



ADCES7 Self-Care Behaviors™

解决问题

解决问题是指您提出解决问题的方法，然后尝试，看看是否有效。患有糖尿病时，您可以遵循自己的治疗计划，经常检查血糖（糖），但仍然发现您非总是能获得理想的结果。糖尿病会随时间而改变，因此您可能需要新的方法来管理糖尿病。使用解决问题的技术会有所帮助。

问题有大有小，有新有旧，有短期的或长期的，每个糖尿病患者都会在某个时候面对这些问题。您可以长远打算，您可以为某些问题做计划，但不能为其他问题做计划。从根本上解决问题并帮助您在患糖尿病的情况下生活得很好的解决方案可分为 3 个步骤：

第 1 步 - 识别问题

■ 有什么变化？

新药？不同的食物？新工作？新的工作时间表？家庭状况的变化？新保险计划？

■ 将会发生什么变化？

旅行？开始锻炼？安排了长会？节日庆典？

您可以通过了解要变化的事情来制定预防问题的计划。有时会发生影响您的糖尿病的意外问题。在这种情况下，您必须确定原因并尝试解决。并非总是清楚什么将会有效。糖尿病护理和教育专家可以通过这种方式，为您提供指导和支持。这将带您进入第 2 步。

第 2 步 - 寻找解决方案

- 根据您的经验、工具和可获得的支持，考虑解决问题的方法。
- 请咨询您的糖尿病护理和教育专家以及医疗保健提供者，以了解您是否对治疗计划有任何误解。

以下是一些可能需要解决问题的常见情况：

情况 1：流感

您得了流感，并注意到您的血糖水平高于正常水平。您该怎么做？

情况 2：度假

度假期间，您很难找到健身房或很难有时间锻炼。您将如何处理这种问题？

情况 3：传统食品

您很难在家人的文化或口味偏好中找到健康的食物选项。您可以采取什么措施？

- 如果您的生活状况已改变，请告诉他们。与他们合作，帮助您确定最适合您的计划。
- 分享您遇到的任何问题，例如无法负担所有的糖尿病用品或药物。
- 向他们询问有关可能有帮助的新工具的想法。
- 掌握正确的信息可以帮助您找到正确的解决方案。然后转到第3步。

第3步 - 采取行动

- 有了选择之后，请选择解决问题的方法。
- 制定切合实际的行动计划。
- 选择一个您可以处理的解决方案；在需要时获得帮助。
- 验证您选择的解决方案是有效的。
- 如果一种解决方案无济于事，请尝试其他方案。

解决问题时，要有耐心。与您的糖尿病护理和教育专家跟进，讨论进展情况。他们每天帮助和您一样的其他人解决与服药、监测、健康饮食、保持活跃和降低风险有关的问题。要求您的服务提供者为您转介。这是您应得的！



提高解决问题的能力

成功解决已发现的问题后，您将获得信心。您可以更好地应对未来的艰难状况。因为事情会随着时间而改变，所以您将始终需要解决一些问题才能不断进步。从以前的选择中学习，然后根据这些信息修改计划，这样可以极大地提高实现成功的自我护理的能力。

要了解糖尿病护理和教育专家如何为您提供帮助，请访问 DiabetesEducator.org/LivingWithDiabetes。

如需了解有关这方面以及其他行为的更多信息，以便更好地管理糖尿病，请访问 DiabetesEducator.org/ADCES7。