

攜手共伴照顧路

輕鬆照顧小撇步&照顧壓力挖哇哇



家有中風病人，我該怎麼照顧？
褥瘡是什麼？怎麼照顧才正確？
護理師告訴你照顧撇步，如何輕鬆照顧？



長期照顧，沒有時間休息？！
出門有壓力有罪惡感？！
找到壓力源，解壓紓壓一次來！

身為照顧者，我們總是沒日沒夜的為家人付出一切，五花八門的照顧問題讓人頭疼也心煩，久而久之，身心疲累，生活喘不過氣。中華民國家庭照顧者關懷總會（家總）規劃一系列家庭照顧者紓壓團體活動，喘息一下，同時也有機會學習新知和認識照顧朋友，大家彼此關心和交流喔！

辦理單位：

1. 指導單位：苗栗縣政府長期照護管理中心
2. 主辦單位：中華民國家庭照顧者關懷總會
3. 協辦單位：苗栗縣康復之友協會、苗栗縣盲友愛心協進會、
為恭紀念醫院精神醫療中心東興院區、
大千綜合醫院南勢分院



活動時間、地點、內容：

10/25(六) 0900-1200	輕鬆照顧 小撇步	家有中風病人怎麼辦？為什麼要翻身、拍背？怎麼翻，怎麼拍才對？上下床要如何移動呢？活動邀請護理師一次讓你都明瞭。	苗栗市- 縣政府第二 辦公大樓三 樓 301 會議 室
10/25(六) 1330-1630	照顧壓力 挖哇哇	活動帶領照顧者認識照顧壓力源，並運用音樂學習各種紓壓方式，讓照顧得心應手。	

提供照顧者免費之喘息服務：

凡外出參與活動無替代照顧人力者，可向本會申請喘息服務，善用資源，減低照顧壓力。喘息服務時間包含照顧者參加活動及來往之交通時間，費用由本會支應。請有需要之家庭照顧者提早申請。



備註：

凡事先報名並全程參與者，可獲得精美禮物一份喔！數量有限，動作要快喔！

報名表：



本活動採電話報名喔！

洽詢專線：苗栗縣政府長期照護管理中心 037-559-316

中華民國家庭照顧者關懷總會 0800-580-097

照顧者資料			
姓名		電話	
性別	<input type="checkbox"/> 男 <input type="checkbox"/> 女	出生年	____年
照顧對象	<input type="checkbox"/> 父 <input type="checkbox"/> 母 <input type="checkbox"/> 公 <input type="checkbox"/> 婆 <input type="checkbox"/> 配偶 <input type="checkbox"/> 兄 <input type="checkbox"/> 弟 <input type="checkbox"/> 姊 <input type="checkbox"/> 妹 <input type="checkbox"/> 子 <input type="checkbox"/> 女 <input type="checkbox"/> 其他_____		
喘息服務	<input type="checkbox"/> 需要（需協助事項_____） <input type="checkbox"/> 不需要（是否同行？ <input type="checkbox"/> 是 <input type="checkbox"/> 否）（乘坐輪椅？ <input type="checkbox"/> 是 <input type="checkbox"/> 否）		
被照顧者資料			
年齡	____歲	身障手冊	<input type="checkbox"/> 有 <input type="checkbox"/> 無
疾病類別	<input type="checkbox"/> 肢體障礙 <input type="checkbox"/> 智能障礙 <input type="checkbox"/> 精神障礙 <input type="checkbox"/> 中風 <input type="checkbox"/> 失智 <input type="checkbox"/> 癌症 <input type="checkbox"/> 老化 <input type="checkbox"/> 其他	失能程度	<input type="checkbox"/> 輕度 <input type="checkbox"/> 中度 <input type="checkbox"/> 重度 <input type="checkbox"/> 極重度
報名資料			
報名場次	<input type="checkbox"/> 10/25（六）上午場 <input type="checkbox"/> 10/25（六）下午場 <input type="checkbox"/> 10/25（六）全程（上午場+下午場）		
活動期待			