddk.nih.gov/health/diabetes/diabetes.htm</a>
英国糖尿病服务框架	<a href="http://www.doh.gov.uk/nsf/diabetes.htm">www.doh.gov.uk/nsf/diabetes.htm</a>
挪威糖尿病协会	<a href="http://www.dianet.no">www.dianet.no</a>
Pub Med (美国医学搜索服务图书馆—免费)	<a href="http://www.ncbi.nlm.nih.gov/PubMed">www.ncbi.nlm.nih.gov/PubMed</a>

# 附录 5

## 导师制

如果条件允许，在教学期间给每个学员分配一名导师，课程结束后的几个月内提供一名联系人。导师可以是学员工作单位的资深工作人员，或者由可以随时保持联系的教学项目工作人员担任。

### 说明及职责

根据韦伯字典的定义，导师是“贤明忠实的顾问或良师”。导师可以以身作则或通过指导人们如何实现自己的抱负和目标来帮助别人。他们可以用心倾听你的疑惑，必要时会提出建设性的批评意见。导师分为不同的类型—例如：资源导师、担保人、教练或教学导师、指导导师、团体导师、文化导师、支持导师及同侪导师。

IDF 糖尿病教育导师应该：

- 帮助学员在实践中学习提高。可以通过小组教学或讲座，以及建立长期的关系来帮助学员。
- 尽可能地提供公共支持，给予优秀的学员积极的点评，并向委员会或特殊项目推荐该学员。亲自引导学员进入专业的领域，并鼓励他人对其进行接受和帮助。
- 日常指导如何提高技能和改善绩效。可以通过评价绩效和指导如何推进现有项目来帮助学员。
- 帮助学员制定目标和计划。可以通过与学员探讨对目标和计划的期望，并指出过程中的难点和可供选择的方法对学员提供帮助。
- 各小组共享信息、建立网络的要点以及建设性的反馈意见。可以通过建立非正式的指导小组，交换信息，学习新任务，以及改善绩效。