



健康大臺中

10

103.10

<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

樂齡520(我愛您)

探索活躍密碼

即使我老了，也要快樂過生活



今天一早，阿鳳奶奶邁著輕鬆愉悅的步伐往村里活動中心走去，因為她最期待的樂齡活力教室準備上課了!!!

自從老伴走了以後，她常常獨自一人待在家裡，過著鬱鬱寡歡的生活。後來，她的子女從鄰居口中得知了活動中心有個樂齡活力教室，三催四請的，她終於去參加了。

起初，阿鳳奶奶總是不愛說話，透過分組遊戲認識了阿珠奶奶和其他高齡長輩，她/他們的主動關懷及老師的熱情教學與課堂的遊戲帶領，讓她逐漸蕪露笑顏，回家還會主動叫孫子幫忙播放樂齡運動趣DVD，因為在家時也可以跟著影片裡的YMCA老師一起「剪刀・石頭・布」做運動！

樂齡，活力、健康、快樂

在臺灣，老人臨終前平均臥床時間長達5~7年，失能越久老人生活品質越差，家人負擔越重。衛生局以活躍老化概念，推展「預防成為被照顧者」運動，於102年率先試辦樂齡活力教室計畫，成效受到老人及社區的肯定，今年已經擴大至各行政區囉！每週2小時為期12週的課程中，老師以活動帶領、團康及戲劇等有趣方式，將知識及運動導入課程，傳達「腦動、口動、運動、互動」等四輪傳動概念，教授如何預防失智、跌倒及口腔保健，避免吸入性肺炎等知識，並學習防跌操、健口操等技巧，增進肌肉力量及唾液腺分泌，同時可藉由課程拓展人際關係，重新找回生命的意義。

另外若要知道社區還有辦理哪些活動，可下載「樂齡行動導航APP」或登入「樂齡行動導航平臺 (<http://age-friendly.taichung.gov.tw/>)」查詢活動時間哦！



樂齡導航App
(ios)



樂齡導航App
(Android)

樂齡活力社區典範： 發現亮點社區

代間融合 技藝傳承

北區中華傳愛社區服務協會

新興據點連結傳愛生輔班（特殊境遇家庭兒童），進行傳統文化技藝傳承課程，增進世代互動、對話與融合。傳統技藝如：數來寶、黃梅調、說書人、書法等，很適合由老年人來擔任文化傳承，因為其豐厚的生命歷程經驗與文化上的洞見，可以帶給小朋友很好的人格發展與文化學習，傳承課程由長輩扮演師傅，孩子扮演徒弟，據點透過遊戲、體驗、情境學習，產生世代火花，激盪彼此生命的學習與成長，讓珍貴資產得以延續，被年輕世代認識與瞭解。



開心農夫市集

霧峰區舊正社區發展協會

舊正社區打造樂活養生產業文化，因社區發展協會三任理事長卸任不卸職，持續傳承與輔助社區發展，感動更多的社區人才參與營造，凝聚社區力量。社區經營生態園區，推動無毒農業、生態體驗活動及芳香療癒庭園等，並開辦長者開心農夫市集，鼓勵長者拿出自己的家藏手藝或健康蔬果出售，像去年霧峰的霧美樂農夫市集，舊正社區自然生態園區採用自然農法所種植的青菜，豌豆苗、牛奶白菜、金針菇等，擺上攤位馬上搶購一空。



創造我的人生故事書

北屯區長青學苑-老人醫院分校

老人醫院分校，與其他長青學苑的班級不同的是，有一部分的學員以需長期照顧或行動較不便的長輩，參加之學員多為失能老人或不識字，在課程的安排，以引導式的方法由學員口述，回憶：我的童年、結婚生子、工作、家人、我最得意的事等，由志工協助記錄學員的生命過程與經驗，編印成我的人生故事書。多位長者表示：如果有一天要走了，也不知要交代家人什麼？很難三言兩語交代完成，這本書剛好可以幫助我，他們可以藉由故事書來了解我。



失智症家屬的心聲

YMCA教官 蔡智美

我的阿嬤受過日本教育，讀過女子中學，是個能幹的里長，熱心公益，獲獎無數，但我的阿嬤最後還是得到了失智症。她經常走失，把食物藏起來，不愛洗澡，作息日夜顛倒等等作為都讓家人身心疲憊，後來因為跌倒，陷入臥床不起的惡性循環，身體功能日漸衰退而過世。

而我的阿爸是位營造公司老闆，精明幹練，經常南北奔波，事業叱吒風雲。在他六十歲時，同樣也不幸得了失智症，父親在不願就診的情況下，病情急速惡化，導致常有突如其來的暴力行為，我和母親因而時常掛彩。父親後來話也說不清楚，人也都認不得，時常隨地亂撿髒東西吃，不給就生氣用搶的，而且時常會走失，在巨大精神壓力之下的母親常說：「伊那無死，阮先來去」。

一般人在家屬罹患失智症的初期，都會認為那是人老都會有的健忘症，直到行為怪異症狀越來越明顯才帶去看醫生。而阿嬤那個年代對於失智症更是不清楚，甚至還誤信偏方，反而錯過黃金治療時期，當確診時都已經是失智症的中後期了。因此，認識失智症是每個人的責任，有瞭解才可以早期發現早期治療。

「搶救大腦，認識失智症」-早期發現，早期治療

失智症是由各種腦部病變引起的症狀，除了阿茲海默症約佔50%外，血管型失智症約有30%，肥胖與三高、抽菸、身體功能退化、憂鬱等，也都是危險因子。

為讓民眾認識失智症病，衛生局於4月至8月在29個行政區，辦理31場次「搶救大腦，認識失智症」巡迴講座，結合區公所之各區里長、在地化組織領導者及在地民眾為培訓對象，導入失智症預防觀念，作為未來推廣預防失智症宣導之種子，共計約有4,000人參與講座。



當您觀察到有以下警訊時，建議以「健康檢查」為由，鼓勵親友就醫，較不會遭受拒絕。

失智症主要症狀

1. 記憶障礙：忘了已經吃過飯（藥）、重複要吃飯（藥）。
2. 方向障礙：找不到回家的路、過馬路不會看紅綠燈。
3. 認知、判斷力障礙：無法做複雜事情、如：煮飯、洗澡、理財。
4. 情緒控制困難：易怒、易興奮

其他症狀

（易被誤解為精神病患）

1. 妄想：被偷、被害、嫉妒妄想
2. 幻覺：看到死去的家人
3. 行為、個性改變：情感淡漠、不恰當行為、漫遊、攻擊行為
4. 吃異物：不能吃的東西放入口中
5. 憂鬱狀態：對事物失去興趣、發呆

長期照顧、多元服務

如果您家中有失智或失能，需要協助照顧的長輩時，該怎麼辦？現在市府有部份補助居家護理、喘息、居家復健、居家服務(協助沐浴、備餐、餵食、家務服務、代購生活用品、陪同散步、就醫、翻身拍背...等)、家庭托顧、日間照顧、交通接送、機構服務、送餐、輔具購買等長照服務。失能六個月以上民眾可逕洽長照中心，或撥打電話412-8080，手機請撥02-4128080。

上述長照服務，民眾需自行負擔10-30%服務費用，因居家服務每月最高僅補助90小時，如果您需要更多的時數，建議可申請以下的走動式居家照顧服務。

走動式居家照顧服務(須自費)

弘道老人福利基金會 黃湘容

早上7點，小玉騎車來到社區內獨居阿公的家，動作俐落備妥早餐；8點，隔2條街，又到另一位阿嬤家，陪她散步到關懷據點，參加樂齡活力社區活動；9點半，小玉估計阿公已用完早餐，回到阿公家裡幫忙收拾清洗，並一起玩認知訓練的遊戲；11點，再到據點接阿嬤回家。

由聘僱外籍看護，改用走動式居家服務照顧父親的廖女士說：「請外傭，無法溝通！爸爸被外勞照顧後，脾氣暴躁，不吃飯，也不洗澡！又捨不得送他去養老院！這種不限時段，一天可以來家裡很多次幫我照顧父親，陪他聊天、就醫、做家事的走動式居家服務，服務比較彈性多元可以滿足我們家庭的需要！讓我可以放心工作！」

走動式照顧服務是以集合式住宅或小區域的社區為單位，安排本國照服員或外籍看護工到需要照顧的長輩家裡服務，可突破目前政府提供的居家服務時間、次數、對象、項目之限制，服務特色如下：

1. 人員：可安排固定的人員到宅服務。
2. 時間：除上班日外，夜間、假日均可服務。
3. 次數：一天可提供多次服務。
4. 對象：除被照顧者以外，亦可包括家屬。
5. 內容：除居家服務，如：環境清潔、洗澡、文書、備餐、陪同就醫等外，家屬可與照顧服務員討論服務項目。

您若不想請外籍看護，也不想將家人送到養老院，提供您新的選擇！這項服務目前屬於示範計畫，需完全自費。意者，請洽弘道老人福利基金會，電話04-22060698分機62蔡小姐。



圖一：照顧服務員的一天

圖二：認知訓練