

出國報告（出國類別：國際會議）

第二型糖尿病人一般日常活動與糖尿病控制 相關性

服務機關：台中榮民總醫院
姓名職稱：張嘉珣 護理師
派赴國家/地區：英國倫敦
出國期間：107.09.27-107.09.28
報告日期：107.10.26

摘要

本研究旨在探討第二型糖尿病病人一般日常身體活動與糖尿病控制之相關性研究，以立意取樣台灣中部某醫學中心之第二型糖尿病病人 206 位進行研究。以國際身體活動問卷(IPAQ)問卷、遵醫囑行為問卷進行訪談，一年期間糖尿病控制相關數值以病歷查閱等方式取得資料，資料整理後以 SPSS 18.0 套裝軟體進行統計分析。

研究結果顯示糖化血色素(HbA1c)平均值：7.8%(+1.4)，糖尿病整體控制不佳 78.2%，依一般日常身體活動量高低分為不同動態活動，年齡小於 65 歲以下從事中、低動態活動 89.3%，高動態 10.7%，大於 65 歲，多數仍從事中、低動態活動 87%，高動態 12.9%，以卡方檢定分析不同動態活動對於糖尿病控制無相關性，以邏輯斯回歸(Logistic regression)分析，控制變項之藥物遵從性能預測血壓控制狀況，小於 65 歲研究對象，藥物遵從性與血壓控制之勝算比為 3.77(p 值=0.005，95% CI：1.492-9.529)，藥物遵從性不佳比藥物遵從性佳的人，有 3.77 倍導致血壓控制不良；大於 65 歲研究對象，藥物遵從性與血壓控制之勝算比為 3.27(p 值=0.026，95% CI：1.152-9.287)，藥物遵從性不佳比藥物遵從性佳的人，有 3.27 倍導致血壓控制不良，在控制藥物遵從性及飲食遵從性相關變項後，以多變量分析結果顯示，一般日常身體活動程度無法預測糖尿病控制情形。本研究結果得知一般日常身體活動無法取代運動，可提供臨床照護者對於第二型糖尿病病人在活動程度及類型上之依據，需教導病人除藥物及飲食控制外，仍需進行規律、有組織且重複性運動才能促進糖尿病控制，以降低糖尿病之合併症及醫療相關費用。

關鍵字：第二型糖尿病病人、日常身體活動、糖尿病控制

目 次

摘要.....	0
目的.....	1-1
過程.....	1-2
心得.....	2-3
建議.....	4
附錄.....	4-5

一、目的

此次參加 ICN 2018 第 20 屆國際護理研討會進行海報發表，為本人第一次出國進行學術會議行程，參加目的包括以下幾點：

1. 瞭解護理之國際化趨勢及新知。
2. 參與國際專業交流。
3. 增加本國護理學術之國際能見度。
4. 提升本院護理照護品質及學術地位。

二、過程

107.09.27-107.09.28 會議於早上 0800 到場報到參加研討會議，各國如澳洲、中國、土耳其、美國、英國等學者共同分享各國護理及醫療現況及護理教育情形，並探討各專科領域健康照護及研究方向，與會專家均提出問題並給予寶貴建議，大家互相交流各國目前的護理精進程度及困境、資源分配問題、輪班制度等，於健康照顧系統要迎合現實層面及日新月異的挑戰，就必須提升自己專業程度及護理素養，不斷吸收新知，增進教學研究能力，與國際接軌。



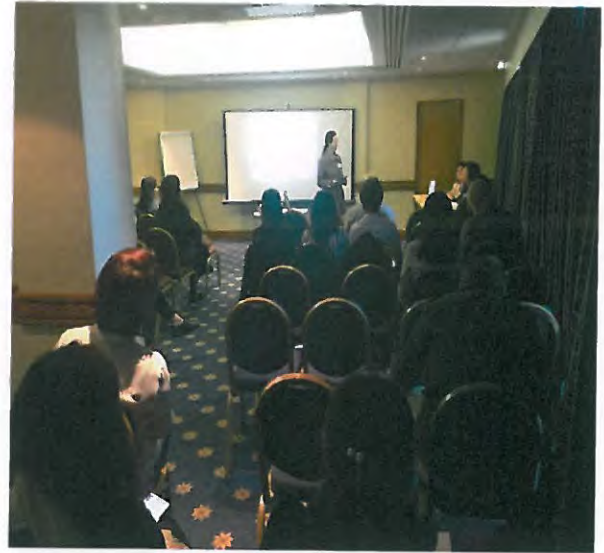
圖一 報到處



圖二 英文簡報 5 分鐘



圖三英文簡報 5 分鐘



圖四 會議討論 5 分鐘



圖五 各國會員合照



圖六 與他國會員合照

三、心得

此次以就讀研究所撰寫論文題目「Association of daily physical activity undertaken by patients with type II diabetes with diabetes control」至英國倫敦參加 ICN 2018 第 20 屆國際護理研討會，原預定以海報發表方式參與國際會議，但此會議的海報發表是以 e-Poster 方式進行，報告前需先完成 5 頁的 PPT 檔案上傳，因只有 5 頁的範圍，內容需精簡至整個研究的核心重點，發表當天需用英文簡報 5 分鐘，討論 5 分鐘，使用 e-Poster 方式雖然省去列印大張海報的時間及經費

還有登機攜帶問題，但不再只是紙本方式張貼，需要像口報方式站在會場前面進行英文簡報，雖然短短 5 分鐘英文簡報，但對自己英文口語能力不是很有信心，加上還要準備當會場有人提問時該如何解釋研究內容，感到非常緊張且壓力非常大，在會前不停練習口說流暢度，發表當天順利地報完 5 分鐘簡報，接下來就是緊張的提問時間 5 分鐘，主席提問了一個問題，因為提問的問題在事先已有假設會被問到，因此，在心中已有答案並能順利講出，只是要再深入探討就無法很精確的描述出想要講述的事項並流暢的表達出來，感到相當可惜，當下，深刻體會到英文的重要性，要走出台灣，要與國際接軌，要跟外國人溝通就是需要英文，但此次與會的人士有台灣、大陸、土耳其及、澳洲及英國、美國籍，參與會議過程大家都非常友善，耐心的提問並聆聽答案，有時，外國人提問台灣人無法完全理解意思時，與會人士有位英文能力很好的台灣人，會協助幫忙解釋內容，間接當了翻譯，順利地替同行的友人或報告的台灣人解決問題，台灣人真的很有人情味，也很有國際接軌能力，不能看輕自己。從這次參與的經驗中，是第一次用全英文在台上報告，訓練自己上台的能力及膽識，勇敢的說英文，證明自己可以做得好，而除了參與護理研究相關的會議外，也順道聆聽醫師醫療端的相關研究發表，看到大家勇於提問，可感受到國際間對於學術研究的熱情，提醒自己在臨床忙碌的實務中，仍要不斷兼顧學術研究方面的知識學習，精進自己的英文語言能力才是。這是第一次參與國際會議經驗，透過此次國際會議不僅有分享交流之機會，也增長自己的見聞，非常感謝醫院有這獎勵措施提供公假及部分補助員工出國參與國際會議機會，加上護理部長的鼓勵及支持，協助會前的資料審視，才能順利圓滿完成參與這次會議行程，有了這次難得的經驗累積，希望下次有機會再到國外參與不同類型的研討會。

四、 建議（包括改進作法）

各國的護理現況因種族民情不同，差異甚大，但不可否認的是歐美國家對護理人員的支持及福利資源均較佳，且研究指出輪班制度及工作時數會影響工作生活品質及職業疲勞程度，固定輪班制度及工作時數 8 小時職業疲勞度越低、工作生活品質越高，台灣勞基法不斷保障勞工福利，保護勞工不要超時工作導致職業疲勞，但國外與國內護病比仍有相當落差，在責任制及病人安全考量情況下，國內護理人員延長工時工作之情形其實甚為普遍，導致職業疲勞及生活品質下降，建議需增加臨床護理人力、降低護病比，固定輪班制度，適度調整及獎勵，勢必可以增加護理人員留任率並改善整個護理生態。

五、 附錄

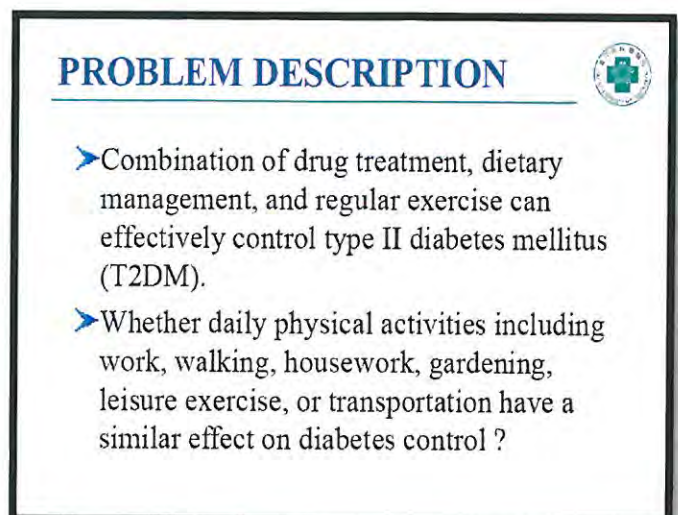



 臺中榮民總醫院
Taichung Veterans General Hospital

Association of daily physical activity with diabetes control in patients with type II diabetes

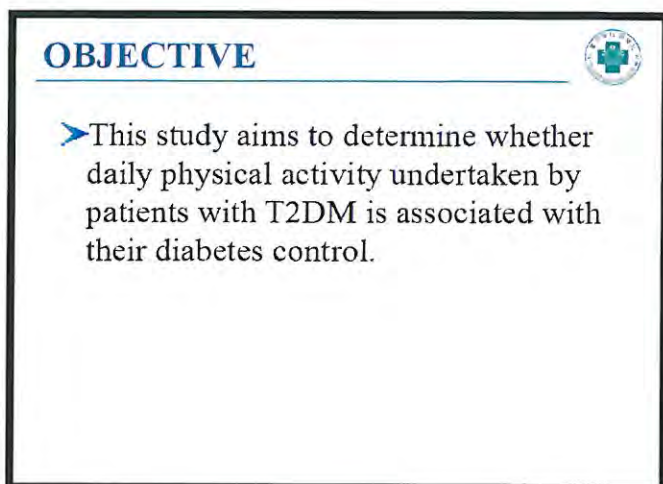
Chia-Hsun Chang, Ching-Pyng Kuo, Chien-Ning Huang, Shioh-Li Huang, Wen-Chun Liao *
*Corresponding author to provide E-mail address: wci@mail.cmu.edu.tw


Taichung Veterans General Hospital, Taiwan



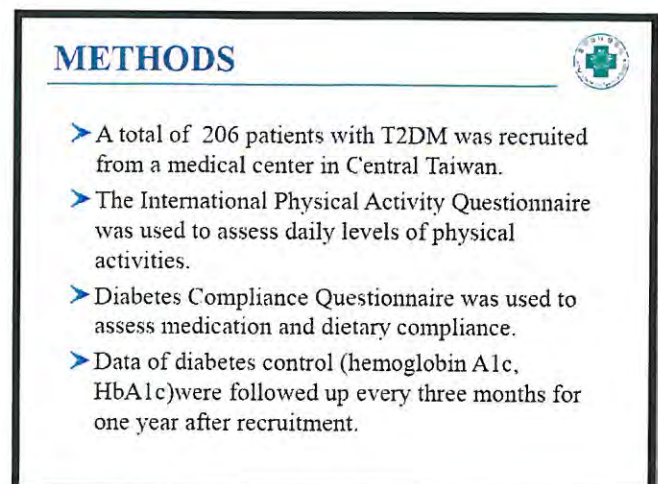
PROBLEM DESCRIPTION 


- Combination of drug treatment, dietary management, and regular exercise can effectively control type II diabetes mellitus (T2DM).
- Whether daily physical activities including work, walking, housework, gardening, leisure exercise, or transportation have a similar effect on diabetes control?



OBJECTIVE 

- This study aims to determine whether daily physical activity undertaken by patients with T2DM is associated with their diabetes control.



METHODS 

- A total of 206 patients with T2DM was recruited from a medical center in Central Taiwan.
- The International Physical Activity Questionnaire was used to assess daily levels of physical activities.
- Diabetes Compliance Questionnaire was used to assess medication and dietary compliance.
- Data of diabetes control (hemoglobin A1c, HbA1c) were followed up every three months for one year after recruitment.

RESULTS AND CONSLUSION



➤ Table 1. Multivariate logistic regression analysis on the diabetes control in younger and older patients with T2DM

Variable	<65 years		≥65 years	
	diabetes control	p	diabetes control	p
Medication compliance	1.1	0.896	1.2	0.998
Dietary compliance	1.1	0.942	0.8	0.841
High-intensity activity (reference)	1		1	
Low-intensity activity	0	0.999	1.9	1
Moderate-intensity activity	0	0.999	0	0.999

- The mean HbA1c level was 7.8% (±1.4), and 78.2% of the participants presented with unsatisfactory diabetes control.
- Results showed that the levels of daily physical activity were not significantly associated with diabetes control after adjustment for medication and dietary compliance in both groups.

THE 20TH INTERNATIONAL RESEARCH CONFERENCE CERTIFICATE OF ATTENDANCE AND PRESENTATION

This certificate is awarded to
CHANG CHIA-HSUN
in oral and technical presentation, recognition and appreciation of research
contributions to ICN 2018 : 20th International Conference on
Nursing

Association of Daily Physical Activity with Diabetes Control in Patients with Type II Diabetes
Chia-Hsun Chang

LONDON, UK



SEPTEMBER 27-28, 2018