

105 年度「糖汰宗書院」糖尿病教育班 開班囉！

您知道要如何吃，才能享受美味又兼顧血糖嗎？
您知道持續運動，有助於維持身體血糖的穩定嗎？
注重健康的您一定很想知道如何保健！

活動日期：105 年 9 月 23 日 (五)、10 月 14 日 (五)、10 月 29 日 (六)、11/19 日 (六) 共 4 次活動，全程出席者有精美禮品。

活動時間：上午 8：50~11：20

活動地點：本院 B1 餐廳

活動對象：參加人數 50 人，踴躍參與者有獎勵禮品喔！(限有事先報名成功者)

(一) 糖汰宗書院會員及其家屬

(二) 糖尿病人及其家屬

(三) 對糖尿病資訊有興趣者

報名方式：

(一) 電話報名：請於週一至週五上午糖尿病衛教室專線 02-28587000 分機 2085 或洽蘇護理師 0938-909-685

(二) 親自報名：至本院二樓糖尿病衛教室報名 (週一~週五)

(三) 網路報名：
E-mail 至 chinsu@gandau.gov.tw

費用：免費

注意事項：1. 提供血糖測量服務，請記得空腹並攜帶早餐喔！
2. 邀請專業老師帶領大家活動筋骨，請穿著輕便服裝與攜帶毛巾。

課程內容：

日期	課程內容	日期	課程內容
9/23 (五)	測量血糖、血壓、體重、腰圍	10/29 (六)	測量血糖、血壓、體重
	認識糖尿病與胰島素		中醫觀點之糖尿病保健
	我的餐盤好均衡！吃出健康		運動課程-樂氣活樂多
10/14 (五)	運動課程-運動好 easy	11/19 (六)	運動課程-樂活勇健椅
	測量血糖、血壓、體重		測量血糖、血壓、體重、腰圍
	血糖監測新觀點		糖尿病之眼睛病變
	高血脂肪飲食原則		運動課程-樂活勇健椅
	運動課程-樂活健步行		

糖尿病教育班 報名表：

姓名	身分證字號	報名資格	報名場次	連絡電話
		<input type="checkbox"/> 糖尿病友	<input type="checkbox"/> 9/23(五)	住家：
		<input type="checkbox"/> 糖尿病友家屬	<input type="checkbox"/> 10/14(五)	手機：
		<input type="checkbox"/> 糖汰宗會員	<input type="checkbox"/> 10/29(六)	
		<input type="checkbox"/> 對糖尿病資訊有興趣者	<input type="checkbox"/> 11/19(六)	

臺北市立關渡醫院暨臺北市樂活關渡健康促進協會 105 年『快樂手牽手~健康齊步走』健走活動

壹、依據：

本院成立「臺北市樂活關渡健康促進協會」，為了提升院內員工及社區民眾健康生活品質與疾病防治，推動社區健康促進相關議題，以期達到健康社區永續經營與發展。

貳、目的：

- 一、依照本院及協會服務政策，提供院內員工及社區民眾健康服務。
- 二、秉持主動照顧與回饋社區，取得社區民眾對本院及協會的信任，增進與社

區民眾良好互動。

三、提供社區民眾規律運動、健康管理、健康知識及癌症篩檢服務。

參、承辦單位：

- 一、主辦單位：關渡醫院健康促進委員會、臺北市樂活關渡健康促進協會
- 二、協辦單位：關渡宮、北投區健康服務中心、關渡里辦公處、關渡派出所。

肆、活動內容：

- 一、活動對象：院內員工及眷屬、本院志
- 工、社區民眾

二、活動時間：105 年 10 月 16 日 (日) 上午八點~十二點

三、活動地點：關渡醫院大門口

四、報名費用：免費 (全程完成贈送精美禮物)

五、報名日期：至 9/30 止，名額 300 人

六、健走路線：關渡生態賞鳥行人步道 (醫院出發，行經 301 巷至關渡宮折往八仙里河濱自行車道至貴子坑溪口)，步行來回。

響應病人安全週活動— 主題：用藥整合

響應醫策會舉辦之「105 年病人安全週醫療機構響應活動—病人安全我會『應』」，本院將配合舉辦系列相關活動，歡迎大家踴躍參與響應—

- 一、宣導主軸：用藥整合
- 二、活動期間：105/10/09 ~ 104/10/15
- 三、宣導對象：門診病人及其照顧者 (如家屬或看護)、一般民眾，及跨科別就診或多重慢性疾病人。

四、活動口號：病人安全我會『應』

- 1 應 - 響應：響應病人安全活動；就醫時攜帶所有正在服用的藥物 (或藥袋/藥單)；了解是否有服用重複藥物。
- 2 應 - 回應：回應醫護人員的問題 (用藥過敏史及副作用)。
- 3 應 - 反應：主動反應自己或家人的特殊健康狀況、任何關

於治療或用藥的疑問。

五、系列活動：

- (一) 病人安全週誓師大會
時間：10/11 (星期二) 上午 10 時
地點：一樓大廳
- (二) 正確用藥及癌症篩檢推廣活動 (含健走活動及闖六關送大禮活動)
時間：10/16 (星期日) 上午 8 時~ 12 時
地點：一樓大廳
項目：癌症篩檢、用藥安全宣導、腎臟病宣導、安寧療護宣導、三高檢測、防詐騙宣導
- (三) 用藥海報展 (門診區、6、7、8、9 樓樓梯間)
- (四) 重陽節義檢活動
時間：10 月 16 日 (星期日) 上午 8 時~ 12 時
地點：本院一樓大廳
項目：血壓、血糖、血脂脂肪檢測、大腸癌篩檢、口腔癌篩檢

國內郵資已付
北投郵局
許可證
北投光字第 86 號

臺北市立關渡醫院
Taipei Municipal Gan-Dou Hospital
—臺北總經營—
第 195 期
2016 年 10 月 1 日



宗旨

配合國家政策，提供社區最優質的醫療服務

願景

成為社區醫療最佳醫院

目標

1. 提供以病人為中心之優質醫療及全人照護
2. 垂直整合發展急性後期照護
3. 發展安寧及社區居家醫療整合照護
4. 促進病人、員工及社區之健康親善服務

■ 發行人 / 黃炳勳 ■ 總編輯 / 陳昌明 ■ 編輯委員 / 張益德 高念慈 高麗雀 蔡文惠 高美華 蔣曉文 王家仁 ■ 執行編輯 / 黃蓉美
■ 發行單位 / 臺北市立關渡醫院 ■ 地址 / 臺北市北投區關渡里知行路 225 巷 12 號 ■ 總機 / (02) 2858-7000 ■ 傳真電話 / (02) 2858-7197 ■ 設計印刷 / 承印實業股份有限公司 • (02) 2222-7689



共創醫病雙贏的健康大道 ~用藥整合 (Medical Reconciliation) 的重要

常有罹患多年高血壓、高血脂、糖尿病的高齡長者問我：「你為什麼不開藥來保護我的腎臟？」，面對這麼多的四高病人，我總是一再地開導說：「您在其他科的藥物已經包含保護腎臟的藥，腎臟也是由微血管構成的器官，保護心、腦、血管與保護腎臟血管的道理一模一樣，也就是說，您已經在服用心腎血管藥物；況且重複用藥不但沒好處，反而可能加速腎臟惡化，所以我請您加入腎臟病防治計畫，我們有專門衛教師與您全方位討論腎臟保養，包括用藥、飲食、運動、作息、戒菸酒...等等，多

文 / 張益德 (本院醫務部主任兼腎臟科主任)

管齊下，共同維護您的腎臟功能。」
關於腎臟保健，國人常有兩種極端概念，若不是「我的腎臟就是吃三高藥吃壞的」、就是「我需要更多的藥來保護腎臟」，這些都是錯誤的想法，由此更凸顯「用藥整合」的重要性；除了保護器官，藥物整合還可以降低藥物過敏、用藥重複、藥物相沖、劑量錯誤、忘記服藥、藥物副作用等機率，而這些問題都可能導致不必要的住院，甚至死亡。
然而「用藥整合」說來容易，做來很難。以我們的臨床經驗，尤其難以期待沒有專業知識的病家自行整合；幸運的是，台灣

健保資源豐沛，如此便捷的醫療環境也造就出先進的科技。比方說，藉由雲端藥歷查詢，醫師可以跨院得知病人在院外的處方狀態，而無論院內院外，均有科技足以警示同成分 (未必同名稱) 藥物，避免重複用藥；不久的將來，預期還可發展「有交互作用的藥物警示」，避免藥效相互抵消或增強，這種種的預防措施，將有助於達成用藥安全的守護目標。
當然，科技始終源自人性，科技再完備，還需適度關懷才能相得益彰，所以各種藥師、營養師、衛教師團隊的輔助實在功不可沒；在藥品或保健諮詢方面，團隊成員可提供更詳細、更多元、更及時的管道，確保用藥安全；因此，請秉持正確的用藥觀念，充分與醫療團隊溝通，共創醫病雙贏的健康大道，也感謝您的合作參與。



藥師幫您看仔細，整合用藥最安心

文 / 謝孟芬 (本院藥師)

常聽到很多阿公阿嬤抱怨說：「藥拿一大堆，光吃藥就飽了！」或是遇到照護者幫忙患者領了許多科別的藥物。此時如果藉由藥師的介入，給予就診者用藥整合的適當建議，那患者就可以減少許多困擾了。
邁入高齡化社會後，由於身體的退化或器官功能逐漸降低，使得長者們對藥品的需求與日俱增。有些患者在就診後，又去坊間購買其他輔助藥物；或是因為症狀未見顯著改善，而再次前往不同的醫療院所就醫，並重複領取藥物，因而產生多重用藥的問題。
老年人可能同時罹患數種慢性疾病，導致多種藥物的併用，常在長者身上發生。除了醫師開立的處方藥物之外，非處方藥物，甚至是中草藥，都可能合併使用的現象。適當的併用藥物，的確可能對於疾患有所改善，但愈多的藥物併用，愈可能

衍生不必要的藥物交互作用、藥物劑量過大、副作用增加及醫囑遵從性不佳等問題。
當有多重用藥的問題時，建議患者提供目前服用的所有藥物明細，包含醫師開立的處方藥、自行購買的非處方藥及保健食品等，讓藥師檢視評估。經過評估後，如果發

現使用了藥理作用相同的藥物、可能增加不良反應或產生交互作用的藥物或是與病情無關的藥物等，藥師會給予患者適當的建議或轉介，以降低對健康可能造成的風險。
藥物治療經常是必須的醫療處置，但是過度或重複的藥物使用，對老年人而言可能是弊大於利。經由藥師協助評估與整合用藥，並提供適當的建議，相信民眾對用藥安全會更加放心與安心。



臺北市立關渡醫院 105 年度雙十節醫師看診表

科別	10/10 (一) 上午	10/10 (一) 下午	10/10 (一) 夜間
骨科	邱方遙	心臟內科 邱淳志	胃腸科 李發耀
泌尿外科	郭俊逸	耳鼻喉科 林岱樓	小兒科 宋文學
神經內科	王柏山		
家醫科	周世斌		
身心科	藍玟炬		
腎臟科			張益德

註 1. 10/10 (雙十節，週一) 整日開設部分門診。
註 2. 3 樓復健治療室 一般體檢業務及胃鏡室：10/10 (週一) 暫停服務。
註 3. 10/10 (週一) 整日接駁車正常行駛。
註 4. 如有異動，以網路或診間告示為主。