

2012 “健康樂活營”簡章

※徵求愛自己，願意將自己的糖尿病管理好的朋友。

活動目的：

- 1、透過團體學習方式習得實用的照護技巧
- 2、透過團體動力的方式獲得心理調適的解題
- 3、透過實際案例經驗的討論彌補衛教的不足

活動流程：

- 9:00 相見歡
- 9:30 面對慢性病時，我如何處理/面對這些情形？
- 11:30 代換&秤飯量
- 12:00 用餐
- 13:00 營養、運動、藥物及監測那個重要？
- 14:00 營養ABC-計算自己所需的一天總量
- 16:00 愛護自己，珍重再見。

2012 年活動日期：

- ☐ 8月26日(日) 台北市耕莘文教院1樓大禮堂
- ☐ 9月25日(二) 宜蘭縣政府衛生局4樓會議室 宜蘭市聖後街141號
- ☐ 10月4日(四) 桃園勞工育樂中心301會議室 桃園市縣府路59號3樓
- ☐ 10月19日(五) 高雄市民生醫院2樓會議室 高雄市苓雅區凱旋二路134號
- ☐ 11月21日(三) 嘉義市聖馬爾定醫院11樓會議室 嘉義市大雅路二段565號
- ☐ 12月16日(日) 新竹縣政府衛生局3樓會議室 新竹縣竹北市光明七街1號

活動方式

- 1、健康樂活營為一日活動，以糖尿病自我照護及病友經驗分享交流為主。
- 2、參加對象為糖尿病友及其照顧者，每梯次50~80名，分組進行討論糖尿病照護的對策，活動由資深衛教師及工作人員帶領進行。
- 3、活動中所使用的道具、材料、午餐、茶水及師資等均由基金會負擔。
- 4、活動內容主軸含克服並面對慢性病、自我管理糖尿病、藥物治療及持續追蹤以降低風險幾個方向，以觀賞戲劇、討論內容、尋找對策的方式進行。
- 5、參加者需事先填具報名表，不需付費，報名後未報到者，及未全程參與者，主辦單位將保留其下次參與活動資格之審查。

主辦單位：財團法人糖尿病關懷基金會

社團法人中華民國糖尿病病友全國協會

財團法人糖尿病關懷基金會 電話：02-23894625 傳真：02-23754879

社團法人中華民國糖尿病病友全國協會 電話：02-2381-0096 傳真：02-2381-0097

2012 “健康樂活營” 報名表

姓名：_____ 出生年：_____ 性別：☐男 ☐女

連絡電話：_____ 手機：_____

地址：_____

您的身高_____公分 您的體重_____公斤

糖尿病發現年份：_____年 您的飲食習慣 ☐葷食 ☐素食

陪伴者：_____ 關係_____ 電話_____ ☐葷食 ☐素食

除糖尿病外是否有下列健康問題

☐高血壓 ☐心臟病 ☐腦中風 ☐高血脂 ☐其他_____

您的糖尿病藥物治療 ☐口服抗糖尿病藥 ☐胰島素

藥名儘量寫下_____一天 ☐1次 ☐2次 ☐3次 ☐4次

_____一天 ☐1次 ☐2次 ☐3次 ☐4次

_____一天 ☐1次 ☐2次 ☐3次 ☐4次

_____一天 ☐1次 ☐2次 ☐3次 ☐4次

您最近一次的糖化血色素：_____ % 檢查日期：_____年_____月

您最近一次的血壓：_____ / _____ mmHg 檢查日期：_____年_____月

您最近一次的膽固醇：_____ mg/dl 檢查日期：_____年_____月

高密度膽固醇_____ mg/dl 低密度膽固醇_____ mg/dl

三酸甘油酯：_____ mg/dl