

氏名 ()

主治医:

受け持ち看護師:

糖尿病療養支援週間 (週目) 個人目標:

- ◎第1週目目標
- ◆糖尿病に対する基礎知識が理解できる
 - ◆疾患に対する不安の表出ができる
 - ◆薬物療法の必要性が理解でき、治療に参加することができる

- ◎第2週目目標
- ◆自分の適性カロリーがわかる
 - ◆食事のカロリー計算ができる
 - ◆自分の運動療法がわかる
 - ◆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)

あなたの運動量の目標値 : []
 ストレッチ、ウォーキング、ペダル漕ぎ等を1回15分～60分を週に3～5回
 ⇒合計で週に150分以上の運動が目安

あなたの一日の食事量 : [kcal]

時間	日付	内容	日(月)	日(火)	日(水)	日(木)	日(金)	日(土)	日(日)
6:00 起床		体重測定	() kg	() kg	() kg	() kg	() kg	() kg	() kg
7:00～7:30 朝食		血糖測定	() mg/dl	() mg/dl	() mg/dl	() mg/dl	() mg/dl	() mg/dl	() mg/dl
8:15～9:30		運動	()歩	()歩	()歩	()歩	()歩	()歩	()歩
院内を歩行または、ナースステーションにて外出届を記入後、院外散歩に出て下さい。									
9:30		ビデオ学習	ビデオ学習 ()	ビデオ学習 ()	ビデオ学習 ()	ビデオ学習 ()	ビデオ学習 ()	ビデオ学習 ()	ビデオ学習 ()
10:00～11:00		糖尿病教室	内容は糖尿病教室参加表参照してください。						
入浴可能時間は9:00～17:00です。糖尿病教室やビデオ学習などの合間に入浴をお願いします									
11:30～12:00 昼食		血糖測定	() mg/dl	() mg/dl	() mg/dl	() mg/dl	() mg/dl	() mg/dl	() mg/dl
12:30～14:00		運動	()歩	()歩	()歩	()歩	()歩	()歩	()歩
14:00～15:00		糖尿病教室	内容は糖尿病教室参加表参照してください。						
17:30～18:00 夕食		血糖測定	() mg/dl	() mg/dl	() mg/dl	() mg/dl	() mg/dl	() mg/dl	() mg/dl
20:30～21:00 消灯		血糖測定	() mg/dl	() mg/dl	() mg/dl	() mg/dl	() mg/dl	() mg/dl	() mg/dl
		確認看護師(1週目)	テスト①理解 度チェック	テスト①提出			テスト②糖尿病 について		
		確認看護師(2週目)	テスト②提出	テスト③カンパ セッションマップ	テスト③提出				
		検査 その他予定 (時間未定)							
		持ち物	◎食品交換表を各自ご購入下さい。 ◎ビスコを持参して下さい。						
		注意事項	●入院中は病院食以外は摂取しないでください ●食前の運動を避け、食後30分～2時間以内に運動を行うようにしましょう ●入浴は食前に入るのは避けて下さい						

退院までに確認したいこと
 疑問に感じている事

※インスリン自己注射される方は血糖値を自己管理ノートに記載してください。