

健康樂齡 憶路同行

Accompany the Dementia Elderly in the Community

■ 文、圖 | 周碧惠 臺北慈濟醫院社區暨長照服務部失智共同照護中心護理師

2005 年在臺北市立和平醫院服務，歷經 SARS 世紀大災難，真正體悟人生無常，不知明天先到還是無常先到，隔離的 15 天，身心煎熬，彷彿被放棄的當下，感受到慈濟人如地底湧現的人間菩薩，不畏艱苦無私付出。當下發願如能平安存活，也要加入慈濟團體幫助需要幫助的人。

果然，有願就有力，2015 年，我成為慈濟的一分子，應聘擔任臺北慈院身心醫學科長者憂鬱關懷計畫擔任研究助理，負責身心醫學科門診及全院住院的 65 歲以上憂鬱高危險群長者身心關懷，感受到許多長輩除了身體病痛，憂鬱的負面情緒（自傷或自殺）更釀成了家庭的悲劇。不管門診或病房面訪，用心傾聽及陪伴，讓高齡長者感受有溫度的關懷，是我很重要的工作之一。





依據衛福部統計資料顯示，臺灣目前推估應有 26 萬失智症病人，這些已經進入失智症病程的病人與家屬，最需要的就是政府能夠協助家人在照顧上減輕壓力的長照資源，比如每日 8 小時的日間照顧模式，或是 24 小時的團體家屋跟失智症照顧專區。隨著失能程度的增加，所需的服務等級與服務項目亦隨之累積，連續性長期照顧服務體系是刻不容緩。50 歲以上的失智個案是屬於長照對象的一部分，所以失智共照也是長照非常重要的一環。

目前我承接失智共照的工作，我們開始用各種方式與失智長者互動，想辦法延緩失智。例如，在慈濟北區環保站設置健康關懷站，從老人關懷、運動、失智議題開始著手，促成社區良性循環；在平溪區成立瑞齡學堂，雖辛苦但是看見長輩們一早在衛生所門前殷殷期盼，課程中蘊露出快樂滿足的笑容，一切都值得。當下我有了「歡喜付出還要道感恩」的體悟。

雙和環保站有一位黃阿姨，家住板橋，原本每天一早準備好早中餐後就搭公車到環保站做環保，後來因為長子罹患憂鬱症不願意出門，黃阿姨自此常常煩惱該如何幫助兒子，自覺睡眠差、記憶力退步，經常眉頭深鎖。經由設立血壓監測站及定時帶動健康操，每日關懷環保菩薩健康並給予適當的衛教，經過 3 個月的服務、建立信任感後，陪伴話家常讓黃阿姨打開心門說出心裡話，漸漸的，她臉上開始有了笑容。我們前往家訪時，告知黃阿姨參加樂齡學堂時需要家屬陪同，邀請兒子一同參與，持續關懷也祝福這對母子，也要盡量延緩黃阿姨的失智症狀。





失智症照顧是整合性的工作，因為病程發展，必須提供各種不同服務模式，才能滿足個案需要；並應考量失智個案與家庭照顧者的需求與資源，提供介入不同的照顧服務模式；為使失智症個案盡可能留在家裡或社區中生活，需提供早期介入服務，以期延緩失智病程的進展，提升生活品質及降低照顧成本。

根據估計目前佛教慈濟醫療財團法人附設新北市臺北慈濟社區長照機構服務的長者約有 7～8 成符合失智診斷，但一般民眾及其他非神經精神科的醫事人員，對於失智症的識能仍有待提升。因此，臺北慈院社區暨長照服務部在都會區連結慈濟基金會及各社區環保站與靜思堂，於 2018 年 7 月開始先輔導新店、雙和、三重、蘆洲、板橋這五個地區成立社區關懷據點，依據各區長者需求及特色由當區志工自發性結合慈濟人文帶動健康促進課程活動。五地區社區關懷據點成立的前一年，於 2017 年先以心腦健康促進課程導入新店靜思堂（延緩失智團體）及雙和靜思堂（延緩失能團體），2018 年則由徐瑛雅職能治療師及復健團隊結合社區志工，擴大延緩失能服務對象，包含老年健檢評估為衰弱之長者，及臺北慈院記憶門診評估為極早失智的長者，分別開設平日班及週末班的健康福慧增長班與心腦動健康班；而雙和靜思堂則持續開設樂齡學堂動健康班。

為了倡導銀髮樂活、健康老化之目標，我們強化在地支持性環境，由下往上凝聚共識，擴大服務社區民眾。快樂園地「憶」路同行，在慈濟大家庭中你我互相支持鼓勵，用心陪伴長者與家屬，志為護理守護愛，生生世世都在菩提中。☺