

成醫季事本

林炳文



15 2010
12月

· 民衆最理想的健康照護中心 · 醫療人員最理想的教學研究與工作環境



刊名：成醫季事本 季刊
創刊：民國96年06月12日
發行人：林炳文
電話：06-2353535

出版機關：國立成功大學醫學院附設醫院
70403 台南市勝利路138號
網址：<http://www.hosp.ncku.edu.tw>

成大醫院出院準備服務

全台灣標竿醫院

邱淑貞 品管中心副主任暨出院準備服務委員會執行秘書

國人壽命越來越長，不過隨著生活方式與飲食習慣的改變，疾病型態也跟著轉變，慢性病與惡性腫瘤成為國人健康最大威脅，這兩者皆需長期的照顧與照護，成大醫院從民國85年開始推展「出院準備服務」，以協助出院後還需要持續性照護與生活適應的病患及家屬。

「出院準備服務」指的是藉由跨領域醫療團隊合作，一起協助患者與家屬，在住院中獲得良好醫療照護、學習自我照顧技能，並協助解決出院後可能遇到的問題，或轉至其他合適之照護機構，是一個整體性及持續性的照護計畫。

成大醫院出院準備服務團隊包含醫師、護理師、營養師、社工師、藥師、復健師等，病友住院後團隊會評估其身體、經濟、心理和情緒上的照護需求，提供個別化的相關服務，整套的照護計畫包括 (摘自出院準備服務官網)：



出院準備服務推展小組



成醫出院服務榮獲國家生技醫療品質銅獎

1. 協助規劃住院期間及出院後的照護計畫以及提供相關疾病的護理指導。
2. 提供院內相關資源轉介，如社工師、營養師、出院準備服務個案管師等。
3. 必要時與病友及其家屬舉行家庭會議。
4. 協助出院後居家安置及輔具的準備。
5. 協助適當的轉介，如慢性病醫院、護理之家或慢性安養機構。
6. 協助預約回診服務。
7. 提供社會資源應用。
8. 提供出院後電話追蹤服務，關懷居家照護情形並提供諮詢。



完善的出院準備服務不只協助病友及其家屬住院安心、出院放心，院方也因為病友住院天數縮短而提高床位利用率，提升整體醫療服務品質，長遠來說，社會各層次照護資源也能因為有效運用而發揮最大功能。



各病房出院準備服務團隊

銀髮族用藥整合原則

向醫師詳述病情 向藥師諮詢整合

藥劑部 林姝娟藥師・張慧真副主任

根據內政部人口統計，台灣地區65歲以上老年人口比例於民國82年達7%，正式邁入聯合國定義之高齡化社會，而民國99年該人口比例已高達11%。隨著年齡增長，身體機能退化，有多種慢性病，用藥種類複雜，不僅造成醫療費用增加，也可能出現潛在的藥物不良反應。



老年人因為肝腎功能退化，對藥品的耐受性變差，藥品使用不當就易產生副作用。且老年人服用藥物在體內所產生的反應可能跟一般成人不同，例如抗組織胺會使有些成人想睡覺，對老年人卻可能產生興奮作用，造成失眠或神經緊張。另外，部分藥物的副作用會讓人頭暈目眩而導致跌倒，包括降血糖、安眠藥、鎮靜劑、抗憂鬱藥等，所以老年人服用要特別小心。

針對銀髮族多種藥物整合原則，國民健康局提出以下建議：

1. **病情要說清楚、講明白**：告訴醫師有關老年人詳細的病況和日常作息（如有開車、騎車或外出旅遊），讓醫師可依照老年人的身體狀況選擇適合的藥物。
2. **避免重複使用藥物**：若老年人有多種慢性病或是看不同的醫師，應把目前使用的藥物（包括西藥、中藥、成藥、維他命、健康食品）拿給醫師看，避免醫師重覆開藥或不小心開立有藥物交互作用的品項，此即「藥物整合」。

3. **吃藥要注意**：吃藥前要仔細看藥袋，遵照醫囑，同時，藥物儲存放置要恰當。若對藥品使用有任何疑問，可以請藥師進行解說。

成大醫院從民國99年開始，針對長年就醫多選擇在成大的病患，由藥師預先評估其藥品使用是否需要整合，再給用藥建議，請醫師依病情調整。從明年度開始，計畫由藥師主動面對面服務病患，也就是看診前，由藥師與病患面談藥物相關的使用，病患也可利用這個機會將所服用的藥品（包括外院的品項）帶來請教藥師，由藥師協助評估與整合，避免使用不必要的藥物。為了讓病患的用藥有效又安全，大家記得「有病看醫師、問藥找藥師」就對了！



藥物諮詢

銀髮族健康照顧 蔬果運動不可少

營養部 柯玉珍營養師

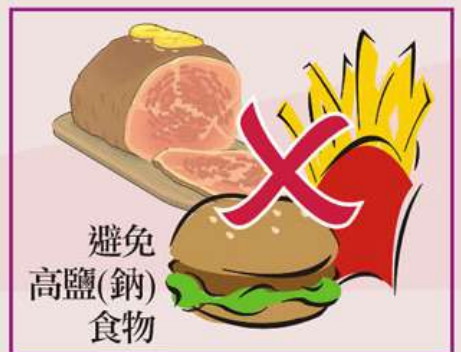
依據調查(1999-2000)，台灣地區老人營養素攝取脂質比例略高、鈉的攝取過高、碳水化合物比例及膳食纖維攝取量略低、維生素B6、維生素E與鎂不足、鈣的攝取未達國人膳食營養素參考攝取量（DRIs）。國民健康局「2009-2012老人健康促進計畫」中老人問題評析包括：近五成老人缺乏運動、跌倒是老人罹病與死亡之重要原因、老人每天至少攝取5份蔬果之份量不足、及口腔健康，影響老人咀嚼、營養上的問題與生活品質等。銀髮族營養不良和體重下降會影響死亡率、罹病率、住院天數和再入院。營養不良與經常跌倒和骨折、傷口癒合差有關，也會增加併發症包括感染，褥瘡和皮膚潰瘍。

成大醫院營養部對居家老人的營養建議：

- (1) **天天5蔬果及選用全穀類**：維生素、礦物質可維持人體健康、新陳代謝及生理功能。膳食纖維可預防便秘、大腸癌、降低膽固醇及延緩血糖上升。建議蔬菜1天 1.5碗，水果1天2個，1個等於木瓜1/2粒、櫻桃9個、西瓜1碗、蘋果(小)1個1份。若牙齒不好或咀嚼有困難，蔬菜可選擇瓜類、嫩葉部份或者剁碎、調理機攪打方式處理，水果可磨泥或榨汁連渣一起食用。

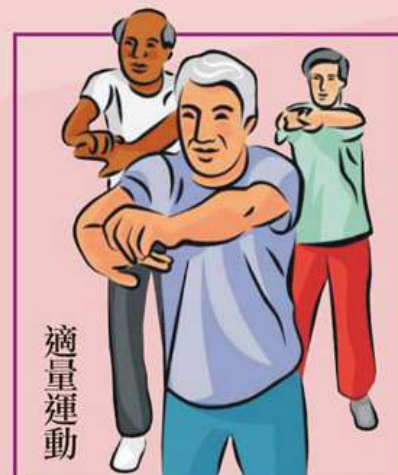


- (2) **適量蛋白質攝取**：蛋白質可以建造新的細胞組織、修補組織、調節生理機能及提供熱量。建議1天攝取3-4份，1份等於熟的肉或家禽或魚肉30公克(重約1兩，半個手掌大)、蛋1個、豆腐1塊(4小格)。蛋白質若攝取過多會造成肝腎負擔及尿中鈣質的排出，也會伴隨增加油脂及膽固醇攝取，容易造成高血脂症，提高心血管疾病的罹患率。



- (3) **避免高鹽(鈉)食物**：避免攝取過多鈉，可預防高血壓，含鈉高的食物如醃、燻、滷製品(榨菜、泡菜、香腸、火腿、鹹蛋)、加工品(麵線、雞絲麵、速食麵、蘇打餅、蜜餞)、罐頭與調味醬等。建議1天攝取6公克鈉(包括食鹽、味精、醬油)，6公克鈉等於1茶匙食鹽、2又2/5湯匙醬油、6茶匙味精、6茶匙烏醋、15茶匙蕃茄醬。
- (4) **喝足夠水份**：水可以維持滲透壓恆定、做為體液的介質(消化液、淋巴液、血液、尿液、汗液)、身體的潤滑劑(吞嚥食物、關節和肌肉的活動、腸胃道、呼吸道、泌尿生殖系統的黏液分泌)、促進生化反應及調節體溫。建議一天需要補充每公斤30 ml水分，如體重50公斤則需1500 ml水分，包括食物、湯汁、白開水等。

- (5) **適量鈣質攝取及運動**：老人可能會因胃酸減少、長期臥床、吸收率差、壓力、更年期、使用利尿劑、中和胃酸或含鋁藥物等影響鈣質吸收。牛奶及奶製品為鈣質主要來源，建議1天1杯，1杯等於240ml鮮奶、3湯匙低脂奶粉。其他鈣質來源如豆製品、小魚乾、瘦肉、海產類等。若有乳糖不耐症可依照以下方法改善：不要空腹喝牛奶、可先嘗試喝沖泡的溫牛奶，不要過濃、先由少量開始、可以攝取發酵奶製品(優酪乳、優格)或低乳糖牛奶。另外，運動對老人而言可以促進心肺及肌肉功能、腸道蠕動，預防便秘、減緩骨質流失的速率、控制體重及減少意外跌倒的機會。



- (6) **老人若有進食不足或體重下降狀況**應請醫師評估是否有疾病、吞嚥困難及其他問題，或轉介營養師評估是否有飲食供應不足問題。

善用輔具 提高食衣住行獨立性

復健部 徐秀雲組長

輔具為輔助器具(assistive devices)的簡稱，舉凡任何產品、零件、儀器及設施，無論是現成商品、個別化製作或改造的物品，可用來增進失能個案的功能，改善日常活動的執行能力稱為輔具。

根據內政部99年度的統計，至97年底全國共有104萬人領有身心障礙手冊，其中肢障患者佔了39萬8千人，這些患者會因為肢體障礙造成生活不便。輔具之功能包含有代償生理功能上的缺陷（包含失去肌肉力量、活動角度受限、協調性不佳或缺損的感覺）、增進執行活動時之安全性、避免再次傷害及提升生活獨立性。有適當的輔具，日常生活可以變的更方便。

1. 食：常見的有筷子固定器，將筷子套入固定器兩側洞口可協助手部固定筷子，協助手指協調度不佳的人使用。各式碗盤如寬口高緣的碗盤，底有吸盤或底部加重的碗盤、特製斜口杯或缺口杯、防滑墊、食物研磨器、餵食座椅等。另外還有各式特製的湯匙可適用於手指握力不佳及關節活動受損之個案。



食的輔具

2. 衣：鈕扣的輔助器針對於手指僵硬、和單手扣、解鈕扣有困擾的人所設計。將其握柄前的鐵絲環穿過衣服的扣眼，再勾住鈕扣向扣眼的方向拉，即可扣上釦子。穿脫鞋襪輔助器適用無法彎腰穿脫鞋襪者，患者將襪子套在輔助器上，然後將腳放入輔具凹槽內，再以手指將輔助器套起，即完成穿鞋襪。長鞋拔及穿衣棍可以協助關節活動範圍受限者、使用輪椅、平衡能力較差或手握力不足之個案穿脫衣物，可依身高選擇適合長度之穿衣桿。



輔助扣鈕拉鍊器



穿襪輔具



長鞋拔

3. 住：高度低於老人膝蓋的床、椅子、沙發和坐式馬桶，會使得老人家起身困難，所以洗澡椅、馬桶增高器的使用可方便起身坐下。基於安全考量，建議可在馬桶及洗手槽旁加裝扶手讓個案支撐。有醫學統計提到老人跌倒，多數是因地板太滑尤其是浴室，可加裝排水機能佳的止滑墊，以降低跌倒的機會。針對上肢關節活動度受限及不方便彎腰的老人者，長柄取物夾可協助拿取遠處、高處或低處的物品。



洗澡椅



加裝扶手



馬桶增高器

(接續頁第8頁)

4. 行：行動位移性輔具主要分兩種。

- (1) 步行輔助用具：包含手杖、柺杖、及助行器，主要適用於具有部分肌力與平衡感但不便於行走的人。
- (2) 移動輔助器：包含輪椅、滑板、爬行者、二輪車、三輪車，主要適用於幫助一些不具獨立移動能力的人。



成大醫院輔具評估由復健部程琬敏主任帶領，團隊成員包括醫師、物理治療師、職能治療師、語言治療師與義肢裝具師等專業人員，提供高品質的輔具服務。有需要的病友可至復健科門診由復健科醫師開立病患診斷證明書，再交由各專業進行輔具評估服務。而治療師的任務則需評估個案功能與外在環境考量來選擇病患適合的輔具。



成大醫院輔具租借中心



【成大醫院住院大樓、門診大樓免費接駁車服務】

住院大樓 ↔ 門診大樓 ↔ 後火車站

週一至週五 07:30~17:30 (每隔半小時由住院大樓大門發車)

上車地點：住院大樓 (勝利路大門玄關處)

門診大樓 (3號門玄關處)

後火車站 (後火車站出口處左前方)

【公車服務】

• 台南市公車

0右、0左：火車站—火車站； 2號：安平—崑山科技大學；

5號：台南航空站—鹽行； 6號：新興國宅—農工新村

• 興南客運：安平工業區—大灣—新化

• 高鐵快捷公車 (高鐵台南站↔成大醫院)

乘車地點：高鐵台南站2號出口搭乘「高鐵台南站—台南公園」路線至成大光復校區
(成大醫院)下車

【供餐服務】住院大樓地下一樓商店街提供餐飲、美髮、醫療用品服務

.....
成醫電子報 生命・愛心・卓越・創新
.....

訂閱網址：<http://webpage.hosp.ncku.edu.tw/>
.....

成醫季事本 民國96年6月12日創刊

總編輯：許博翔

總編室：林聖哲・張喬青・王玉柳

美術編輯：鄭楚麗

版權所有