

美國史丹佛大學慢性病自我管理課程 CDSMP

第 30 梯次招生簡章

國內本土疫情連日破萬例，中重症、死亡人數也邁向 2 位數，其中許多患者為有慢性病史，而指揮中心也特別呼籲有慢性病史的民眾應完整接種疫苗，這謝慢性病可能是心臟病、糖尿病、憂鬱症、高血壓、關節炎，也有可能是肺氣腫或癌症，甚至是失智症…等。

大部分患者會覺得疲乏無力、體力和耐力變差。另外，這些疾病還會帶來情緒困擾，如挫折、憤怒、焦慮、無奈或無助等感覺。都需要長期的自我管理。我們需要主動參與健康照護活動，學習問題解決、疾病控制、生活調整等面向，以便在日常生活中與慢性病共存。

而失智症的病程長達 10-15 年，最辛苦的就是照顧者。因為照顧而致長期的睡眠不足、疲累、無力感、家庭生活改變與經濟壓力，如果自己也有慢性病，就會造成健康變差、罹患憂鬱症，甚至照顧到後來自己也罹患失智症。所以，竭誠邀請大家來參與慢性病自我管理課程，重新找回健康快樂的自我!



慢性病自我管理課程用書



慢性病自我管理工作坊(慢性病學員與失智症家庭照顧者)開心合照

慢性病自我管理課程(The Chronic Disease Self Management Program) ,

由美國史丹佛大學病人教育研究中心製作，並是史丹佛大學與北加利福尼亞洲凱澤佩爾納醫療護理計畫合作研究的成果。

以隨機方式在一千多人中，把參加課程及未參加課程的人比較，結果發現參加課程的人在健康行為上（如：運動、運用心智處理症狀、應付問題、與醫生溝通等）及個人的健康狀況（如：自我評估的健康、疲勞、失能狀況、社交活動及健康帶來的困擾等）都有改善。

- 主辦單位： 天主教失智老人基金會、 臺北市萬華老人服務中心
 天主教長期照顧機構協會、 國立臺北護理健康大學
 安聯人壽、 United Way  中華社會福利聯合勸募協會
- 帶領人：美國史丹佛大學慢性病自我管理課程合格帶領人
陳美玲帶領人、葉家誠帶領人
- 對象：**失智症照顧者**或對**慢性病自我管理有興趣**之民眾
※每梯次限 16 名
- 上課日期：**2022 年 9/16、9/23、9/30、10/7、10/14、10/21**
- 課程時間：每週五上午 9:30~12:00，共 6 週，總計 15 小時
- 上課方式：實體課程
- 上課地點：萬華老人服務中心(台北市萬華區西寧南路 4 號 A 棟 3 樓)
- 課程費用：免費（惟需收保證金 1,000 元，缺課一次內可退）
※若因疫情嚴峻，擬改採 LINE 線上視訊辦理
- 報名方式：線上表單報名，請掃右方 QR CODE
- 歡迎來電 02- 2332-0992 分機 152 葉企劃 洽詢，
謝謝!!!



↑ 第 30 梯次報名請掃我 ↑

預約一個不失智的未來，就從慢性病自我管理作起^^