



## 腦中風病友座談會活動紀實

◎林口長庚社服處社工師 葉怡岑

中風發生率一直居高不下，再度復發之可能大，且有逐漸年輕化趨勢，故林口長庚腦中風中心暨社服課，每年分別約在3月、6月、9月及12月舉辦四場病友座談會，提供預防腦中風及腦中風治療方式之豐富資訊予民眾。

病友會當天邀請李宗海主任致詞，李主任除歡迎民眾來參與此次座談會外，並將腦中風中心網站推薦給大家，該網站會定期更新腦中風疾病及座談會活動之相關資訊，以便民眾至網站查閱。接著陳俞秀營養師主講「滿漢全席我不怕？談中風營養照護」，大多數患者因不良的飲食習慣而導致罹患腦中風，因此告知民眾如何吃得健康，烹調油的選用原則等相關小撇步，期望大家都能維持均衡飲食習慣，保有健康生活，方有美好的人生。

接著由護理人員帶領民眾「大家一起動一動」伸展筋骨，醫護人員及民眾隨著音樂搖擺，讓彼此無距離，場面好不熱鬧

。運動完，帶著飽滿的精神參與下個活動「醫療分組座談會」。為了讓民眾有充裕的時間向專業團隊提問互動，特別將民眾分為四組，由神經內科醫師、中醫師、藥師及營養師等，輪流至各組為民眾解答問題，希望藉此機會能讓平時不敢發問的民眾提出心中疑問。

在營養師專業的演說，及醫療分組座談後，民眾對於腦中風預防及照護有更深的認識。最後在李宗海主任對民眾表達鼓勵之語下，此次的座談會在歡愉氣氛中劃下完美句點。未來，我們將規劃更豐富的內容提供給民眾，100年9月見！（腦中風中心網站：<http://www1.cgmh.org.tw/strokeInk/index.html>）



▲醫療分組座談會讓民眾可以直接向醫護人員提出心中疑問

▼護理人員帶領民眾伸展筋骨



