



健康大臺中

2

103.02

<GPN>4810002219

發行人：黃美娜 地址：臺中市豐原區中興路136號 電話：04-25265394 網址：www.health.taichung.gov.tw 設計：鼎益盛數位行銷有限公司

臺中市政府衛生局以活躍老化為核心研發「樂齡四輪傳動活躍老化」及「樂齡運動趣」兩項武功秘笈，教大家如何預防失能，降低跌倒，不失智，不成為被照顧者，做一位活跳跳的人！

1 腦動 延緩失智 提升認知機能



2 口動 有健康的口腔 才能享受美食



3 運動 強化肌力 預防跌倒



4 互動 走出戶外 參與活動

互相鼓勵與服務，貢獻及服務他人



樂齡四輪傳動活躍老化

四輪傳動是什麼？



美娜局長 報好康

「當我老了，如果我失能了，我可以選擇在家中或熟悉的社區接受照顧嗎？」
 本市長期照顧管理中心是因應人口老化，將社會福利與健康照護體系作整合，由照顧管理專員作需求評估與資源連結，再依失能長者之需求啟動長期照顧服務，使民衆能獲得適切的照顧。歡迎市民朋友們多加利用喔！



長期照護 溫暖守護

1 服務對象

- 65歲以上老人
- 55歲以上原住民
- 50歲以上之身心障礙者
- 獨居老人

2 補助項目

- 居家護理
- 喘息服務
- 居家復健
- 照顧服務(含居家服務、日間照顧、家庭托顧)
- 輔具購買、租借及居家無障礙環境改善服務
- 老人營養餐飲服務
- 長期照顧機構服務
- 交通接送服務

4 受理單位

地址：臺中市豐原區中興路136號(豐原站) / 臺中市西區民權路105號2樓(中西區站)
 電話：4128080 手機請撥打：02-4128080 / 網址：<http://ltcc1.health.taichung.gov.tw/>

3 申請方式



案例分享

住在谷關山區的劉阿媽以及烏石部落的江先生，都因為意外跌倒致不良於行。因山區就醫不便，本市「長期照顧管理中心」，請物理治療師到府提供居家復健服務。治療1-3個月後，劉阿媽及江先生已恢復到幾乎行動自如。

另外，55歲的陳先生，辭去工作2年多以來，日夜不眠照顧中風臥病在床的父親。透過「長期

照顧管理中心」引介喘息服務，讓陳先生在照顧父親時，可以暫時獲得休息。

以上三位長輩所需要的居家復健及喘息服務，都是我們「長期照顧管理中心」服務項目。我們希望社區長輩若有需要，歡迎您來電，我們將有專人為您提供「長期照護」諮詢及各項申請服務。



認識失智症 照護資源幫助您!

社團法人臺灣失智症協會 秘書長 湯麗玉

什麼是失智症?

本市老人失智症盛行率為4.42%，但失智症並非正常老化，很多家屬都以為患者老了都是這樣，因而忽略就醫，錯失早期治療良機。失智症不是單一疾病或是只有記憶力減退，而是一群症狀的組合(症候群)。主要是記憶力、定向力、判斷力、計算力、抽象思考力、執行力、語言等認知功能障礙為主，同時可能出現行為異常、個性改變、妄想或幻覺等症狀，而且這些症狀的嚴重程度足以影響其人際關係及工作能力。

如何照顧失智長輩?

失智者的症狀如忘記關火、不知道物品的圖象，如大便誤以為可以吃或當粘土玩，故應有人陪在旁邊給予提醒或保護。

有10%的失智者有「徘徊」的現象，如我想出去、

我想回家，照顧者順其意帶他繞一圈後，說回到家了，切勿與之爭執現在已在家，回什麼家，會增加其混亂。

夜間異常行動，如喊叫、翻找東西、看到不存在的東西、聽到不存在的人聲，皆由意識障礙所產生，例如把檯燈看成小孩子，是一種幻覺造成的混亂，處理方法是在房間及活動範圍，點較亮的燈光；老人半夜大吵，予以柔和的話語安慰，勿暴躁對待。若起來翻東西，詢問找什麼東西，幫助他找，並表示晚上燈光不佳，天亮再繼續找，然後帶他回房間休息。

其他異常行為，如不潔行為、玩弄性器官、異常進食、玩火、破壞東西、暴力行為，勿指責謾罵，否則會增加其混亂狀態，應請求醫療及藥物治療，使控制病情，其實失智者希望被接受、被喜歡，故其群帶家庭勿給予孤立感和分離不安感；當然照顧者也有疲勞與無耐感，可尋求以下照護資源：

門診

機構名稱	聯絡地址	電話
行政院國軍退役官兵輔導委員會台中榮民總醫院	西屯區中港路3段160號	23592525
中國醫藥大學附設醫院	北區育德路2號	22052121#1691
中山醫學大學附設醫院	南區建國北路一段110號	24739595
衛生福利部臺中醫院	西區三民路一段199號	22294111
童綜合醫療社團法人童綜合醫院	梧棲區港埠路二段136巷1號	26578057
林新醫療社團法人林新醫院	南屯區惠中路3段36號	22586688

日間照護

機構名稱	聯絡地址	電話
財團法人臺中市私立甘霖社會福利慈善事業基金會	中區柳川東路3段5號2樓之1、4樓之1	22207818
財團法人天主教聖母聖心修女會	中區市府路103號	22227181
有限責任臺中市居家照顧服務勞動合作社	北區衛道路155號之2	22354840
財團法人臺中市私立真愛社會福利慈善事業基金會	北區永興街338號	25886075
永信社會福利基金會附設私立松柏園老人養護中心	大甲區大安港路438號	26761158
財團法人臺中市私立毓得社會福利基金會	南屯區惠中路3段36號	22586688
財團法人中華基督教福音信義傳道會	東勢區東蘭路1-4附1號3樓	25886075
臺中市立仁愛之家	北屯區軍功路2段490號	22392074
財團法人天主教曉明社會福利基金會	西屯區光明路160號	27081130
中華傳愛社區服務協會	豐原區中山路600號3、4樓	25296062
財團法人全成社會福利基金會	南屯區忠勇路23-12號2樓	23845432
財團法人臺中市私立甘霖社會福利慈善市業基金會	西區公館路138號2樓	23710073
水美護理之家	外埔區水美里山腳巷51-1號	26888447
光田醫療社團法人附設光田護理之家	沙鹿區興安里大同街5-2號1樓	26365000#2104、2514
弘光科技大學附設老人醫院	北屯區太原路三段1141號	22390600
華德護理之家	北屯區松竹南街6號	22471888

護理之家 設有失智專區

機構名稱	聯絡地址	電話
惠群護理之家	東區自由路三段276號	22117567
衛生福利部台中醫院附設護理之家	西區三民路一段199號	2229-4411#6565
光田護理之家	沙鹿區興安里大同街5-2號1樓	26365000#2514、2108
潤康護理之家	太平區長龍路一段268號	22799901

遠離照顧壓力 每天30秒自我檢測

中華民國家庭照顧者關懷總會社工兼公專員 張筱嬋

照顧者日夜無休，照顧壓力負荷已遠超過你我所想像，本局提供30秒家庭照顧者自我檢測，隨時掌握壓力變化及身心狀態！

照顧家人前，先照顧好自己的身心，照顧路才能走的更遠、更好、更有品質。照顧自己，珍愛家人！



家庭照顧者自我壓力檢測量表

請您在看了下列14項敘述後，就您實際上照顧的情況，圈選分數。（如：若您很少感到疲倦，就圈1分的位置）

	從來沒有	很少如此	有時如此	常常如此
1 您覺得身體不舒服時還是要照顧他	0	1	2	3
2 感到疲倦	0	1	2	3
3 體力上負擔重	0	1	2	3
4 我會受到他的情緒影響	0	1	2	3
5 睡眠被干擾（因為病人在夜裡無法安睡）	0	1	2	3
6 因為照顧他，讓您的健康變壞了	0	1	2	3
7 感到心力交瘁	0	1	2	3
8 照顧他讓您精神上覺得痛苦	0	1	2	3
9 當您和他在一起時，會感到生氣	0	1	2	3
10 因為照顧家人影響到您原先的旅行計畫	0	1	2	3
11 與親朋好友交往受影響	0	1	2	3
12 您必須時刻都要注意他	0	1	2	3
13 照顧他的花費大，造成負擔	0	1	2	3
14 不能外出工作家庭收入受影響	0	1	2	3

總分

照顧者關懷諮詢專線0800-580-097（我幫您，您休息）

將14題的分數加總起來

♥ 總分是0分：

非常好，您能夠克服面臨的壓力，您的經驗可供給其它照顧者參考，希望您與我們聯絡，讓其他照顧者也可以跟您一樣有好的生活品質。

♥ 總分是1-13分之間：

您調適得很好請保持下去，您可以參加支持團體活動，與其他照顧者分享，會有意想不到的收穫！

♥ 總分是14-25分之間：

小心！您出現壓力徵兆，請利用政府或民間的服務減輕壓力，請打電話至照顧者關懷專線0800-580-097，詢問如何解決您的困難，以免被壓力壓垮！

♥ 總分是26-42分之間：

糟糕！您承受沉重的壓力，強烈建議您尋求協助，您可以利用心理協談或諮商服務，確保您及被照顧者能有好的生活品質，現在就拿起電話撥打吧！





老人憂鬱諮詢關懷服務

老人心篩：憂鬱症量表初篩、諮詢關懷服務

本市總人口數截至2013年底達270萬人，65歲以上老年人口占9.26%約25萬人，雖然本市老年人口比例不是全國最高，但老年人口成長率卻高於全國平均。研究指出，老年憂鬱症是由各種原因共同造成的，例如基因遺傳的影響、腦部組織的狀態、神經細胞的傳導、心理的狀況、社會的壓力等各種因素，彼此互相影響，都在憂鬱症當中扮演一定的角色。

拋開憂鬱，走入社區

有位72歲的羅奶奶在篩檢出有較高的憂鬱指數後，關懷訪視員至羅奶奶家中訪視評估狀況，並向羅奶奶介紹社區心理諮詢資源，轉介羅奶奶到居住地的衛生所與心理師做一對一的心理諮商，透過心理師的專業服務，羅奶奶慢慢瞭解是哪些因素造成自己憂鬱的狀況，並在學習紓壓的方式後，進而減輕內心壓力，降低憂鬱指數。又透過參與社區長青課程，如烹飪、跳舞、卡拉OK等活動讓生活變得豐富有趣，更充實愉快。

本市於2010年至2013年間針對65歲以上老年人進行憂鬱篩檢活動，期間共計71,917位長者接受憂鬱篩檢，並篩檢出244位長者憂鬱指數偏高，其中以罹患慢性疾病、獨居狀況為前兩大憂鬱族群。本局除了指派關懷訪視員提供關懷服務，並轉介精神科醫師或心理師進行專業心理諮商，經輔導後，老年人的憂鬱風險降低，減輕憂鬱指數，回歸正常生活。

每個人都會老，如何幫助自己與家中長者，預備老，面對老，健康老，活躍老且遠離憂鬱是一項重大的課題。若周遭的親友有憂鬱狀況時，可以向各醫院的精神科、身心科及心理治療所尋求協助。衛生福利部提供24小時免費安心專線：0800-788-995（請幫幫 救救我），若民衆心中鬱悶想找人傾訴時即可撥打此專線，將有專人服務。主動傾聽並多給予老年人關愛和支持，促其多參與社區長青課程，幫助銀髮族遠離憂鬱，常保身心愉快，並提升幸福感。

FUN 心笑開懷
潛藏心中健康快樂樹

* 臺中市各區衛生所皆提供老年人憂鬱篩檢服務。
* 以下為心理諮詢資源，以供民衆諮詢：
臺中市政府衛生局 社區心理衛生中心04-2515-5148
老朋友專線：0800-228-585
張老師：1980 / 生命線：1995

S M I L E
Sleep 能睡 Mobile 能動 Interact 互動 Love/Laugh 愛·關懷/笑容 Eat 能吃

免費心理諮詢 安心專線
0800-788-995

臺中市政府衛生局 關心您



冬天害怕 洗手嗎？

肥皂勤洗手 別和病菌一起團圓

學生放寒假、農曆春節期間，南北往返與出門旅遊的民眾大增，
若不注意個人衛生習慣，不但自己和家人容易染病，
病菌也很容易就會傳播出去。

那些病菌在冬季特別活躍？

流感病毒、諾羅病毒、輪狀病毒、腺病毒等。

病毒引起的疾病（症狀）？

流感（發燒、頭痛、肌肉痛、流鼻水、咳嗽等）、病毒性腸胃炎（嘔吐、腹瀉等）。

你可以 怎麼做

1. 落實正確洗手

- ✓ 使用肥皂洗手，搓手至少20秒
- ✓ 洗手後，用手帕或衛生紙擦乾

2. 注意咳嗽禮節

- ✓ 咳嗽時，請以手帕或衛生紙遮住口、鼻
- ✓ 若來不及，請以衣袖代替，降低病菌傳播機會

3. 生病在家休息

- ✓ 若出現不適症狀，戴上口罩就醫
- ✓ 適時補充水分及電解質
- ✓ 以稀釋漂白水做居家環境消毒

行政院
Executive Yuan



衛生福利部疾病管制署
TAIWAN CDC

疫情通報及關懷專線：☎1922
<http://www.cdc.gov.tw>