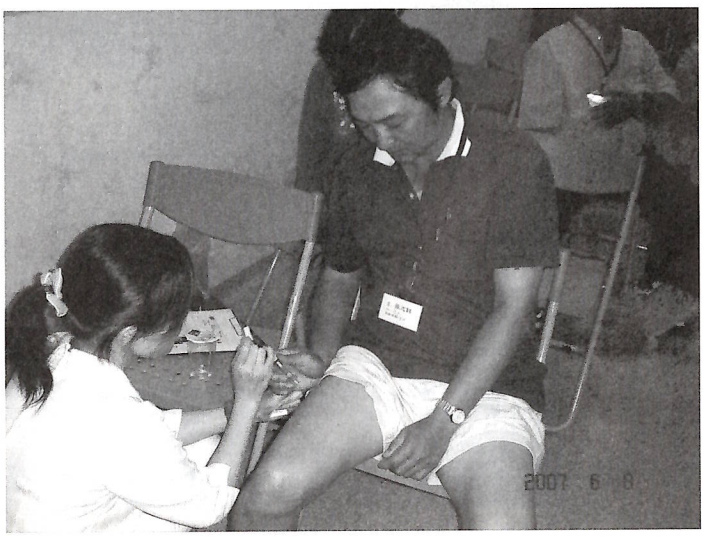
糖尿病友聯誼會

護理部 張秋純護理師

糖尿病占台灣地區十大死因的第四位，它是一種慢性的代謝性疾病，如果沒有得到良好的控制，則會引發各個器官出現併發症。根據衛生署統計，國內糖尿病患每年的醫療花費，約占健保總費用一成左右，因糖尿病及其併發症而衍生的家庭及社會成本，造成經濟上的極大負擔。由於糖尿病會造成許多合併症，特別是心血管疾病、失明、截肢和腎衰竭，它的處置不僅需要注重高血糖的控制，而且對於其他心血管疾病危險因子，例如：血脂異常、高血壓和肥胖等，也需加以控制；而良好的血糖控制需要飲食、運動及藥物三管齊下才能控制得宜，但大多數人往往因改變不了生活型態而無法達到血糖控制的目標。

本院於民國八十八年二月一日成立「糖尿病衛教室」，提供糖尿病門診及住院病人衛教諮詢追蹤，每月定期舉行門診、病房團體衛教及健康講座活動，不定期舉辦配合節慶的病友聯誼活動，目的都是希望能改變及導正糖尿病患及一般民眾對於糖尿病的認知，加強其健康促進的信念，進而達成確實執行規律健康生活型態的目標。但是，筆者於執行糖尿病衛教的這幾年經驗中發現，單憑衛教醫護人員一股腦兒的熱情，及病人一個月甚至是三個月一次的門診會談，並不能改變全部糖尿病人的生活方式，我們發現除了醫護人員的介入外，與病人生活關係緊密的家人，對於病人的疾病控制將有很大的影響，而結識疾病控制良好的病友，藉由疾病認知分享，也對於改變病人生活型態有很大的幫助。有鑑於此，我們希望成立具有健康促進功能的病友團體，徵詢現有的糖尿病友同意、募集糖尿病友的家屬及對糖尿病感興趣的民眾加入本院的糖尿病友聯誼會，一起執行健康的生活方式，共同預防及控制糖尿病，為健康加油！



▲衛教醫護人員教導病友注射胰島素

目前同意加入聯誼會的糖尿病友及民眾已有百餘位，初步規劃預計於今年十一月十日舉辦一場糖尿病友聯誼會的成立大會，藉由疾病認知及為健康加油的共識，協助病友聯誼互識，緊密病友間的支持功能，共同努力做到飲食控制、規律運動、規則服藥及自我監測血糖等行為，進而共同規劃相關聯誼活動，協助糖尿病友開闊胸襟、走出戶外。不論您是不是糖尿病患，如果您已有良好的生活習慣，請加入我們，一起幫幫我們的糖尿病友。如果您三餐無法定時定量，也沒時間做運動，請加入我們，我們希望和您一起為健康努力！

中山醫學大學附設醫院 糖尿病友聯誼會

◎緣起----------

有鑒於國人糖尿病盛行率逐年增加，且為十大死因之第四位，而糖尿病併發症遍布全身器官，必須讓病患了解提升自我照顧效能、改變原有之生活方式（如飲食調整、體重控制、監測血糖、足部護理和藥物控制等）是刻不容緩的行為，中山醫學大學附設醫院糖尿病衛教推廣門診希望病友能夠結合起來，藉由團體之功能使成員具有歸屬及認同感，並可彼此互相依賴支持、合作及獲得家屬、社會之關懷。

◎宗旨----------

透過病友會的成立，開闢一個讓病友們可分享彼此生活經驗與獲取醫療資訊的空間，增加病友對糖尿病的了解，促進病友彼此間經驗與心得的分享，使病友在身心上得到良好的協助。且藉由每一次活動，加強會員自我調適與自我照顧的能力，進而提升病友健康層次及生活品質。我們更期待糖尿病友能與大家分享心路歷程、生活經驗，大家彼此相互支持，相信更能為病友們在糖尿病的完善控制上提供源源不斷的動力及毅力。我們衷心期盼病友會的成立能達到我們預期的目標，而我們的糖尿病朋友們，皆能身體健康、萬事如意。

◎如何入會----------

舉凡贊同本會宗旨的病友與家屬（不限本院病友），以及關心糖尿病的社會人士均可申請加入會員。

◎會員的權利與義務-------

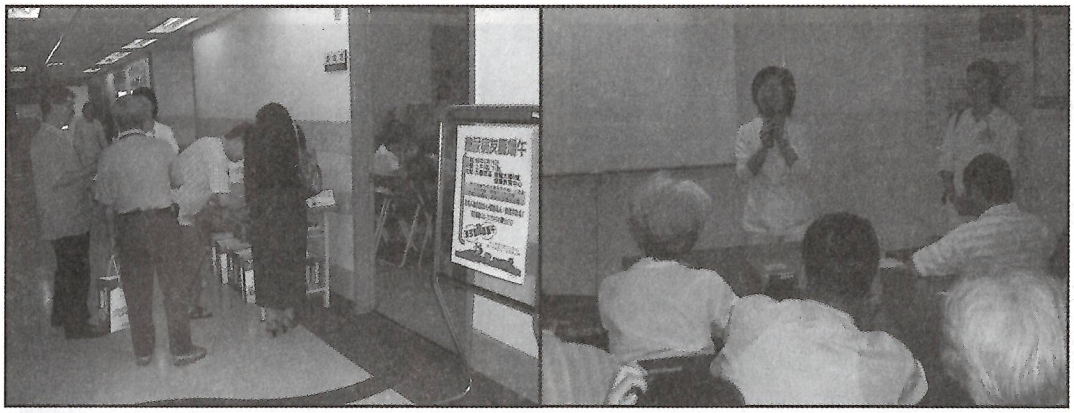
一、參與本會各項活動，如座談會、餐會、節慶活動、旅遊，享有會員優惠及相關健康講座免費。

二、提供介紹各項醫療新知、保健知識及病友心路歷程、經驗分享等醫療刊物，免費贈送給會員。

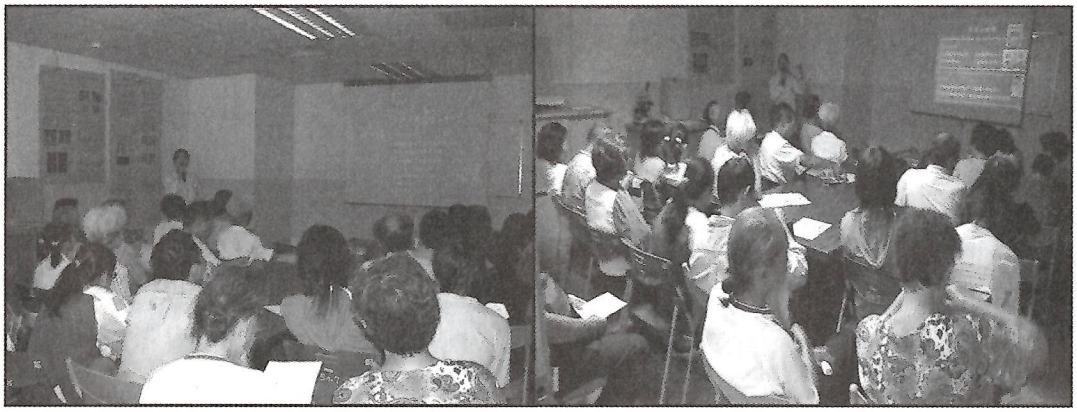
※諮詢電話：(04)2473-9595 轉分機 38130 范秀瓔、張秋純 衛教師
※醫院地址：台中市南區建國北路一段 110 號 糖尿病衛教室
※服務時間：每週一至週五上午 8:00～12:00 及下午 1:30～5:30

糖尿病友慶端午活動相片

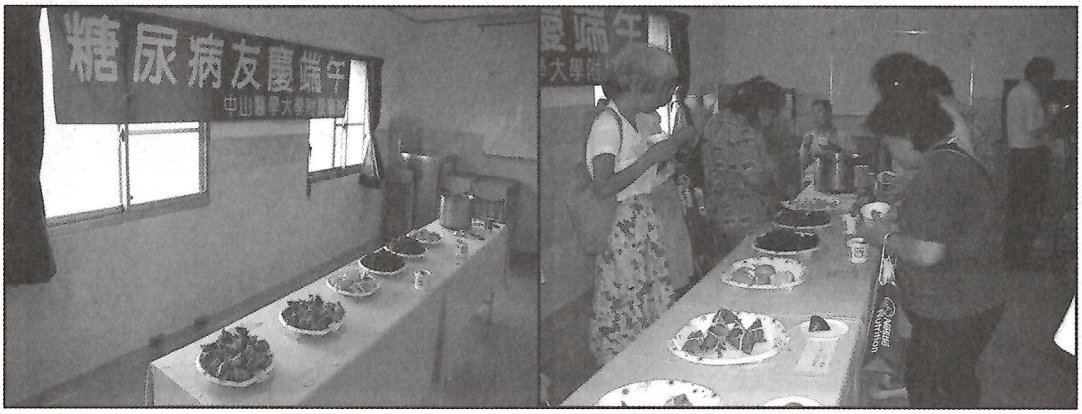
※報到及長官蒞臨開場



※端午節慶：飲食之解讀

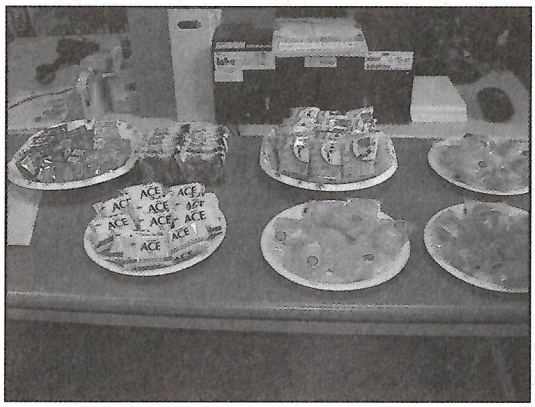


※病友品嚐會與經驗交流



中秋佳節糖尿病友有約

※點心之選擇



※快樂過中秋小撇步



※第一關：保「重」小祕方



※第二關：步步危機！



※第三關：闖「月」極限大考驗



※第四關：甜蜜大放送～

