

主治医:		受持ち看護師:					
日付	内容	教育1日目(月)	教育2日目(火)	教育3日目(水)	教育4日目(木)	教育5日目(金)	6日目(土)～退院まで
予定	◎毎日の主な予定です。 ◎空いた時間は、有効に利用して勉強しましょう。	/		/		/	/
【入浴日】月・水・金曜日は女性、火・木・土曜日は男性の入浴日です。入浴可能時間は13:00～17:00です。							
食事療法	◎食事は1日 _____ Kcal です。 ◎毎日の病院食が教科書です。	◎食品交換表を各自ご購入下さい。 	◎個別栄養指導(栄養士) 				
運動療法	◎医師の指示で行います。指示された範囲で無理のない運動を。						◎各自で院内歩行をして下さい。
薬物療法	◎糖尿病薬の変更はその都度ご案内します。						
検査	◎検査結果は手帳などに記録しておきましょう。						
指導	◎都合で日程が変更になる場合もあります。 ◎入院中毎日、生活表を記入してください。		◎理解度テスト①	◎理解度テスト②	◎理解度テスト③ ◎糖尿病について	◎理解度テスト④	
	◎ビデオ学習(午前10時～11時)	ビデオ学習①「糖尿病とは」	ビデオ学習②「食事療法」(午前9:30～10時)	ビデオ学習③「運動療法」	ビデオ学習④「合併症」(午前9:30～10時)	ビデオ学習⑤「薬物療法」	
	◎糖尿病教室(午前10時～11時)		健康食のコツ 管理栄養士	社会保障制度 ソーシャル・ワーカー	糖尿病との付き合い方 臨床心理士		
	(午後2時～3時) 	糖尿病とは 医師	糖尿病は検査の病気 臨床検査技師	運動と血糖と脂肪 理学療法士	フットケア・シックデイ 看護師	カンファセッションマップ 看護師	
◎目的を持って勉強しましょう。	目標 ◆自分の適正カロリーがわかる。 ◆食事のカロリー計算ができる。 ◆自分の運動処方がわかる。 ◆自分の薬剤名・服薬(注射)方法がわかる。 ◆自分の合併症がわかる(網膜症・腎症・神経障害・動脈硬化)						
体重(朝食前)	kg						
血圧	mmHg						
運動(万歩計)	歩/日						
血糖	mg/dl						
メモ	病状や気付いた事など簡単に記入して下さい。						

ペン型自己注射チェックリスト

注射液について	・製剤の名前を知っていますか？				
	・自分のフレックスペンの色を知っていますか？				
注射液の準備	・自分の指示された単位数を知っていますか？				
	・新しいノボラビット30ミックス注フレックスペンが手のひらで10回以上転がし、往復10回以上上下に大きく振りまわりましたか？				
	・懸濁製剤はガラス球が端から端まで上下するよう往復10回以上上下に大きく振りまわりましたか？				
空打ち	・ゴム栓を消毒綿で消毒しましたか？ペンニードルをフレックスペンに正しく取り付けましたか？				
	・空打ちは毎回実施していますか？				
	・2単位に設定しましたか？				
	・3～4回はじいて、空気を上に集めましたか？				
	・針先を上に向けたまま注入ボタンを最後まで押しましたか？				
単位設定	・インスリンが出ることを確認しましたか？				
	・単位合わせダイヤルを回して注入単位数を正しく設定しましたか？				
	・ダイヤルを回しすぎた時の対処法を知っていますか？				
注射の仕方	・注射部位を消毒しましたか？				
	・注入ボタンは最後まで押しましたか？				
	・注入ボタンを押したまま、6秒以上おいてから針を抜きましたか？				
注射が終わったら	・注射後ペンニードルは、直ちに取り外しましたか？				
	・ペンニードルは正しくはずしましたか？				
その他	・ペンニードルは毎回、新しいものを使っていますか？				
	・使用中のフレックスペンを室温で保存していますか？				