

糖尿病患運動照護

主辦單位：台灣運動傷害防護學會

共同單位：中山醫學大學醫學院

活動日期：107.12.22(六)-23 (日) 08:00-17:00

活動地點：第一天：中山醫學大學實驗大樓 3 樓實三教室

第二天：中山醫學大學正心樓 2 樓 0221 教室

一、課程簡介:

運動防護員在運動競技領域中，是主要的運動科學成員代表，除了由防護工作直接參與訓練與健康照護以外，必須協助處理其他衍生的運科資源導入或轉介；運動員可能為一般健康者，或可能為具有慢性病之糖尿病患者，甚至運動員隨年齡或生活型態改變導致糖尿病發生，此時介入糖尿病與運動之衛教照護相對重要。保有肌肉對於穩定血糖具重要性，而運動對糖尿病預防、治療及降低併發症的發生都有其功效，但往往因為糖尿病人在運動過後，血糖容易不穩定，而讓患者對運動望之怯步而增加保肌難度；而在運動前後要如何進行營養輔助以穩定血糖，也是防護訓練過程重要的環節。

故此運動防護員必須進一步透過傾聽、了解與認知，適當的與糖尿病醫療專業人員進行聯結，本課程所欲提供執業防護員進入指導糖尿病病人注意與照護，引入醫療體系中營養及糖尿病人運動保肌學理，使運動防護員得以將此規劃納入運科團隊，除教授運動防護員如何針對不同類型糖尿病患或已有併發症的糖尿病患設計運動處方及注意事項外，亦教導運動防護員簡單食物熱量分配及菜單設計原則，以期運動防護員可了解糖尿病患運動熱量補充原則。

此外，本課程亦以各種運動飲食補充餐點試吃，讓運動防護員了解食物製備流程及餐點分量會不會太多或太少。運動防護員透過此課程，可加入糖尿病照護團隊，與糖尿病患本人、醫生、護理師、藥師、營養師共同討論最適合糖尿病患個人運動方式，以期可有效幫助糖尿病患控制血糖、血脂肪、血壓及延緩糖尿病併發症的發生。不只建立運動前對受訓者的健康審視意識，也能針對有運動需求的疾病或亞疾病族群進行更精緻的個人化規劃。

二、活動日程表：

- 12月22日(六)

課次	時段	課程內容	講師
1	08:00-10:00	糖尿病的運動員照顧 生理監控與身體狀態	馬文雅醫師
2	10:00-11:00	主題：糖尿病運動注意護理事項 何謂慢性病？代謝疾病類型？	林育姿衛教護理師
3	11:00-12:00	運動對糖尿病、糖尿病患運動原則	
4	12:00-12:50	最佳運動情境與困境 (午餐用餐)	
5	13:00-14:00	主題：糖尿病患的運動訓練處方與實作 運動前篩檢與評估與安全	
6	14:00-15:00	運動訓練處方與影響	陳鈞奇物理治療師
7	15:00-16:00	運動訓練實作與討論	
8	16:00-17:00	糖尿病的運動員健康管理	

● 12月23日(日)

課次	時段	課程內容	講師
1	08:00-09:00	主題：肌少症與血糖調節營策略 認識肌少症與影響	莊淑如營養師
2	09:00-10:00	飲食與血糖調節、飲食與血糖的關係	
3	10:00-11:00	認識食物中的營養素	
4	11:00-11:50	食物、運動與血糖、運動前的警訊	
中餐午休時間 11:50~13:00			
5	13:00-14:00	安全的血糖值、低血糖救命飲食體驗	莊淑如營養師
6	14:00-15:00	飲食設計與製備實作	
7	15:00-16:00	飲食設計與製備實作	
8	16:00-17:00	營養規劃計算與安排	

三、對象：

活動對象種類	名額	相關資料
1. 執業運動防護員	8	須填具工作單位與相關資料
2. 執業專業營養師	4	須填具工作單位與相關資料
3. 各專項運動教練及運動員	2	須填具工作單位與相關資料
4. 體能與健身教練	2	須填具工作單位與相關資料
5. 其他相關運動從業人員	視所剩名額流用	(須填具工作單位與相關資料，防護學會保有選擇適合本課程報名者之權利)
6. 運動防護實習生	4	須具備就讀系所或實習單位之推薦書

※本課程為符合課程討論及烹飪實作之需，會依據報名資格做混編分組，以利講師執行授課計畫及提升學員課程學習效率。

四、課程費用：

類別	早鳥價至 11/30 前	一般價
1. 運動傷害防護學會會員	NT.2700 元	NT.3000 元
2. 執業運動防護員、專業營養師	NT.4500 元	NT.5000 元
3. 各專項運動教練及運動員	NT.5400 元	NT.6000 元
4. 體能與健身教練	NT.5400 元	NT.6000 元
5. 其他相關運動從業人員	NT.7200 元	NT.8000 元
6. 運動防護實習生	-	NT.800 元

※以上費用皆含下列內容：補充講義、中餐、課程期間保險費用、課間茶點。

※若無法自行判斷符合何種報名身分合適者，一律以第⑤項列入。

※可現場加入會員資格即可獲得優惠金額，並折扣會員費用。

※運動防護實習生不再適用其他各項報名優惠措施。

五、報名及繳費方式：

1. 報名方式:即日起採網路報名至額滿為止，網址如下:
<http://www.tats.org.tw/civicrm/event/info?reset=1&id=36>
2. 繳費方式：信用卡線上繳費
3. 請有興趣者先報名，待資格審核通過後，將另行通知您繳費。
4. 本課程可接受團體報名(3人以上)，總人數以10人為上限。
5. 因活動人數有限，如報名人數超過，則以報名順序為參考依據。

六、學分:

運動防護員繼續教育時數申請中

七、講師介紹：



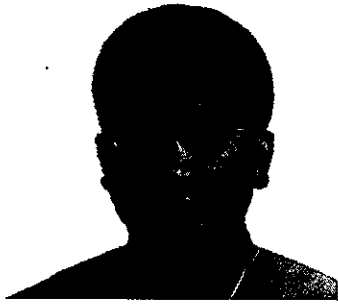
莊淑如營養師

- 中山醫學大學營養系博士後研究
- 前中山醫學大學附設醫院營養師
- 中山醫學大學營養系兼任講師



林育姿糖尿病衛教護理師

- 中山醫學大學附設醫院 糖尿病衛教護理師



陳鉞奇物理治療師

- 中山醫學大學附設醫院 物理治療師
- 中山醫學大學物理治療學系兼任講師



馬文雅 醫師

- 西園醫院永越健康管理中心 新陳代謝科主治醫師
- 永越健康管理中心 體適能中心主任
- 天主教耕莘醫院內分泌科兼任主治醫師

八、 報到須知:於 107 年 12 月 19 日以 email 通知

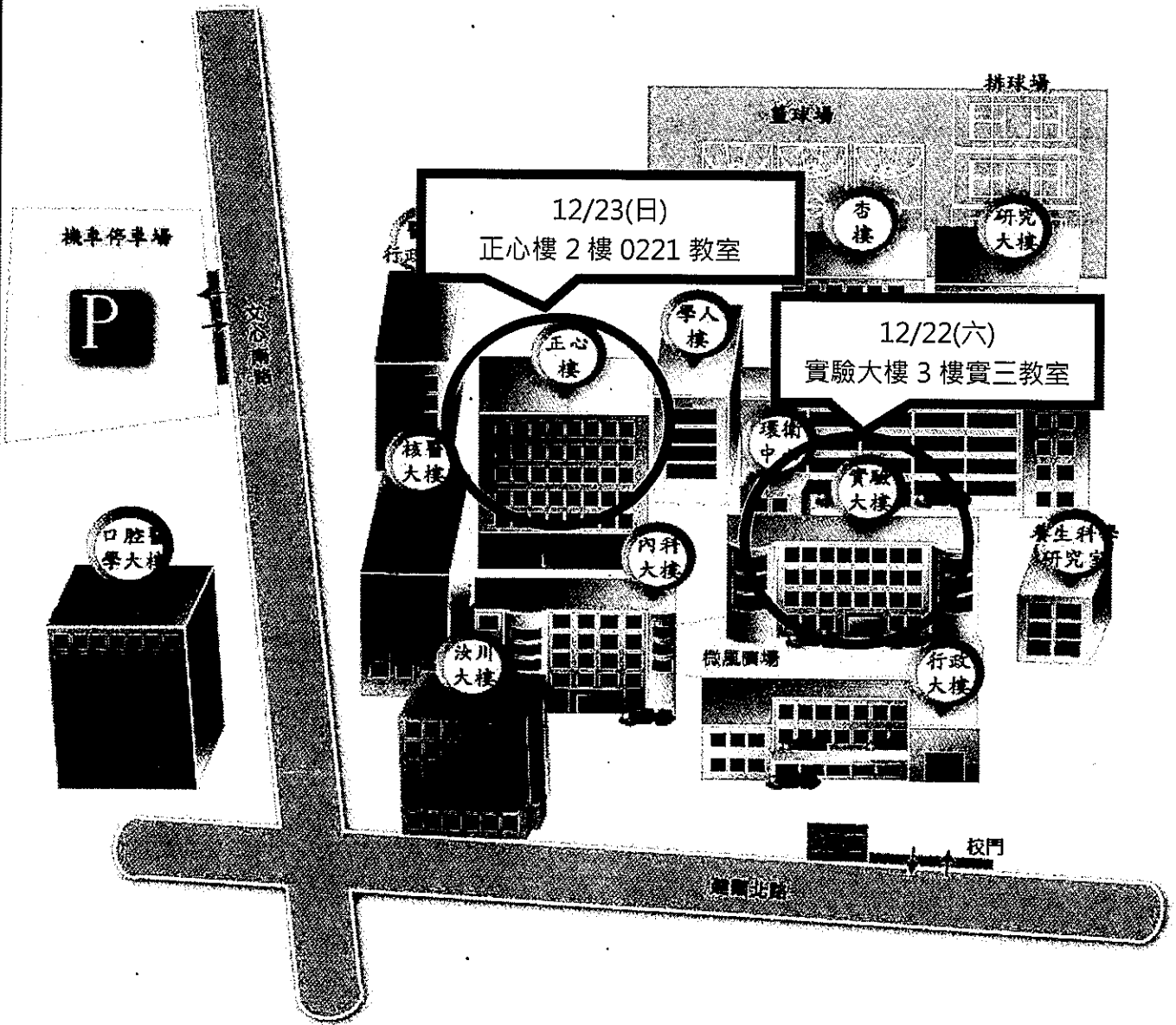
九、注意事項:

1. 若本課程暫緩辦理或延後舉辦時間，原繳交費用將扣除金融機關手續費後，全數退還。
2. 報名後因故無法參加者，因行政作業處理，退費金額如下：

退費金額	日期
退實收金額 8 成	12/3-9
退實收金額 6 成	12/10-16
退實收金額 3 成	12/17-21

3. 全程參與之學員，可獲頒研習證書。
4. 本課程禁止錄影、拍照及錄音。
5. 本研習課程提供午餐，並為響應環保，建議攜帶水壺及環保筷。
6. 本會針對活動將投保公共意外責任險。
7. 交通地形圖如附件。
8. 請大家多搭乘大眾交通工具到達活動場地。

有任何建議與疑問，敬請來電：02-7729-3570 黃小姐。



交通方式	
自行開車 GP 座標(24.122771, 120.651540)	<ul style="list-style-type: none"> • 國道一號北上、南下高速公路(南屯交流道) 於南屯交流道下--->接五權西路往台中市區方向直行--->遇文心南路右轉--->直行文心南路(未過平交道)--> 左轉建國北路->左轉進入校本部大門->進入校本部停車場 • 國道三號北上高速公路(接中投公路:台 63 線) 中投公路(3.5 公里處)出口往台中、大里德芳路段下中投公路--->左轉文心 南路往台中市--->直行文心南路(過平交道) --> 右轉建國北路->左轉進入校本部大門->進入校本部停車場 • 國道三號南下高速公路(烏日交流道) 於烏日交流道下--->接環中路八段往台中市--->直行上路橋環中路七段--->下路橋後靠右側接慢車道繼續直行環中路七段

	<p>--->直行慢車道右轉 復興路一段(中山路一段)往台中市--->直行復興路一段左轉文心南路---> 直行文心南路(過平交道)--> 右轉建國北路->左轉進入校本部大門->進入校本部停車場</p>
<p>搭乘高鐵 台中烏日高鐵站</p>	<ul style="list-style-type: none"> • 1. 轉乘統聯客運 159 號公車，於中山醫學大學站下車，往建國北路(台中火車站方向)步行約 5 分鐘 • 2. 至新烏日火車站轉搭台鐵通勤電車往北至大慶火車站下車，出站後左轉，請過平交道後右轉建國北路步行約 6 分鐘 • 3. 搭乘計程車(告訴司機建國北路直走中山醫學大學，車程約 5~8 分鐘)
<p>搭乘台鐵: 台中火車站或台中大慶車站</p>	<ul style="list-style-type: none"> • 1. 至台中火車站者，轉搭台鐵通勤電車往南至大慶車站下車，出站後左轉，請過平交道後右轉建國北路步行約 6 分鐘 • 2. 至台中大慶車站者，出站後左轉，請過平交道後右轉建國北路步行約 6 分鐘
<p>搭乘公車 (可刷悠遊卡、台灣通上下車)</p>	<ul style="list-style-type: none"> • 1. 搭乘統聯客運公車 53 號、73 號、159 號於中山醫學大學站下車。 • 2. 搭乘統聯客運公車 79 號於大慶火車站下車，往建國北路(台中火車站方向)再步行約 6 分鐘。 • 3. 搭乘全航客運公車 158 號於中山醫學大學(建國北路)站下車。