



玉里

一月十八日

耑天失智衛教宣導 延緩退化抗寒保暖

為預防與延緩長者失智失能，玉里慈濟醫院失智共同照護中心的黃于雯個案管理師，一月十八日上午來到卓溪鄉耑天文健站，介紹失能與失智的定義、失能分級、臨床表徵、提供相關的居家長照服務資訊。除了衛教宣導外也安排失智症篩檢量表，從長者填答的結果中找出疑似的個案，再由黃于雯個案管理師進行一對一問答的認知功能評估（MMSE）。為社區長者的失能、失智情形做雙重把關。

因為身體活動功能或結構的改變，造成日常生活中活動的限制，讓自理能力

下降，疾病、視力模糊、重聽、反應遲緩，環境危險和發生意外事件，身體衰弱、肌少症以及失智，都可能是造成失能的原因。「有聽過失智嗎？」現場長者紛紛回答失智會忘東忘西，黃于雯個案管理師表示，除了容易忘記東西外，可能還會搞不清楚時間、地點，與他人交談時會重覆說同樣的話或者顛顛倒倒，這些狀況都可能是失智的前兆。



玉里慈濟醫院失智共同照護中心的黃于雯個案管理師於卓溪鄉耑天文健站，除了衛教宣導，也進行失智症篩檢，為社區長者的失能及失智情形雙重把關。

中醫抗寒要訣

用熱水、米酒以一比一的比例，加入老薑三片，調和溫水至攝氏四十度左右，每天睡前泡腳十至二十分鐘，可幫助四肢氣血順暢、手腳冰冷的人能更快入睡。

冬天暖身操動一動也不錯，像洗臉一樣的動作，用兩手掌心互搓發熱後，以左右手交替、由下往上輪流按搓臉部兩頰，以及用搓熱的兩手掌輪流由前往後的方式作梳頭的動作，或將兩手掌放置在背後腎臟的位置上下搓揉，都會有一些溫暖身體的效果。常常按摩位在手部四指向掌心輕握拳中指指間處的勞宮穴，膝蓋凹陷處、距離四肢手指長的足三里穴，內踝尖上的三寸手、四橫指處的三陰交穴、腳底板前三分之一中央凹陷處的湧泉穴等穴位，每日兩到三次持之以恆，讓身體暖和。

「醫師，泡腳加米酒加老薑，那要加鹽巴嗎？」可愛的長輩認真地提問，不過在場的人聽到都笑了出來。「不用的。」倪景滌醫師表示，泡腳加入米酒跟老薑可以促進氣血循環，冬天寒冷造成人體血管收縮，肌肉都在緊繃的狀態，如果睡覺時容易抽筋，透過泡腳也能幫助肌肉放鬆。



倪景滌醫師教長者幾招簡單又有用的保暖訣竅。

除了衛教宣導外，也帶來失智症篩檢量表，與文健站的照服員逐一為長者解釋內容，並協助他們填答，然後由黃于雯個案管理師根據填答結果再次評估。此次篩檢，發現到一位阿公確實罹有失智症，但考慮阿公自尊心強烈，可能出現不願意接受自己生病，或者認為自己沒有生病的情況，黃于雯個案管理師希望透過文健站的照服員與阿公家屬討論，盡早讓阿公到神經內科或身心醫學科就診，協助延緩他的失智，降低失能的可能性。

黃于雯提醒，規律運動、均衡飲食、保持環境整齊清潔，是預防失智失能有效的方法，鼓勵長者盡量站起來走動，訓練身體的肌力與肌耐力，可以透過彈力帶或毛巾自行在家中做伸展運動。玉里慈濟醫院失智共照中心二〇一八年設立玉里環保站樂智社區據點、二〇二〇年設立公埔樂智社區據點，今年也在玉里鎮觀音里新設立了高寮樂智社區據點，未來將提供更多的互動課程來預防與延緩長者失智。（文、攝影／張汶毓）