

高齡糖尿病患的全方位照護

- 1、緣起：糖尿病人口及社會高齡化與日俱增，因此透過醫療人員指導糖尿病資訊並結合病人日常生活，加強病人及家屬執行自我管理，建立良好的生活習慣，包括飲食控制、規律運動、正確用藥、自我監測血糖及定期回診追蹤檢查，以提升糖尿病照護品質為努力目標。
- 2、日期：109年11月22日(星期日)
- 3、地點：羅東博愛醫院5樓大禮堂
- 4、參加對象：以宜蘭縣糖尿病暨慢性病照護網成員、宜蘭縣醫事人員、愛胰協會會員。
- 5、人數限制：200~250人。
- 6、收費：免費課程。
- 7、報名系統：請至宜蘭縣政府衛生局網站報名。
- 8、學分申請：中華民國糖尿病衛教學會、中華民國糖尿病學會、台灣內科醫學會、台灣家庭醫學醫學會、台灣老年醫學會、台灣腎臟醫學會、中華民國醫師公會全國聯合會、中華民國營養師公會全國聯合會、中華民國護理師護士公會全國聯合會、中華民國藥師公會全國聯合會、宜蘭縣糖尿病暨慢性病照護網、公務人員等學分申請中。
- 9、報名截止：即日起開放「宜蘭縣糖尿病暨慢性病照護網」之成員優先報名，於109年11月2日後受理本縣醫事人員報名，至109年11月13日報名截止或額滿為止。
- 10、主辦單位：宜蘭縣政府衛生局、游能俊診所、社團法人宜蘭縣愛胰協會、宜蘭縣營養師公會。
- 11、協辦單位：羅東博愛醫院。
- 12、報名方式：採線上報名。
- 13、課程證書：不需發放。

※當天與會人員，請務必『全程配戴口罩』

14、課程表

| 時間 | 主題 | 講師 |
|-------------|--|--------------------------|
| 7:50~8:10 | 報到 | |
| 8:10~9:00 | 高齡糖尿病患的全方位照護 | 游能俊診所 游能俊院長 |
| 9:00~9:50 | 基礎運動訓練與代謝反應 -肌肉系統與運動能量使用 -耐力、肌力、間歇運動知多少? -運動與內分泌代謝反應 | 國立台北護理大學運動保健系主任 廖翊宏博士 |
| 10:10~11:00 | 運動訓練與肌肥大健康效益 -高齡者肌少症與代謝疾病風險 -訓練期肌肉生長營養需求 -停止訓練之體能與代謝衝擊 | 國立台北護理大學運動保健系主任 廖翊宏博士 |
| 11:00~11:50 | 增肌減脂與代謝健康營養觀點 -減重或減肥 -運動減肥的原理(燃脂??) -減肥與代謝健康的營養策略 | 國立台北護理大學運動保健系主任 廖翊宏博士 |
| 11:50~12:10 | Q&A | |