

# 溫暖的良方

◆ 文 / 簡守信 臺中慈濟醫院院長

唐朝詩人張九齡，曾居高官，他有一首詩描述退休之後的生活：「歸去田園老，倘來軒冕輕。江間稻正熟，林裏桂初榮。」其實跟現在全球高齡化衝擊下，銀髮族的健康促進有異曲同工之妙。

臺灣超過六十五歲人口已經超過百分之十二，「高齡化社會」已經是不爭的事實。行政院主計處二〇一五年十月公布臺灣推估二〇一八年六十五歲人口達到百分之十四的「高齡社會」，並於二〇二五年達到百分之廿的「超高齡社會」。這短短七年，對政府、社會或家庭該如何因應這樣結構性的改變，都是極大的挑戰。

如果六十五到七十四歲定義為「年輕老人」、七十五到八十四歲「老老人」及八十五歲以上為「最高齡老人」，醫療機構更需要用更溫暖的心意與方法，協助長輩開發「年輕老人」人力資源，讓「老老人」生活自理，使「最高齡老人」減少醫療與照顧資源的耗用。

臺中慈濟醫院從二〇一〇年起，就開始推動「活躍老化」，提升整體健康照護品質，真正做到「整合一條龍」。五年來，臺中市衛生局也透過

計畫，輔導臺中慈院與潭子衛生所共同合作認養社區關懷據點，結合福利與衛生政策，將社會局的社區關懷據點轉身一變，從最初二個據點一直成長擴及太平及北屯，到現在有十二個據點，同時推動健康促進，讓努力打理自己生活得更好的長輩們，展現毅力勇氣與認真當下的特質。

十二月十八日那天，在高齡友善成果發表會上，江俊廷與林英超二位主任級的醫師，也放下手術刀與聽診器，把自己藏進紅龍與綠鹿的道具服中，賣力演出，逗得長輩們樂不可支。而臺中慈濟護理之家與臺中市仁愛之家的住民上臺表演，長輩們臉上洋溢歡笑，這是醫護與照護團隊努力多時的成果。

很多人以為一入住護理之家就是住很久甚至於到永遠的意思，可是我們的努力不只在照顧長輩，在臺中慈濟護理之家，大約百分之三十五的住民健康狀況穩定之後，還可以回到家裡去享受天倫，不要因為老病而阻隔家庭的團聚，這才是我們努力的重點。

像臺中慈濟護理之家的越南籍照服員與長輩阿公的互動，照服員如孫輩的貼心，阿公也關心照服員在越南的



親屬，彼此真誠互動，讓機構沒有低氣壓，更不會有「看不到未來」的感覺。我們透過網路科技，讓阿公、阿嬤就算人在輕安居也可以跟家人視訊互動，能夠跟家人打招呼，我相信住民長輩的心情絕對不一樣，這對整體的病情、健康狀況，以及照護層面都可以提升。

另外，透過機構同仁引進資源，讓附近的小學生在老師與家長的陪伴下，也來到護理之家表演，關懷爺爺奶奶，帶動機構盎然的生命力，再加上住民呼應著親情召喚，康復返家照顧的比例很高。

護理之家做的是老人家的關懷，社區據點推動的是在地健康老化，無論社區還是機構中的長輩都能積極健康促進，才能讓他們的子女無後顧之憂，真正受益的是下一代正在衝刺事業的中年人。

更積極地看，四、五年級這一代的中壯年人，更需要加入健康促進，如果懂得跟長輩學習，提早努力實踐健康促進，從生活習慣開始，包括：低油、低鹽與低糖，還有正信信仰、戶外運動等，飲食、心理及運動等正向因子愈多，健康促進愈多，醫療耗用愈低；或藉著修正飲食不當所造成的肥胖，戒掉抽菸、喝酒與熬夜等不良習慣，照顧好自己，不但不會造成再下一個世代的負擔，更能行有餘力孝養父母。這個從長輩照顧到影響中壯年健康促

進的正循環，就是醫療溫暖的所在！

十二月中，我聽聞一位四十多歲的女士約一年前感染皮膚病，發癢抓到皮膚都變黑，甚至癢得睡不著，加上視力不佳，每周還要洗腎三次，同住的小兒子，正就讀國中的年紀，但卻有小耳症、唇顎裂及先天性心臟病等疾患，但他很孝順，平日都是由這個小兒子照顧母親生活起居。師兄師姊不但前往關懷，還幫忙募藥止癢。我就邀請人文室和社服室同仁同行往診。其實皮膚病已經痊癒，沒有傳染疑慮，只要在腳部或背部皮膚較乾燥的地方擦藥後再擦保濕乳液，病情就會控制得更好。至於小兒子，就建議他到臺中慈院進行整體評估裝人工電子耳的可行性。

隔了二天慈濟人陪伴這對母子來到臺中慈院看診。這位女士看到自己的小兒子受到醫療團隊的照顧，非常高興但也感慨萬千，因為她生病是兒子在照顧，但兒子生病，她卻完全沒有餘力照顧或帶兒子就醫。現在，有這麼多慈濟人與慈院醫護團隊幫忙兒子，她心底的壓力與怪罪自己的無奈，真的減輕了不少。

醫療的溫度就隱身在這點點滴滴的細節裡，自然流露就能溫熱一顆顆寒冷結凍的心。醫療團隊能設身處地為病人與家屬著想，不管是西藥中藥還是心藥，只要能同理對症下藥，就是最好的良方。🌱