


<p>講師姓名</p>	<p>陳怡君</p>	
<p>專長</p>	<p>骨科專科護理師</p>	
<p>現職/年資</p>	<p>1.衛生福利部雙和醫院 骨科專科護理師 (106/02~至今) 2.衛生福利部雙和醫院 骨科急性後期照護、關節置換個案管師 (109/02~至今)</p>	
<p>經歷</p>	<p>1.長庚醫療財團法人林口長庚紀念醫院 一般外科病房、加護病房護理師 (88/06-98/09) 2.佛教慈濟醫療財團法人台北慈濟醫院癌症中心 婦科、泌尿科癌症個案管理師 (99/03~99/12) 3.基督復臨安息日會醫療財團法人臺安醫院 骨科專科護理師 (100/01~106/01)</p>	
<p>課程題目</p>	<p>1. 強化骨力_預防危險骨折 2. 重拾步伐 活出新生_了解關節置換術</p>	
<p>課程摘要</p>	<p>一. 課程主題：強化骨力_預防危險骨折 課程目標：提供社區民眾有關骨骼健康的基本知識，了解危險骨折和教授骨骼強化的方法，以減少骨折風險，改善生活質量。 課程大綱： 課程一：骨骼健康基礎知識，了解骨骼的結構和功能。 課程二：危險骨折的風險因素，探討危險骨折的常見風險因素，如年齡、性別、遺傳、生活方式等。並討論骨折後對生活品質和健康的影響。 課程三：預防危險骨折的生活方式 1.講解適合的飲食，包括攝取足夠的鈣和維生素D。 2.強調規律的運動和鍛鍊，如散步、舞蹈、體操等。 3.討論戒煙和限制酒精的重要性。 課程四：骨骼強化運動 1.介紹一些有助於骨骼健康的運動，如重力運動、耐力運動和平衡訓練。 2.示範適合社區民眾的骨骼強化運動。 課程五：日常生活中的安全注意事項 1.提供防跌倒的建議，如保持家居整潔、使用防滑地墊等。 2.教導如何正確使用輔助工具，如拐杖或步行器。</p> <p>二. 課程主題：重拾步伐，活出新生_了解關節置換術 課程大綱：隨著年齡的增長，關節問題可能會影響我們的生活品質。本課程旨在向社區民眾介紹關節置換術，幫助他們重拾步伐，重獲活力。課程將涵蓋關</p>	

節置換術的基本知識、手術適應症、手術前後的準備與注意事項，以及康復過程中的護理方法。

課程大綱：

課程一：關節置換術的基本知識

- 1.關節疾病與適應症
- 2.了解什麼是關節置換術

課程二：手術前後的準備與注意事項

- 1.醫療檢查與評估
- 2.手術風險與利益的評估
- 3.手術過程與醫療團隊
- 4.住院期間的照顧與護理

課程三：手術後的康復與注意事項

- 1.康復過程中的物理治療和運動建議
- 2.生活方式調適
- 3.手術後如何保持關節健康
- 4.飲食、運動和日常活動的建議
- 5.心理健康與社會支持