



銀髮幸福

呼啦啦

在玉里 長者親善醫院

文、攝影 / 陳世淵



清晨五點，天光剛亮，玉里鎮鎮民廣場上的大操場上，已經站著好幾個精神抖擻的身影，在陽光下拉著長長的影子，賣力的跟著老師做動作：「來，拉腿～～蹲馬步～～」這些年紀都超過六十五歲以上的阿公阿嬤，跟著玉里慈濟醫院培訓的健康操老師一起拉筋伸展，當然老師也是長者，每天三十分鐘，阿公阿嬤就在「幸福美滿呼啦啦」的旋律中開展一天的活力。這是玉里慈濟醫院推廣老人親善的其中一步，藉著這個推廣運動的機會，教導正確的動作，訓練老人家的下肢肌力、柔軟度以及靈活度，預防老人最害怕遇到的跌倒、骨質疏鬆等狀況。玉里慈院選定鎮內五個據點同步推動，希望至少先讓一百位長者養成運動習慣，並進而帶動其他鄰居親朋一起加入，甚至成立運動團體，並舉辦友誼交流賽，有目標鼓勵全鎮都能動起來！



現在每天上午都可以在玉里鎮的不同社區，看到阿公阿嬤起床運動做操的身影。玉里慈院二〇一一年開始推動的「長者規律運動計畫」，讓習慣早起的老人家養成運動的習慣。

小鎮轉型 老年人口冠全臺

位在花東縱谷中段的玉里鎮，舊稱璞石閣，就如同未被雕琢的玉石般，有著輝煌的過去，從清朝的八通關古道到日治八通關越道，成為了樟腦和林業的集散地，加上光復後的石礦開採和鳳梨工廠的設立，更讓小鎮商業活動盛極一時，但隨著產業的轉型與變遷，讓這座小鎮的風光不再。

這個全臺面積最大的鎮，隨著產業改變、青年人口外移，高齡化日漸嚴重。根據行政院衛生署國民健康局的資料指

出，全臺六十五歲以上的高齡人口將於二〇一七年達到百分之十四，進入高齡社會，並且在二〇二五年成為超高齡社會。但根據戶政資料顯示，玉里近五年來以每年約百分之一點二的速度減少人口，全鎮的老年人口現在已高達百分之十七點四，已超出全國標準許多，因此，推動長者醫療照護和健康促進，已是刻不容緩和急需推動的健康議題了。

社區做起點 讓長者身心都健康

玉里慈濟醫院院長張玉麟指出：「花蓮縣南區六十五歲以上長者比率高



玉里鎮幅員廣大又多行動不便的老人，玉里慈濟醫院的醫護人員和志工每週進行往診和居家關懷，為獨居或貧苦的長者身心健康把關。左圖為李森佳醫師（左三）帶領志工往診。



出全國平均值百分之六，因此早在二〇〇〇年起，就積極在社區及醫院推廣長者慢性病的健康促進。」

所以，為了促進鄉親健康，玉里慈院在二〇〇〇年成立了「玉里鎮社區健康營造中心」，第一步以長者常見高血壓疾病為推廣重點，讓大家養成了每天測量血壓好習慣。另外，為了順應當地鄉親作息，自二〇〇三年起開辦全臺最早，清晨六點開始看病的晨間門診，讓務農的老人家可以在下田耕作前的空檔可以就醫；醫護志工每週進行居家關懷，為獨居或貧苦老人的健康和生活的把關。

此外，為了關懷及照顧社區的阿公、阿嬤們，讓他們可以在最熟悉的環境中健康老化，玉里慈院在二〇〇五年起，首開花蓮南區風氣之先，開始提供老人日托服務，成立了溝仔頂銀髮福氣站，由於鄉親反應熱烈，叫好叫座，隔年又於三民國小內再開設了三民銀髮福氣站。

長輩們來到福氣站，可以透過團體運動、靜態活動、健康管理、保健講座等方式，來促進個人的身心健康，並能有效降低罹病率以及減少醫療資源耗損。

位在玉里靜思堂及三民國小內的福氣站，目前固定於每週二、四及三、六提供半天的活動服務，在醫院、社區的合作之下，讓輕度失能的長者獲得社區復健的機會，同時也帶動了鎮上多間高、中、小學生參與相關的服務工作，

至二〇一〇年底已服務長輩約二萬人次，成為了許多阿公、阿嬤們生活的重心。長輩們都說參加福氣站真的很棒，不只手腳更靈活還能認識許多同學，每天都好期待著上課那天的到來，這樣深入社區且貼心的服務，讓他們的身心都獲得了照護。長期為中風和帕金森氏症所擾的楊昭德先生，接受了家人和志工的鼓勵，積極參與三民福氣站的活動，從一開始的陌生、沒有自信，如今已融



福氣站提供的老人日托服務，讓老人家重新找回生活重心，開創醫院和社區合作的成功模式。圖為曾中風並罹患帕金森氏症的楊昭德先生，在三民福氣站練習檯球。



到環保站資源回收做分類，不但可讓老人家活動筋骨，也能擴充人際關係。



拿起拖把抹布，阿公阿嬤當志工一馬當先，做事仔細又有效率，身體活動也更靈活。

入了福氣站的大家庭中，所以他開心的和大家分享，「在三民福氣站，我找到了福氣。」

除了持續性的健康促進外，玉里慈院每當冬季來臨前，提供流感疫苗注射，並體恤行動不便的長者，更首創「疫苗宅急便」到府注射的服務，到部落及家中為長輩施打流感疫苗，醫療宅急便的用心，不僅達到了防疫的效果，也為許多阿公、阿嬤們節省了交通支出，至今累計服務長輩約一萬人次。

為了讓鎮內高比例的長者都能獲得妥善的照顧，醫護同仁們犧牲個人休息時間，一步步的把社區預防、院內治療以及出院追蹤等服務進行整合，提供了社區長輩們全人、全程的醫療照護。所以，二〇一〇年衛生署國民健康局開始推動高齡友善健康照護機構認證之初，玉里慈院就成為全臺八家試評醫療機構之一。因為，在尚未正式認證之前，玉里慈院所提供醫療項目與健康促進服務，都早一步已將友善高齡病患考慮在內了。

從頭變年輕 規律運動天天做

根據統計，在影響個人健康的因素中，生活型態的影響最高達到百分之五十，所以每天早上五點在鎮民廣場上運動的阿公阿嬤們，就是參加玉里慈院二〇一一年起開始推動的「長者規律運動計畫」，讓社區長者除了享有多樣化的健康促進服務之外，也能透過醫院的帶動，培養規律運動的健康習慣，一起要活就要動。

另外，也鼓勵社區民衆就近投入關懷厝邊長輩的志工行列，培育溫情互助的社區文化，協助長輩們養成每週至少運動三次、每次三十分鐘以上的健康習慣。藉著這些活動維護高齡長輩身心健康與生活自理能力，來延緩老人身心功能的退化，落實高齡長輩「在地老化」及「健康終老」的理念，讓玉里鎮成為促進長者健康的友善小鎮。

親身體驗 從病患角度出發

要能夠提供病患最適切的醫療服務，最好的方法就是親身體驗。玉里慈院特地舉辦了「長者模擬體驗」課程，邀請



醫護人員參加長者模擬體驗，全身負上各種裝備，不論是上下樓梯、或是簡單的驗尿，平常簡單的動作，都變得困難重重。張玉麟院長（下圖持拐杖者）也親自體驗感受。



了解老人身體活動的限制，玉里慈院將病床降低、公共空間設備都改裝成適合長者使用。

全院醫護及行政同仁前來參加，當手腳綁上束縛帶和沙包模擬行動遲緩、塞著耳塞模擬重聽情形，再套上手套模擬觸覺遲緩，戴上模糊的老花眼鏡，讓眼睛白茫茫，最後再穿上硬殼背心來體會脊椎退化，一不小心就會摔個四腳朝天，要看文字、看方向也看摸不著頭緒，「好難走喔……」「藥丸看不清楚、怎麼都拿不起來……」當去檢驗室拿杯子和試管藥驗尿時，才感覺到由於末梢神經和手部動作的遲緩，甚麼叫做心有余而力不足，要將尿液從杯子裡倒在試管

內，可說是困難重重。透過活動的設計，大家才發現要當老人真的是不容易，不僅看不清楚而且活動處處受限，有時就連要吃一顆藥都要花上好幾分鐘的時間才行。

由於大家都是第一次學習當老人，讓許多參加的醫師和護士都感到相當震撼，不少人都表示，活動讓他們體會了長輩們的辛苦，未來要更用心的服務病患，並著手改善醫院內可能造成長者不便的流程和環境。

體貼長者 細節服務更用心

活潑有趣的體驗課程，不僅是一場研習活動而已，課程後續的影響也逐漸在醫院內擴散開了，這樣善的循環讓院內同仁能開始注意長者的需求，並逐步的改善醫療環境及照護措施。

例如裝設在廁所的求救鈴，原本設置高度為一百公分，為符合使用實際需求，降低成四十五公分，當有意外發時，長者只需抬起手臂就能夠按鈴求救。

針對檢體或尿液的收集，就以體貼長者的需求來改善，當同仁們發現行動不便或高齡者時，會依據個案的情形提供尿杯或請求志工來協助，在服務流程上改善。

此外，為顧及長者的用藥安全，藥局同仁在臨床服務時發現許多長輩在服用藥物時，大多是由外籍看護來協助或餵食，可是藥袋上的標示又是中文，所以變針對病患的主要照顧者，設計了



無障礙空間和志工親切的服務，讓阿公阿嬤親切又安心，也讓玉里慈院成為親善社區長者的健康中心。

越南及印尼文的用藥說明，經過反覆的實地驗證與修正後，不少看護們都相當感謝這樣用心的設計。現在藥局櫃檯還設置了放大鏡與照明設施，阿公阿嬤們看起藥袋上的說明時，一點都不費力，還可降低用藥安全的危險因子，可說是一舉兩得的貼心服務。

為了讓每個員工都能成為打造高齡友善醫院的力量，管理室在院內網路的首頁設計了獨創的「高齡友善意見通報系統」，當同仁們在院內發現任何服務流程修要改善，或是有對長者的服務創意時，都能透過電腦立即登錄並反應。

這樣的用心與努力，在二〇一一年三月的「高齡友善健康照護機構」實地訪查時，獲得了委員們的一致讚賞，認為這是醫院用心落實相關工作的最佳佐證。除了玉里慈濟醫院，花蓮、大林、臺中、臺北各地的慈濟醫院也同步推行老人親善醫院的認證，讓每一個地方的長者不論在醫院和社區，都能獲得最溫



玉里慈院在今年院慶時，由張玉麟院長（左二）和陳岩碧主任（右二）與地方耆老共同宣誓，玉里慈濟醫院要成為高齡友善健康照護醫院。

暖的對待與照顧。

面對高齡社會的發展，高齡友善健康照護的推動，是一種責任與使命，藉由不斷的在社區與醫院齊頭並進推動，讓「老吾老以及人之老」的精神落實在玉里，讓每位老人都能擁有健康的身影和開朗的笑容，也讓醫院成為照顧社區長者和就醫最友善的小鎮健康中心。🌿