

# 巴金森病推廣教育講座

整理／編輯小組

**日期：**2013年12月22日

**主題：**巴金森病飲食照護

**主講人：**鄭千惠 臺大醫院營養師

有鑑於巴友在日常飲食方面可能面臨用藥時間衝突、吞嚥困難等問題，此次講座特別邀請臺大醫院的鄭千惠營養師為巴友說明日常的飲食照護。演講內容非常實用，包括：食物與用藥時間的搭配、對神經較具保護作用的食物，對於有吞嚥困難的病友，也提供了建議菜單。

當天，臺大醫院巴金森中心的吳瑞美教授和戴春暉醫師也蒞臨現場，為病友帶來最新的研究成果，向大家介紹關於巴金森病因的新發現與治療方面的最新發展。

此外，本講座適逢「臺大醫院神經部巴金森病暨動作障礙中心」成立滿六週年，所以也結合了溫馨的週年慶祝活動，由病友上台進行成果發表，如：歌唱、太極拳等。病友們各個精神奕奕，展現自我超越的能力，為大家帶來歡笑，病友及家屬都受到相當的鼓舞。



鄭千惠營養師



病友太極拳表演

**日期：**2014年1月25日

**主題：**巴友的姿勢異常與改善技巧

**主講人：**楊文傑 臺大物理治療系治療師

肢體動作障礙是巴友最困擾的事，我們期望透過本次講座，讓巴友了解姿勢異常的成因與臨床介入治療，用身體力行來感受復健的改善。楊文傑治療師用深入淺出的解說和許多動作示範投影片，帶領下巴友一起練習動作，改善身體僵硬與脊椎退化帶來的姿勢異常。

巴友們皆認真揣摩，舉高雙手動起來，跟著治療師的引導做伸展操，從頭頸、肩膀、手臂、軀幹，到大小腿和腳踝，跟著數拍子，一步步完成動作。治療師一邊解說，還一邊進到聽眾席幫助病友矯正動作，會場充滿了輕鬆歡愉的氣氛。大家在充分舒活筋骨後，不但身體充滿全新的活力，精神上也滿足許多。



楊文傑治療師



台下巴友練習伸展動作

「巴金森病推廣暨講座」每兩個月在臺大醫院國際會議中心舉辦一次，邀請巴金森病各界相關學者專家為病友講述巴金森病基本常識與實用的抗病資訊。

**日期：2014年3月29日**

**主題：安全行動照護與輔具應用**

**主講人：郭外天 中華安全行動照護協會理事長**

由於巴金森病友肢體協調性及平衡感較差，容易跌倒，甚至造成骨折，有時也連帶造成照顧者受傷；因此，輔具的應用對病人及照顧者都很重要。本次講座邀請郭外天理事長談居家安全照護與輔具的運用，同時也介紹病友身心的照護和國際上實用的輔具。

郭理事長強調，居家照護首重無障礙空間，讓病友在生活上減少照顧者的負擔，並降低跌倒的風險。針對危險性較高的「病患移位」，理事長也指出容易造成病友肌肉筋骨傷害的錯誤照護動作。輔具方面，除正確使用方法外，理事長也介紹了許多國際通用的輔具，這些訊息，對病友及家屬都有很大的參考價值。



休息區茶點



郭外天理事長及工作人員

**日期：2014年5月24日**

**主題：巴金森症的運動及物理治療**

**主講人：湯佩芳 臺大物理治療系暨研究所副教授**

此次演講是針對巴金森病友的物理治療作全面的講解，除了闡述運動和復健對於巴金森病友的重要性，也說明巴友各階段的治療方式。湯教授解釋，巴金森病在不同的階段時須搭配不同的運動處方：從預防性運動到矯正性運動以及後期臥床的代償性運動等，可以增加巴友的肌耐力。她用詳細的圖說生動的教導台下聽眾如何在日常生活中作復健，包括床上、坐姿、站姿和走路等方式來訓練身體，並且提供巴友運動時的注意事項和適合的時間。同時，她也鼓勵巴友們動起來，強調定期追蹤和家人的陪伴是病情穩定的關鍵。



湯佩芳教授



講座現況