

領下，於 109 年出版《守護幸福的回憶》（專為失智症家屬及照顧者撰寫），內容有許多寶貴的照護經驗，提供給辛勞的照顧者更多面向的照護資源。最後提醒民眾如何在日常生活中預防失智症、趨吉避凶、「憶起」照顧好家人，是非常重要的環喔！

趨吉（增加大腦保護因子）

多運動、多社會互動、採地中海飲食、維持健康體重。

避凶（遠離失智症危險因子）

預防三高（高血壓、高血糖、高膽固醇）、抽菸、頭部外傷、憂鬱等。



【長照資源地圖】資料來源：衛生福利部

## 高齡醫學中心

● 學經歷 ● 高雄榮總高齡醫學中心總醫師  
家庭醫學專科醫師  
安寧緩和醫學專科醫師  
老年醫學專科醫師

● 專 長 ● 高血壓 | 糖尿病 | 高血脂 | 家庭醫學  
安寧緩和 | 居家醫療 | 老人醫學



總醫師 彭鈺婷

# 居家醫療 ~ 在家看病好安心

77 歲的林奶奶因為腦出血加上年紀大，行動不便需要家人協助生活，也因為這樣，每次的回診都是一場漫長的旅程。從預約無障礙接送，再到醫院候診、領藥，加上回診前的抽血，都讓林奶奶和家屬備感艱辛。於是，奶奶越來越少出現在診間，都是家屬來代訴拿藥。

高齡化的社會下，像林奶奶這樣因為疾病或失能而出門不便的個案越來越多，也影響到個案親自與醫師面對面的檢查與評估。幸好，「居家醫療」提供了友善的就醫協助，只要符合住在家裡且巴氏量表小於 60 分、生活需要他人協助，就可以提出申請，由醫師和護理師到家裡看病，「身體檢查、抽血、開藥」當然也都可以家裡進行。除了可以親自向醫師說明症狀、減少家人轉達的不確定性以外，也能針對藥物使用的情形、以及家裡環境調整與基礎的身體活動進行指

導，解決了代為看診的家屬其實不清楚個案到底有沒有吃藥，結果家裡屯了一堆不需要的藥物又不好意思跟醫生說的醫療浪費。在家看完醫生之後，只要直接去醫院就可以領藥，免除等看診、等領藥、等抽血的疲憊。有任何情形，也可以透過護理師先向醫師諮詢，再根據情形約定下次的訪視、或建議轉診，讓照護可以連續且完整。

居家醫療除了提供失能且外出就醫不便的個案西醫照護訪視外，高雄榮總的團隊也提供中醫訪視，此外，當疾病進展到末期、或失智、衰弱老人近期健康惡化，也能由安寧居家的醫護人員提供在宅的緩和療護，還有專業的社工和心理師團隊可以提供諮詢，達到在宅安心善終的心願。

歡迎至高齡醫學大樓一樓 17 診長照整合服務中心諮詢，「在家看病好安心」。