



社團法人

# 高雄市家庭照顧者關懷協會

會訊 第二十八期

中華民國 95 年 6 月

理事長：林春玲

編輯：蔡宜蓉 孫淑婉 陳泰儀

服務地址：高雄市 807 三民區熱河一街 108 號

服務電話：(07) 322-3839 傳真：(07) 313-3835

協會網址：www.caregiver.org.tw

E-MAIL：kscg@edirect168.com

劃撥帳號：42032110

戶名：高雄市家庭照顧者關懷協會

中華民國八十八年九月創刊

§免費贈閱，歡迎來電索取§

## 活動成果

這次安排的主題很另類——精油

### 飛燕草聯誼會



在家庭照顧者生活上的應用，有別於正規的醫學（療）常識，提供照顧者不同的視野和體驗。芳療師簡玉鳳小姐介紹各式純植物精油的調配與療效，也教導大家如何分辨精油的真假、好壞，避免錯誤的使用，既花錢又傷身！

4月22日週末的午餐時光，我們的老地方——長青中心6樓日間照顧中心舉辦今年聯誼會的第二次聚會。和往常一樣，成員個個準備了豐富美食、熱烈參與，感覺得出來大夥期盼這次聚會已經很久了…



## 家庭照顧健康生活講座

4月27日(星期四)我們來到了楠梓區宏昌老人活動中心，做為今年講座的起點。談的兩大主題分別為「吃不下睡不著，腳軟軟心酸酸——談老人憂鬱症」【由高醫精神科林皇吉醫師主講】，以及「關不緊的水龍頭——談前列腺肥大及膀胱過動症」【由高醫泌尿科王起杰醫學博士主講】，吸引了上百位長輩來聆聽！會後並贈送小點心及輝瑞大藥廠所提供的牙刷牙膏旅行組，可說是「有吃又有拿」喔！



## 照顧技巧班

今年第一梯次家庭照顧者照顧技巧班，已於4月29、30日假高雄市政府衛生局社區心理衛生中心辦理完畢，參加學員共計24人，且全程參與率達90%以上。在此特別感謝授課講師群：本會的林春玲理事長、高醫吳幸容社工師、高醫王惠珍

居家護理師、阮綜合醫院李佩珍居家護理師、高雄市立聯合醫院大同院區羅若梅居家護理師。因為您們的投入與指導，讓學員獲益良多，使活動深得好評！



## 家庭照顧者支持團體

今年第一梯次支持團體安排在5月3日起每週三的晚上，活動連續六週，由高醫護理系蘇以青老師及高醫精神科李欣萍護理師共同帶領，參加成員計有8位，且大部分是上過照顧技巧班的學員；在習得外在的實務課程後，也希望獲得內在心靈的成長及照顧壓力、情緒上的釋放。所以才幾次聚會，大家的感情就非常好，還會私底下互通電話，彼此加油打氣呢！



第一梯次支持團體就在溫馨鼓勵、依依不捨的氣氛中劃下句點！我們深深祝福每一位學員在照顧親人的路上更加順遂、生活更有品質！並相約飛燕草聯誼會上見！

## 「台灣家庭照顧者之現況與未來」

### 研討會

協會有好一陣子沒有辦大型研討會了，今年獲得創會理事長（現任常務理事）邱啟潤老師的大力協助，參與內容規劃及宣傳，促成研討會的順利完成。也是難得的機會，讓護理、社工等專業人員和家庭照顧者齊聚一堂來關心「台灣家庭照顧者之現況與未來」！與會人數近八十人。



研討會的內容相當豐富，包括國內外家庭照顧者支持政策【主講人：嘉南藥理科技大學社工系曾薔霓助理教授】、現有照顧服務之檢視（居家服務、喘息服務、居家復健..等）

【主講人：高雄市政府衛生局保健科張素紅股長】、築夢建構家庭照顧者未來的服務—以病患或家庭為中心的照護、病患或家庭需要的服務品質

【主講人：本會創會理事長/高醫護理系邱啟潤副教授】、築夢實例分享—以失能老人沐浴服務為例【主講人：育英醫護管理專科學校莊育冠學務主任】、築夢實例分享—以音樂芳療為例【主講人：高雄市立凱旋醫院余斯光護理長】。



從會後的意見調查中發現，有40%以上認為一天的研討時間太短，顯得意猶未盡；且可多安排一些實務上的例子，這次每個實例分享只有半小時也很可惜…。整體的滿意程度平均達80分以上，感謝大家給予的支持、指教！



# 活動預告

## 家庭照顧健康生活講座

日期：95 年 6 月 15 日（星期四）

時間：上午 8:30~11:30

地點：高雄市政府社會局長青綜合服務中心 8 樓 會議廳

【苓雅區四維二路 51 號 8 樓】

### 活動內容

① 專題演講：

❶ 新陳代謝症候群【蕭璧容醫師主講  
/現任 高醫新陳代謝科主治醫師】

❷ 關不緊的水龍頭——談前列腺肥大  
及膀胱過動症【王起杰醫學博士主講  
/現任 小港醫院泌尿科主任、高醫泌尿科主治醫師】

② 諮詢討論及有獎徵答

## 飛燕草聯誼會

日期：95 年 6 月 24 日（星期六）

時間：上午 11:50~下午 14:30

地點：高雄市政府社會局長青綜合服務中心六樓日間照顧中心

【高雄市四維二路 51 號 6 樓】

### 活動內容

① 11:50~13:00 分享餐會

請參加成員，每人準備一道餐食，以分享餐會方式進行。

② 13:00~14:30

失智症照顧技巧



【張瓊怡護理師主講/前信義醫院  
方舟護理之家失智專區護理長、  
現任高醫精神科研究助理】

## 照顧技巧班

日期：95 年 7 月 15、16 日（星期六、  
日）兩天

時間：上午 8:30~下午 17:00

地點：（暫定）高雄市立聯合醫院  
大同院區

【鼓山區中華一路 976 號】

### 活動內容

✍ 課程主題：

- ❶ 老人退化行為與疾病心理
- ❷ 中風老人營養與飲食製作
- ❸ 壓瘡傷口、便秘及腹瀉處理
- ❹ 導尿管、鼻胃管的照顧
- ❺ 臥床病患洗頭、洗澡及口腔清潔指導
- ❻ 臥床病患關節活動、移位、翻身及擺位

## ⑦ 相關社會福利資源介紹

✎ 提問與交流 / 填寫測驗卷

# 照顧小站

### 壓瘡傷口預防方法

- 利用小枕頭、水袋、水球、氣墊床等物品，減少壓瘡傷口部位受壓。
- 正確地搬動病人、勿直接用拖拉方式。
- 徹底執行翻身時間，實際評估皮膚顏色變化，至少每 2 小時翻一次身。
- 供給足夠的營養：維他命 C、高蛋白、高熱量的飲食。
- 坐輪椅或椅子時，須短時間（約半小時）撐起臀部 10 秒鐘，可減少臀部受壓。
- 床單須拉平，衣服須穿平整；減少皺紋、預防削力形成。

### 壓瘡居家照顧注意事項

- ◎ 瞭解壓瘡傷口發生的原因及過程，以防止壓瘡問題再度發生。
- ◎ 居家照顧時，依照醫護人員教導方式換藥。
- ◎ 徹底做好個人衛生清潔。

- ◎ 確實做好翻身工作及正確的身體支撐。
- ◎ 大小便失禁者需常勤換尿布、衣褲。
- ◎ 居家換藥時，需採用消毒過的醫材用物。
- ◎ 勿自行採用中藥、外用藥膏塗抹。

### 鼻胃管之照顧注意事項

- ① 每日清潔口腔及鼻腔：進食前後或早晚以口腔棉棒清潔，意識清楚合作的個案可以牙刷清潔之。
- ② 每日更換固定膠布，更換膠帶時，須將臉部皮膚拭淨再貼，並注意勿貼於同一皮膚部位。若有脫出，應通知居家護理師處理。並將鼻胃管固定同一方向旋轉90度(1/4圈)，以防鼻胃管黏附在胃壁上及胃黏膜長期受鼻胃管頂端出管口噴出之食物所壓傷。
- ③ 應預防、避免鼻胃管被拉扯及滑出。意識不清或躁動不合作之個案，必要時可將個案雙手做適當的約束保護。
- ④ 每次灌食前後注意鼻胃管之刻度。
- ⑤ 材質之選用。

### 導尿管之照顧注意事項

- ❶ 每日務必以清水確實清洗會陰部或尿道口，更換固定紙膠及固定位置，以減少皮膚刺激。
- ❷ 為避免感染或尿管阻塞，需維持充分攝取水份，每日至少2000cc以增加排尿量，每日尿量至少需維持1500cc，以稀釋尿液及產生自然沖洗力。
- ❸ 尿袋放置於個案之膀胱以下並懸空掛著，以避免逆流感染。
- ❹ 尿袋引流位置應在個案膀胱以下，避免逆流造成尿路感染。
- ❺ 尿袋開口須隨時關閉，勿受污染。
- ❻ 尿管應避免受壓、扭曲，並應經常擠捏尿管，以避免阻塞；擠捏尿管時，一手固定近尿道口之尿管，另一手往下擠壓。
- ❼ 換新尿管或不小心拉扯到尿管時，容易有出血現象，但很快就會停止，可密切觀察；故給個案翻身時，需留意勿拉扯到尿管。
- ❽ 尿袋尿量超過尿袋1/2時即須倒尿，並隨時觀察尿量、顏色及混濁度。
- ❾ 隨時觀察有無感染徵象：尿道口發紅、腫痛、分泌物及沈澱物增加。
- ❿ 若發生以下情況須與居家護理師聯絡處理：
  - a. 當尿道口有滲尿情形，可先檢查是否有尿管受壓或扭曲。

- b. 當尿管發生阻塞，無尿液流出，可先觀察是否有膀胱漲滿情形。
- c. 血尿不止時。
- d. 存留導尿管不慎滑出。
- e. 尿路發生感染徵象。

【以上內容摘自本年度第一梯次照顧技巧班講義，講師為高醫王惠珍居家護理師（亦為本會理事）】

## 會員園地



### 新增會員

( 95.3-95.5 )

#### 個人會員

238 林潔如      239 杜淑郁

#### 贊助會員

贊 51 鍾梅英



### 歡迎新會員

加入關懷行列...



## 捐款芳名錄 (單位：元)

### 3 月份

|     |       |     |     |
|-----|-------|-----|-----|
| 孫淑婉 | 10000 | 林淑惠 | 500 |
| 張銘娟 | 200   | 牛慧萍 | 80  |
| 吳惠玉 | 80    |     |     |

### 4 月份

|      |       |     |      |
|------|-------|-----|------|
| 吳惠媛  | 25000 | 王惠珍 | 3000 |
| 沈素月  | 2400  | 羅若梅 | 2200 |
| 黃曾麗玉 | 2000  | 李佩珍 | 1200 |
| 簡玉鳳  | 400   | 牛慧萍 | 280  |
| 張銘娟  | 260   | 蔡金蓮 | 200  |

### 5 月份

|     |      |     |      |
|-----|------|-----|------|
| 邱啟潤 | 2400 | 林正枝 | 2000 |
| 王美欽 | 2000 | 莊育冠 | 600  |
| 余斯光 | 600  | 蘇以青 | 600  |
| 牛慧萍 | 580  | 吳惠玉 | 360  |

## 大事紀



### 95.3

03/10 孫總幹事出席社會局召

開老人及身心障礙者居  
家服務業務聯繫會報

03/18 召開第四屆第二次會員  
大會

03/18 舉辦「家庭照顧影展暨  
95 年第 1 次飛燕草聯誼  
會」活動（婦女館）

03/18 召開第四屆第五次理監  
事聯席會議

03/10 社工員出席參加高醫醫  
社系舉辦之專題演講  
「推展個人及社區安  
康—社工專業的新使  
命」



### 95.4

04/14 民進黨中央黨部社會發  
展部（新境界文教基金  
會代表）蔡宜芳小姐來訪

04/19 社工員出席參加社會局  
召開 95 年第 3 次婦女團  
體聯繫會議

04/22 辦理「95 年第 2 次飛燕  
草聯誼會」活動

04/26 社工員代表出席社會局  
在婦女館召開 95 年度

第 1 次社會福利及志願  
服務機構聯繫會報

04/27 辦理「95 年第 1 場次家  
庭照顧健康生活講座」  
(宏昌老人活動中心)

04/29 辦理「95 年第 1 梯次照  
顧技巧班」(衛生局社  
區心理衛生中心)



## 95.5

05/03 辦理「95 年第 1 梯次家  
庭照顧者支持團體」第  
1 次聚會



05/10 辦理「95 年第 1 梯次家  
庭照顧者支持團體」第  
2 次聚會

05/12 社工員代表出席立委黃  
昭輝國會辦公室主辦  
「2006 婦女及兒童福利

政策與立法座談會」

05/17 辦理「95 年第 1 梯次家  
庭照顧者支持團體」第  
3 次聚會

05/19 舉辦「台灣家庭照顧者  
之現況與未來」研討會

05/24 辦理「95 年第 1 梯次家  
庭照顧者支持團體」第  
4 次聚會

## 新消息



原訂 6 月份舉辦之「家庭照顧者  
安寧療護講座」將配合家庭照顧  
者關懷月系列活動進行，改至 11  
月份辦理。精采課程內容，請密  
切注意下期會訊~”

**自本期開始，郵政劃撥儲金存款  
單將以獨立方式夾在會訊中，不  
再附於會訊末頁，更方便您的使  
用！歡迎繼續捐款支持！**

