嘉義市長期照顧管理中心

嘉愛長照

長照服務申請專線 1966

第一季季報

全人照顧・在地老化

TEL:05-2336889 FAX:05-2336882 地址:60097嘉義市德明路1號(嘉義市政府衛生局1樓北側) E-mail:ltcis@mail.cichb.gov.tw

預防新冠肺炎－讓我們一起這樣做

新冠肺炎自去年底中國大陸宣布第一個病例後，短短數月，疫情迅速蔓延全世界，嚴重影響各國民心和社會經濟。媒體每天報告的確診人數都在增加，讓不少人對於疫情感到非常恐慌，但真的有需要如此害怕嗎？若我們從政府公告的數據來看，新冠肺炎雖然傳染力極強，但若以它和流感、SARS、MERS等病毒的致死率來比較，新冠肺炎病毒的殺傷力其實還遠低於流感和SARS，民眾其實不需要如此恐慌！雖然不用恐慌，但我們也從報導的確診個案中觀察到罹患新冠肺炎，怎麼有些人完全沒有症狀、有些人能痊癒，但有些人卻引發重症甚至死亡，尤其對老年人殺傷力最強，因此長輩們還是要正確的防疫觀念並且加強防範。

勤洗手

要如何正確防疫以對抗新冠肺炎呢？首先應該注重手部清潔、勿觸摸眼口鼻，因爲新冠肺炎病毒直接飛沫式噴到臉上的量，其實沒有想像中的大，反而是飛沫飛到其他的地方，像是飛到門把、把手和各式各樣的窗邊，因此手盡量不要碰任何東西，也不要碰觸身體任何部位，即使碰了也要馬上洗手，才能確實隔絕病毒。肥皂是很好的洗手用品，因爲冠狀病毒的外表包裹著一層油脂 (lipid)的保護膜，這層油脂會幫助病毒侵入人體內。肥皂泡沫一方面會黏附這層油脂，另一面溶於水，在洗手揉搓過程中可以有效分解、撕裂病毒。之後再用清水沖洗，就可以有效將黏在手的病毒沖走，但是要注意洗手時間要在20秒以上，洗手時間過短無法達到效果。

公共場所、密閉空間，一定戴上口罩

戴口罩也是這幾個月來最重視的保護措施。目前對於COVID-19的認知，主要以接觸傳播、飛沫傳播爲主，防飛沫的大微粒，一般的外科口罩就可，但口罩要怎麼戴才有防護力?正確戴口罩4步驟，第一步，有顏色面要朝外，白色面朝內，鼻梁片在上方；第二步，將兩端鬆緊帶掛於雙耳，鼻樑片固定於鼻樑上方並拉開口罩，口罩下緣輕蓋住下巴下緣，若必要可打結調整鬆緊帶長度，維持臉部密合度；第三步，輕壓鼻梁片，使口罩與鼻梁密合；第四步，照鏡子或觸摸檢查是否正確配戴。

正確戴口罩很重要，但脫口罩也一樣重要，因爲口罩如果眞的發揮作用，幫我們擋下了「有病毒的口沫」，在脫口罩的當下，又去摸到了這個「口沫」，然後又用手去拿食物、挖鼻孔、揉眼睛，那麼，這個病毒就有機會入侵你的身體了。卸除掛耳式的口罩時，把口罩的掛耳繩從雙耳拿下，手避免觸碰口罩外部，由內向外折起，將它摺疊好再丟棄，再立即洗手。

保持社交距離，避免不必要的社交接觸

隨著新冠肺炎疫情的蔓延，世界各國爲了緩解病毒傳染，除了封城鎖國，更紛紛呼籲國民拉開社交距離。爲何要拉開社交距離呢？目的在於降低接觸率，以目前新冠肺炎還沒有治療藥物和疫苗的情況下，唯一有效管控疫情的方法，就是透過隔離檢疫來降低接觸率，依據學者的估計，透過「保持社交距離（social distance)」可以緩和流行曲線，以爭取時間等待疫苗及抗病毒藥物的上市。

目前我國境外移入病例數逐漸減少，每日境外移入數也趨緩和，然而潛藏未就醫或無症狀之感染者可能威脅到國內的防疫安全，爲避免逐漸提升的社區感染風險，防止未找到感染源的潛在傳染鏈威脅國內防疫安全，保持社交交距離，便成爲當務之急。社交距離的建議措施包括：民眾避免出席展覽會、體育競賽、演唱會等近距離接觸的社交活動，也應避免進入與維生無關的娛樂等性質場所。人與人之間，在室內應保持1.5公尺、室外保持1公尺的距離，如果雙方正確佩戴口罩，則可豁免社交距離，但處於擁擠、密閉的場所仍應佩戴口罩。有較高機率近距離接觸，無法有效維持1.5公尺社交距離的場所，則業主應停止營業。搭乘大眾運輸工具須全程佩戴口罩。

全球疫情目前依然嚴峻，因此除了做好自主健康管理，養成勤洗手及必要時戴口罩的衛生習慣之外，也希望大家都能確實依照中央疫情指揮中心的指引，遵行保持社交距離的各項措施，讓台灣能夠早日脫離新冠肺炎疫災的威脅！

故事分享

長照有愛—照顧吾愛

聖馬爾定醫院

一位失智症，伴有行爲障礙的老翁，住院期間爲看護照顧，老翁育有一對子女，老翁於居家時其行動皆可自理但緩慢，雖與子女同住，但白天時間大多數爲兩老相伴，這次的住院發現老翁吞嚥困難常有嗆食導致肺炎的發生，醫師評估後建議下先放置鼻胃管，案子無法接受，總覺得應該是什麼疾病造成老翁吞嚥有問題，僅管在住院中已請其它專科會診安排相關檢查，案子仍無法接受長輩退化的事實，住院期間評估需召開家庭會議，但家屬時間上無法配合。

於是醫療團隊找了案女說明老翁的情形，案女很清楚也能接受，於是我們開始安排一系列的復健計畫，同時也持續肺炎的治療，一切在計畫中進行的治療，於某日被案子打斷了，案子正在悄悄的計畫再帶老翁去北部的大醫院再檢查，案子覺得一定還有什麼原因存在……。

案女無助，兩老也很無奈，這期間案女無法再處理其它的事情，案女很焦慮，因爲她知道，若出院後案子會帶老翁至台北，到時候就很難收拾殘局，所以這期間案女一直積極希望案子能來院，了解返家後長照2.0服務之銜接，斷斷續續一直被案子拖延著，直到出院那天，不得不前來辦理出院手續，這期間案子顯焦躁，與案子說明長照2.0的過程中，案子無法有耐心聽講述說明，可以了解爲何案女一直擔心，且很積極的想要在出院前完成長照2.0的評估與申請，於是簡單明瞭的說明老翁回家可能會碰到的照顧問題，以及長照2.0可協助的服務項目，最終在案女堅持下還是完成了長照2.0評估，協助媒合居家復能，指導家屬照顧技巧，並提供教育及諮詢。

居家復能中安排物理治療師指導呼吸訓練來增加活動耐力、讓個案在行走時能適當調整呼吸，進而增加行走距離，也改善刷牙時易喘的問題。語言治療師指導進食技巧、口腔動作訓練、食物質地的調整，訓練後案女表示個案進食能力有改善，調整進食速度後，嗆咳減少，不僅預防吸入性肺炎的再次發生，也讓個案因爲能夠進食各種不同味道的食物，增加個案進食的動機，滿足個案的生理及心理需求。

出院幾天後照專居家評估，案子也較能接受長照服務，還媒合了喘息服務、居家服務來協助進食與沐浴，這時女兒鬆了一口氣，個管師追蹤到此也頓時放下心中的擔憂。

團隊服務中有感現在的家庭、子女皆有工作，當長輩無法照顧自已或需要子女協助時，子女的照顧負荷可想而知，家庭的和諧更爲重要，當子女意見不合時，長輩難爲，這也是現在長照服務中糾結的議題，但長照服務的過程中不管是評估者、服務提供者，可以看到今天的服務讓個案或家屬繃緊的神經有放鬆的時刻，這就是最好的回饋～～。

長青園日照小趣事

趁2/15日補班的日子帶長輩放風(以下的對話不是照片本人)

阿嬤：老闆幫我包一塊冬瓜肉的
(阿嬤持續看產品中)

老闆：等一下馬上幫您包(阿嬤秒忘)

阿嬤：老闆我剛跟你說買什麼口味的

老闆：您不是說要冬瓜肉的嗎(遲疑中)

阿嬤(淡定中)：多少錢

老闆：100元
(一手交錢一手交貨，阿媽又秒忘)

阿嬤：老闆我錢給你了嗎？
(我們家阿嬤教會老闆什麼是失智)

長青園日照－防疫大作戰

環境清潔

由護理師進行
如何正確配戴
口罩和洗手

防疫大作戰

瑞泰交通接送－防疫措施做得好，安心搭車免煩惱

出車前：每日均做車輛清潔整理 消毒動作，確保乘車安全

服務過程：民衆及司機均全程戴上口罩、做好自主健康管理

執勤後：車輛即進行消毒，維護下一位使用者的安全