

財團法人台灣省私立台北仁濟院

仁濟 通訊

戴東原

中華民國九十五年元月創刊 地址：台北市廣州街200號
網址：//www.tjci.org.tw 電話：02-23021133

仁濟醫院 地址：台北市萬華區廣州街243號 電話：02-23021133 傳真：02-23062560 網址：www.tjci-tp.org.tw	仁濟療養院 地址：新北市新莊區瓊林路100巷27號 電話：02-22015222 傳真：02-22056987 網址：www.tjci-sj.org.tw	仁濟安老所 地址：新北市淡水區中正東路二段153號 電話：02-28095600・28092131 傳真：02-28091132 網址：www.tjci-ts.org.tw
---------------------------------------------------------------------------------------	-------------------------------------------------------------------------------------------	----------------------------------------------------------------------------------------------------

4 月號

發行人：戴東原 總編輯：蔡佩玲 副總編輯：王翊瑩 執行編輯：蔡妮娜 編輯群：郭怡伶、洪孜幸、張瑞華、王群雅、廖原賢、王培仁、蔡孟君、李君婷

★仁濟療養院副院長 莊擘熒 醫師

如何陪伴憂鬱症患者？



憂鬱症患者經常會害怕獨處，有強烈的孤獨感，尤其出現自殺意念時，醫師往往會交代親友，最好時時刻刻有人陪伴。可能的陪伴者包括：醫療人員、親屬、朋友、受過訓練的志工，陪著病人走過一段生命的黑暗期，同時要衡量自己的人格特質適不適合擔任這樣的角色，照顧別人，也要照顧好自己。

如何面對憂鬱症患者常有的問題：

1. 人際關係困擾：保持中立態度

處在憂鬱狀態的人，經常有人際關係不協調的問題，可能動不動就發脾氣，跟所有人不合，抱怨同事、朋友、家人不瞭解，不關心自己。其實大部份的人在描述事情時，往往不自覺會選擇對自己有利的情勢，而忽略自己的缺失，這是人之常情，更何況陷於憂鬱情緒的人，看不到別人的苦處是可理解的。此時陪伴者要提醒自己保持中立態度，仔細聆聽個案的感受，不要輕易做判斷或一味附和，當有人願意傾聽個案對身邊人不滿的情緒，就已達部分舒緩的效果了。

2. 對事情猶豫不決，難以做決定：單純明確的溝通模式

憂鬱症患者容易注意力不集中，可能自覺腦筋一片空白或毫無效率的胡思亂想，遇到需要做決定時往往猶豫不決，醫療人員在此時，通常會建議暫緩對於人生的重大事件下決定，等憂鬱症好轉時再說。對於不是人生重大事件，陪伴者也不要幫個案做決定，雖然對方可能期待有人能幫他下決定。與個案溝通時最好能用單純明確的模式，避免模稜兩可或複雜不明確的陳述。

3. 矛盾心理：耐心等待

個案雖害怕獨處卻又傾向社交退縮，陪伴者剛開始接觸時，可能會覺得個案拒人於千里之外，從頭到尾一句話都不講，避開目光接觸。

遇到這樣的情形不要一下子就打退堂鼓，需要時間彼此建立關係，是急不得的。

4. 缺乏自信：適時讚美不虛假

當陷入憂鬱的情緒時，很容易喪失自信心，覺得自己什麼都做不好，是沒用的人，對別人的反應、眼神可能會變得敏感起來，面對這種情形時，陪伴者要注意自己的言語及肢體動作，避免目光飄移不定，或是在椅子上坐立不安。陪伴者最重要的是一顆真誠的心，在恰當的時機讚美對方，可加強其自信心，但不要矯枉過正，急於鼓勵病人而給予虛假的稱讚，反而使個案挫折感加深。

5. 充滿罪惡感：同理心與接納

過度的罪惡感、自責是憂鬱症常見的症狀，個案往往會不斷的重覆訴說過去曾經犯過的各種大大小小的錯誤，可能大部份聽起來都是些微不足道的東西，避免以自己的價值觀輕易的勸個案不要鑽牛角尖、要看開一點，或一下子就阻止他說下去。比較好的方式是傾聽，試著去同理他的心情，讓對方感受到被接納。

6. 活動量減少，無精打采：定時陪伴散步

憂鬱症患者會對很多事物喪失興趣，提不起勁去做任何事，整天都不想動，不太可能會單獨從事動態活動，此時可以陪著個案逐步進行規律的活動，例如散步就是不錯的選擇。

7. 揮之不去的自殺意念：與醫療團隊及親屬密切合作

「自殺」不管是對個案本身、親友、照顧者或是醫療人員都是最棘手的問題，由個案透露的任何有關自殺意圖的訊息，都不容忽視，陪伴者一旦接收到這樣的訊號，最好與相關人員聯繫。

綜合以上，其實陪伴憂鬱症個案，最重要的法寶就是「專注傾聽」與「誠心接納」，而不要過度熱心給太多建議，反而弄巧成拙。

★台北仁濟院院長 戴東原醫師



隨著年齡的增長，體內胰島素分泌會減退，

加上體能活動減少，體重增加，

所以糖尿病的罹患率會隨年齡而上升。

老年人



糖尿病併發症預防

依據2002-2007台灣地區追蹤調查研究，依40-49歲、50-59歲、60-69歲及大於等於70歲之序，男性為11.6%、10.7%、12.5%及13.7%，而女性則為7.8%、15.6%、14.9%及22.2%。

糖尿病的併發症波及全身器官。在急性併發症方面，年老再加上糖尿病引發的免疫力減退，因而容易受細菌感染；如疏於飲食及藥物的嚴密控制，會增加低血糖或高血糖中毒的發生。在慢性併發症方面，其中與血糖控制好壞直接有關的稱為小血管病變，包括視網膜、神經及腎臟的病變，控制越壞進展越快。大血管病變包括中風、心血管疾病及足部血管阻塞，雖然血糖控制不是唯一的致病因素，但糖尿病人的罹患率為一般人的二到四倍。由於心臟血管疾病及中風佔國人十大死因的第二、三位，易發於老年的糖尿病人，所以必須嚴加提防。

糖尿病治療的基本方法是飲食、運動與藥物。通常飲食療法為最基本也是最重要的措施。飲食的要領包括六大類食物：奶類、主食(五穀根莖類)、水果類、蔬菜類、蛋豆魚肉類及油脂類的平衡攝取。其中主食類、水果類及奶類都是含有醣類的食物，而醣類就是影響血糖起伏最主要的營養素，所以適量的醣類攝取與控制好壞密切相關。需儘可能避免食用各式加糖之甜點及飲料。

蛋豆魚肉類為含蛋白質多的食物，它是人體非常重要的營養素，但是由於其代謝產物必須靠腎臟排泄，所以攝取量要依據腎臟的功能做適當的調整。吃得過少會造成營養不良，但吃得過多導致腎臟功能退化。血糖控制不好加上蛋白質攝取過多，有些病人就有可能淪為洗腎的厄運。脂肪也是人體非常重要的營養成份，但是攝取過多不良的脂肪，有促成血管硬化之慮，譬如飽和脂肪(動物性脂肪，如肥肉、奶油、豬油)及反式脂肪(植物性油類經氫化變成固體，如瑪琪琳)。蔬菜類可增

加飽足感，提供人體需要的維生素及有益健康的纖維，應予鼓勵多吃，但是有些老年人需克服牙齒不好，不易嚼碎吞嚥的困難。

適當的運動可使老年人保持身體的柔軟度及平衡感，增強肌肉及體力，有助於血壓控制，維持心臟血管的健康，以及減少跌倒及骨折的危險。但是老年人可能有潛伏的多重器官功能衰退，所以運動過程必須留意意外傷害。謹守從事運動的三個步驟－暖身、正規運動節奏及運動後的放鬆活動，以時間換取運動強度，來維護運動時的安全。登高山、潛水、高空彈跳不列入推薦。但是走路、騎腳踏車、游泳、伸展操、太極拳，節奏較慢舞蹈都是不錯的運動項目。

在飲食與運動適當調適後，血糖仍高時就要加上藥物的治療。目前使用的藥物包括口服及針劑一共有七、八類，各有優劣點及使用時的特殊要領。老年人用藥以比較溫和，方便服用，不易發生低血糖，作用時間較短為原則。並且要注意是否有肝臟、腎臟及心臟功能的障礙，以免造成用藥的副作用。由於老年人有健忘、認知較差，看多位醫師及服用多重藥物的可能性，所以找一位熟悉老年醫學的糖尿病專家來統合診治為上策。簡化藥物種類及服藥方法，有助於老年人的遵從性，確保安全有效的治療。老年人需要注射胰島素來治療時，必須由衛教師或護理師仔細教會操作的細節。老年人使用血糖機從事居家血糖監控時，同樣地也需要醫護團隊人員的協助，以確保檢驗的正確性。

依據本人的經驗，照顧年老的糖尿病人是一項挑戰，除了主治醫師的用心診療、處方外，還需要衛教師、營養師熱心的講解與提示，更需要家屬的全力配合。只有靠有關人員的合作再加上病人的努力，才能有效的控制老年人的糖尿病，避免治療過程的種種意外，並進而減少併發症的發生。

(本文摘錄於社團法人台灣老人福利機構協會101年度第一、二季刊)

我們想為鄉土教育 盡一份心力!

★台北仁濟院 文史工作小組 郭怡伶

不畏陰雨綿綿的天氣，育成高中的同學們帶隊參觀艋舺及台北仁濟院文史展示室，瞭解艋舺發展史及台北仁濟院將近150年的社會救濟事業。根據帶隊老師表示，學生不瞭解自己居住城市的歷史是一件非常可惜的事，因此讓同學們進行巡禮會有更深刻地瞭解。我們非常支持這位老師的看法，在都市發展史、社會救濟史、醫療發展史皆佔有重要地位的台北仁濟院也想對鄉土教育盡一份心力！

我們樂意配合各種形式的鄉土教育或導覽課程唷～
請聯絡台北仁濟院文史展示室23021133*5701郭小姐



★仁濟療養院新莊分院 社工 實習生 陳姿廷

「看見自己、展望未來」優點團體

透過實習的機會，與督導執行六次的病友團體—「看見自己、展望未來」優點團體，選擇日間病房與社區復健中心的個案參加團體，團體成員皆為精神分裂症患者，已穩定復健達三個月以上。經由醫療團隊評估後，向個案解釋團體目的，並徵詢個案意願，共有七位個案自願參加。

運用團體工作方法，設計連續六次課程，以優勢觀點原則進行課程討論分享。一開始成員不習慣用欣賞、開放的角度看見自己，經由不斷的鼓勵與引導下，成員願意嘗試讚美別人、發覺自己的優點，以下透過三個團體中的小故事來說明：

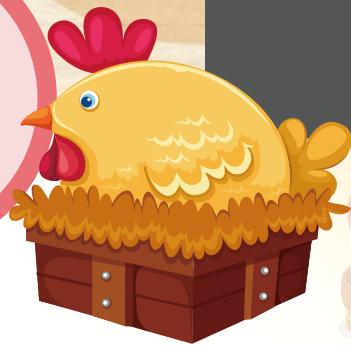
故事一：小丸子就像小學生一樣，坐不住、愛提問題、時常有不適切的表達、頻上廁所…等行為出現，從第一次的團體開始，透過團體的互動，與小丸子討論“離下課時間還有五分鐘，你願意等一下嗎？”、“你的分享很棒，要不要聽聽看別人的想法？”。小丸子最後的團體表現，可以全程參與團體，出席每一次的課程，主動協助團體前後的場地佈置與收拾，尊重團體，若遲到會向團體成員道歉與說明，甚至在團體中，可以簡單回饋與讚美成員。

故事二：陳老師的父母身亡，手足對個案關心，個案為了不讓手足過於擔心，避免增加他們的負擔，必須自己負責自己生活起居。陳老師談起自己生病的歷程及目前的生活，認為自己無法為家庭付出、對自己的能力多為否定。林小姐在團體中給予陳老師正向回饋：“看見陳老師這樣子說明與哥哥的關係，認為陳老師很不容易，因為家庭中僅有陳老師念書念到師專，手足皆國中小畢業，陳老師依然視其兄如父，非常尊重哥哥和姊姊，真的很不容易。”

故事三、畢業典禮。最後一次的團體課程，針對每位成員各別的優點頒發獎狀一只，頒發前先由領導者說出一段對某位成員的評價，請學員腦力激盪猜猜看是哪一位獲獎人，同時引導學員回顧及強調成員的優點特質，最後再請獲獎人說出自己的想法，說明為什麼獲得到這份榮譽，以加強自己對優點的認同，提升肯定自我。



“ ” H5N1病毒 認識禽流感



★仁濟醫院 感控小組 黃佳琳護理師

◎什麼是禽流感？

禽流感是由禽類流感病毒所引起的，病毒種類很多，其中以H5N1病毒造成之病例數最多，通常很少感染人類，病毒基因若在感染物種間持續變異，演化成可以人傳人之病毒，即有可能造成人類流感大流行。

◎H5N1與H5N2禽流感病毒什麼不同？

H5N1屬「高病原性」，感染禽鳥會快速死亡；H5N2病毒有「高病原性」及「低病原性」，至今各國調查證據顯示，H5N2可傳播至人並造成陽性血清反應，但全球至今仍沒有H5N2人類臨床發病病例。

◎如何預防H5N1與H5N2禽流感？

H5N1與H5N2禽流感預防方式是相同的，但目前尚無人用H5N2禽流感疫苗可使用，且人用H5N1流感疫苗對於H5N2禽流感病毒並無保護效果。

◎預防H5N1與H5N2禽流感的方法：

1.用肥皂勤洗手，不亂摸口鼻及眼睛。

- 2.保持室內空氣流通。
- 3.避免接觸禽鳥及其分泌物，若不慎接觸，應馬上以肥皂徹底清潔雙手。
- 4.禽肉及蛋類徹底煮熟，就沒有感染的危險。
- 5.料理生鮮禽畜肉品及蛋類後立即洗手，食具也要澈底清洗後才能再使用。
- 6.不要購買或飼養來源不明或走私的禽鳥。
- 7.非必要或無防護下，避免到生禽宰殺處所及養禽場。
- 8.家中飼養禽鳥需避免與野鳥接觸或共用食器。
- 9.定期清洗、消毒養禽設備及其排泄物，清消時應戴口罩。
- 10.家中飼養之禽鳥死亡，需以一般廢棄物標準處理，請勿任意棄置。若懷疑動物可能感染禽流感，則聯絡地方動物防疫機關，以作進一步調查處置。

資料來源：疾病管制局

歡迎進住成爲一家人

本安老所擁有景觀優雅的居住環境及耐心服務的工作人員，結合護理及完善醫療支援服務，給長者一個安全又溫馨的家。床位有限敬請把握，詳洽仁濟安老所社工組。



住址：新北市淡水區中正東路二段153號 網址：www.tjci.org.tw
電話：02-28095600 02-28092131