

# 舒服一夜好眠與拒絕腿部腫麻硬

## ~多元舒適護理~

一、主旨：舒適照護是末期病友照顧重點，失眠與足部水腫是此類病友常見的症狀，因此，藉由護理評估了解造成失眠及足部水腫的成因，並運用精油及經絡穴位按摩、淋巴按摩、生活起居調節、漸進性肌肉放鬆、引導式冥想、遠紅外線與飲食調節等多元方法，試圖減輕病友症狀困擾提升舒適感，並改善其生活品質以臻善終之目的。

二、日期：109年11月10日(星期二) 14:00 - 17:10

三、報名日期：即日起至109年11月06日止，名額有限 額滿為止

四、地點：民眾醫院 六樓會議室(屏東市忠孝路 120-1 號)

五、參加對象：院內、外醫師、護理人員，免費報名參加。

六、報名方式：[qwe6769@hotmail.com](mailto:qwe6769@hotmail.com) (08)7325455 轉 620 護理部助理 張頌芮

七、指導單位：屏東縣衛生局

八、主辦單位：民眾醫院

九、學分認證：護理師/士繼續教育積分 3.4。

十、課程表：

時間	課程內容	主講人/主持人
13:40~13:55	報到	護理部
13:55~14:00	致歡迎詞~課程簡介	宋惠紋 主任
14:00~15:40	多元舒適護理原理介紹	陳麗系 助理教授
15:40~15:50	休息	
15:50~17:00	1. 舒服一夜好眠 2. 拒絕腿部腫麻硬的舒適護理	陳麗系 助理教授
17:00	賦歸	

十一、講師介紹：陳麗系助理教授

高雄醫學大學護理學院助理教授

兼任高雄醫學大學附設紀念醫院護理部督導

美國加州大學舊金山校區護理博士

報名資料:

姓名	電話	身分證字號	單位/職稱

★為響應環保，請自備環保杯參與活動。