



# 手護之愛

## 台灣腦中風病友協會會訊

搜尋 <http://www.strokecare.org.tw/>

發行單位：台灣腦中風病友協會  
發行人：彭家勛 理事長  
地址：臺北市內湖區成功路二段325號  
三軍總醫院醫療大樓6樓神經科部  
劃撥帳戶：19965678  
電話：(02)8792-8692 傳真：(02)8792-8692  
協會信箱：tsacay@strokecare.org.tw  
創刊日期：96年6月10號

## 2014 世界中風日

# 【活動報導】

◎編輯部

自2006年第5屆世界中風大會上正式將每年的10月29日訂為「世界中風日 (World Stroke Day)」，呼籲全世界各地於當日同時舉辦各種中風防治活動，提醒大眾重視腦中風的威脅。本會為了提升民眾對中風的警覺，委託雙和醫院中風中心主辦，以生動活潑的方式宣導中風之預防，並搭配豐富的園遊會及舞台表演、趣味衛教有獎徵答及豐富獎品的摸彩，於今年10月25日在中和823紀念公園的勵學廣場前集結參與踩街遊行，呼籲民眾學習正確地經由改變生活型態與預防性醫療，改善並控制生活中的危險因子，預防腦中風！

當天活動以「預防中風全疊打」為主題，除了提醒國人重視腦中風預防之重要性，同時鼓勵腦中風病友應該盡早積極接受復健治療，達到減低殘障程度的目標，早日回復健康的生活。新北市衛生局林局長雪蓉、台灣腦中風學會理事長李教授宗海、雙和醫院林副院長家瑋等長官亦親臨參與活動。

本次活動當天艷陽高照，在彭家勛理事長與胡漢華榮譽理事長的帶領下，一起和這些勇敢走出戶外，迎向陽光的腦中風病友和其家屬，及各方熱情參與的團體，繞行公園外圍踩街遊行，展開一系列「世界中風日」在台灣的防治宣導活動。

本會感謝此次參與活動的義務贊助者與眾多協辦單位，在大家齊心合力下圓滿畫下句點。



三總等五家醫院分會  
特立牌準備踩街遊行



民眾扶老攜幼參與  
現場各攤位活動



踩街活動開始囉!



眾人齊聚活動現場醒目的拱門前合影留念



教導民眾如何辨識中風症狀



活力四射的元氣熱舞表演



民眾踴躍至  
報到處領取園遊券



彭理事長(左3)偕同前理事長  
胡漢華(右3)帶隊踩街遊行



康寧護校組隊  
熱情參與踩街活動



現場活動場景之一



邀請外賓(左)至現場  
分享預防中風之我見



民眾響應現場  
公園外圍之踩街遊行

# 家人中風後的病後人生 生活調適 經驗分享

◎病友家屬/羅珮琪

在場的朋友大家好，我是一個病人資訊平台，《病後人生——一站式服務網》的站長。我想今天協會找我來，應該是因為我的爸爸本身也是一個中風病人；等一下後面會有幾位醫師，從專業的醫療、衛教提供大家一些專業上的知識，而我對我這一棒賦予的功能，則是希望以跟大家一樣是病人家屬的身分，提供一些在我爸爸中風後，我們家所經歷過的一些經驗，及病人家庭有什麼資源可以使用？在照顧上又有哪些小撇步？

## 第一部分：了解病人資源前，要做好的心理準備

首先，在病人資源使用的部分，到底家人中風後，我們有什麼社會資源或補助可以申請呢？這邊要先跟大家分享一個小故事。

兩年前的這個時候，我有機會跟我爸爸公司的HR姊姊吃了一頓飯，原因是我爸三年前中風後，陸續要辦理請假、退休等等繁瑣的手續，好心的HR姊姊幫了我們家很多的忙。身為一個懂得飲水思源的人，當時就請姊姊吃了一頓飯。過程中，姊姊突然問我：「Peggy呀！你爸爸這樣倒下了，那你們家的經濟狀況還好嗎？」

就在我們邊吃邊聊時，姊姊突然靈光一閃，跟我說：「對了！聽說中風病人在勞保上好像有一個『失能給付』可以申請，或許你爸爸可以去試試看。」因為她是人很好的HR姊姊，所以她跟我說她可直接幫我查查，如果可以，她還可以直接幫我爸爸辦理申請。

就這樣過了兩個月，就在我快要忘掉這件事時，我們家收到了從勞保局寄來的一封公文，字很多，但最重要的一段話是說，我爸爸的確符合失能給付標準，勞保局要給付我們家\$643,852元。我不知道六十幾萬對大家來說是一個什麼樣的概念，但對當時的我來說真是又驚又喜！喜的是，天啊！這是好大一筆錢，我們家可以拿去為爸爸做好多事；但驚的是，所以我現在拿到公文表示的是，假如我不是那麼幸運，剛好認識HR姊姊（而且有跟她吃這頓飯），我似乎就拿不到原本屬於我爸爸應有權益的六十幾萬了。

這邊先停下來，來想一下「勞保是什麼？」。勞保是一種社會保險，就是每個月工作時會從我們薪水條上扣掉勞保費、健保費的那個勞保，所以我們平常是有在繳保費的。試想一下，一樣是保險的概念，換在商業保險上，假如我今天有買一張意外險，結果出門後不小心被車撞，這時我一定會趕快去找我的保險業務請他幫我辦理賠，如果他用任何理由阻擋我、跟我說我的情況不符合理賠標準，我一定會跟他拍桌子抗議。

但同樣的情況放回了社會保險、勞保上，卻因為我們多數人其實不知道勞保給付的情況與條件是什麼，很容易就會跟屬於我們應有的權益擦身而過了。用這個例子是想讓大家了解，目前在病人的資源上，很多時候是一種「不知道，就沒份」的情況，我會建議，對於這些權益跟福利，我們可能需要採取比較主動的態度去了解、去爭取，才有辦法取得屬於我們應有的權益跟資源。（不過也想強調，這個現象我覺得也很難怪罪任何組織或人，因為現實情況下就是社會資源整體不夠；我們能做的就是自己主動一點囉！）

## 第二部分：病人資源簡介

剛才提到勞保失能給付，接下來我再把這個給付說明的詳細一些，因為這是我爸爸中風時，給我們家經濟上幫助最大的一筆錢了。所以到底什麼是失能給付？用三個大概念來說明：

✎ 第一，不是所有中風病人都一定可以申請失能給付。中風病人必須要符合《失能給付標準》才可以申請，比較常見的是失語症跟肢體癱瘓，具體符合的情況例如「言語中樞損傷的失語症（6-6）」、「中樞神經系統機能之病變，引起截癱或偏癱（2-2）」等。

✎ 第二，那要怎麼知道自己是否符合上面這幾個標準呢？『失能給付』是需要醫師開「失能診斷書」的，建議下次回診時可以請自己的主治醫師填寫，確認是否符合標準。

✎ 第三，法規[1]上有規定，「經治療後，症狀固定」才可以去做上面說的失能診斷。是什麼意思呢？像我爸爸剛中風、中風半年後，病況是完全不同的，經過黃金復健期有明顯的改善。也因此，目前實務上中風病人的失能給付大約都須等病發六個月後才能進行診斷。

我自己在跟一些病友讀者分享失能給付的資訊時，最常聽到的一句話會是：「啊！太可惜了，我當年都不知道！」。這邊想跟大家說，其實勞保給付的請求權有五年喔[2]！意思是，在你符合可以申請失能給付資格後的五年內，你都可以去補申請這筆給付。當年沒申請的朋友們，可以趕快回頭申請哦！

除了勞保失能給付，許多中風病人可能也符合申請資格的資源有：住院四天以上就可能可以申請《勞保傷病給付》、確診為急性腦血管疾病就會有一個月的《重大傷病卡》資格、以及可以享有愛心悠遊卡等社會福利的《身心障礙證明》。

因為時間有限，今天沒有辦法講得更詳細，但建議大家，如果了解上述病人資源，可以撥打一支「1957」專線，這是政府委託家扶基金會設立的社會福利諮詢專線，跟1999一樣是免費的，只要是社會福利、社會保險的問題都可以問他們。我自己去參訪過1957的辦公室，那是一個三十幾位專業社工輪流值班的call center，很專業，歡迎大家在週一至週日早

上八點至晚上十點，打1957去詢問這些資源的詳細申請方式。

### 第三部分：中風病人復健小撇步

雖然時間已經要到了，但最後還是想快速跟大家分享一些我爸爸中風後，我們家使用過的幫助爸爸復健的小方法：

#### 製作字卡

我爸爸的失語症是「說」跟「寫」的能力影響最大，但是讀的能力較沒有受損。所以當時我們製作了生活常見詞語的卡片，讓不能說話/寫字的爸爸能用字卡拼出他想表達的意思。



#### 使用小學教材

當時幫爸爸練習說話能力時，發現小學生課本的句子通常較短，是很好的復健教材；另外我們也有去買小學生的認字卡，讓爸爸從字、詞語這種短的發音開始練習。

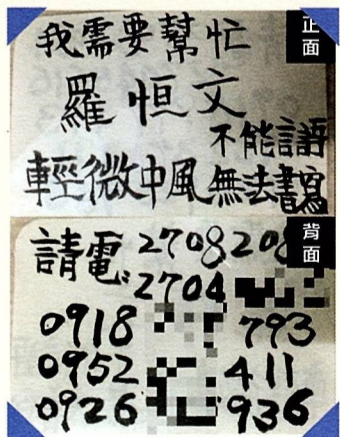


#### 生活經驗復健

因為醫院的復健次數有限，所以我跟媽媽在黃金復健期時，每天會幫爸爸開課，從他較熟悉的生活經驗取材，例如一起練習對話，聊爸爸過去的興趣（園藝、游泳、易經等）、回憶昨天一天去了哪裡、或配合時事新聞一起討論；我自己覺得，愈是貼近病人生活的題材，爸爸的復健反應是愈好的。

#### 緊急連絡卡

如大家所知中風病人發生二度中風的機率是比較高的，所以我跟媽媽有準備一張緊急連絡卡，正面寫明我爸爸的病況，背面寫上我們的名字，讓爸爸隨身攜帶。用處有二：當真的發生意外時，別人會知道跟誰聯絡，另外因為我爸爸外表看不太出來是中風病人，有時去買東西，因為無法說話，跟店員會有溝通障礙；出示這張卡片，可以讓店員了解這個客人是需要他們主動幫助的。



以上一些小技巧，希望對大家有幫助。祝福大家陪伴家人的病後人生，都能持續勇敢的走下去，一起加油囉！

[1] 《勞工保險條例》第五十三條。  
[2] 《勞工保險條例》第三十條。



羅佩琪小姐受邀赴會  
分享照護中風父親的經驗

#### 歡迎訂閱本協會電子報

歡迎訂閱本會電子報，掃一下旁邊的QRcode即可進入協會電子報資訊頁面喔！

台灣腦中風病友協會歡迎訂閱電子報：  
網址：www.strokecare.org.tw  
部落格：strokecare2013.blogspot.tw  
手機請點選網路版



### 受邀參加「亞太病友團體健康論壇」

◎台灣腦中風病友協會秘書長  
暨振興醫院中風中心主任/ 尹居浩醫師

今年九月底，由賽諾菲公司贊助，在香港舉辦首屆亞太病友團體健康論壇。共有超過80個分別來自11個亞太地區不同國家，包含罕見疾病、癌症、心血管疾病、糖尿病、神經系統疾病、多發性硬化症的病友團體與病友組織代表出席了本次會議，分享各個團體在不同領域的經驗。同時也邀請專家傳授病友服務的重要觀念與做法。本病友協會也很榮幸受到邀請，參與這次的盛會，除了在大會中介紹本會發展的概況，同時也以代表者身分，將本會如何經營病友支持團體的心得、未來展望，與大家分享。

本屆論壇，提供了一個國際病友團體的交流平台與跨領域經驗分享，涵蓋主題從提升患者的心理福祉與照護者的權力，到如何募資來持續性經營、擴展並增加會員的參與度、和增進社群媒體參與的營銷策略。儘管與會團體看似有著完全不同的目標和多元化的性質，本會卻提供了一個全方位的角度，促進彼此間學習和交流，將會鼓勵病友團體間激發出有效管理與的新創意視角。正如本次會議所強調的主題，這是一個創造「以病人為中心的服務計劃」很好的開始。



尹秘書長向與會來賓介紹本會概況



尹秘書長(右3)與其他國家病友團體代表做經驗分享

# 悼念 | 我們腦中風病友協會的好伙伴——趙舜先生

## 腦中風病友提高防護力 預防再次中風的攻擊 | 提醒

◎台灣腦中風病友協會秘書長暨振興醫院中風中心主任/ 尹居浩醫師

初次與趙先生見面，是在他第二次腦幹中風住院接受復健治療的時候。當時他坐在輪椅上，插著鼻胃管，但仍樂觀健談，除了向我敘述他的病史，還滿懷希望能早日復原，拔除鼻胃管，回到工作崗位。果然他不久就出院了，還拍了好幾齣戲，讓我最有印象的就是在電影「海角七號」軋一角。但是趙先生並不在振興醫院追蹤治療他的三高疾病(高血壓、糖尿病與高血脂)，平常的健康控制就不得而知了。直到2013年舉辦世界中風日活動，我們有幸邀請到趙先生代表病友們做腦中風後的經驗分享，他以切身之痛，現身說法，表示自己原本就有高血壓、糖尿病，又因工作關係菸酒不忌，自認身體健康，而疏於控制三高，結果這幾年來，他又罹患了多次小中風，平日會忘記吃藥，他的小女兒還不時在台下對他自我健康管理的疏忽做出不滿的表情。當時趙先生已經無法走路，靠輪椅代步，但仍然與趙大嫂準備了他拿手的涼麵，在園遊會活動中獨領風騷，隨即搶購一空。我雖然沒吃到，但同事們對他的手藝都讚不絕口。過了

壓，則比率可能高達九倍。不過，最令人擔憂的是，有些暫時性中風和無症狀性中風的患者是容易被輕忽的一群，他們往往因為症狀過輕，甚至於不知道自己已經中風過，所以也不知再次中風的風險有多高。

所謂暫時性中風就是突發性單側手、腳不能動或口齒不清的中風症狀，但卻在短暫數分鐘後至24小時內就恢復了，有些患者甚至是散步時突然覺得半側肢體不能動，但休息幾分鐘後就好了，所以就忽略了中風的警訊；這一類患者約有一成會在3個月內發生嚴重的中風。無症狀性中風就是患者不知道曾經有腦中風，於接受身體健康檢查時才發現腦內有曾經中風過的病兆，不知不覺成為再次中風的高危險群。

### 嚴控三高 按時服藥

要預防再次中風，最重要的就是從生活型態中避免中風的危險因子，例如：血壓、血糖、血脂都應控制在標準值內，要戒菸、戒酒，及適度的運動，任何腦中風的危險因子都是再次中風的危險因子；此外，還要以藥物做次級的預防，服用阿斯匹靈、保栓通等抗血栓藥物避免血管再次阻塞，達到降低再次中風的危險。

因此，做好個人健康管理、依照醫師指示按時服藥是避免再次中風的重要法則，如果服藥有任何副作用，應和醫師討論，不宜自行停藥，以免增加再中風的機率。

一年，聽聞他因腦中風復發，昏迷12日後因多重器官衰竭而過世，令人不勝唏噓。

### 預防再次中風 遠離致命危機

腦中風是國人重要的健康殺手，台灣每年約有將近一萬三千人死於中風，高居十大死亡原因的第三位；每年約有一萬七千人會因為中風而導致日常生活失能，是成人殘障的第一要因。而再次中風則有更高的死亡率。根據研究，亞洲人在初次中風第一年内發生再次中風機率約為10-20%，到了第五年大概就有30-35%，而死亡率在第一年發生機率約為10%，以後每年約以4-5%比率增加。隨著中風年齡層的下降，再次中風的患者也有年輕化的趨勢。

那些人是再次中風的高危險群呢？毫無疑問的，曾發生中風者是再次中風的高危險群，其再發生中風的比率較一般人高出2至4倍。如果患者合併有心臟病及高血



趙舜先生蒞臨去年舉辦之世界中風日活動現場精彩寫照



趙舜先生蒞臨本會去年舉辦之世界中風日活動與現場民眾互動



### 103年09/06-12/15 捐款名單 (按姓氏筆劃排序)

姓名	捐款金額	姓名	捐款金額
尹居浩	52,000	彭家勳	52,000
林信吉	1,000	曾瑜鈞	420
林美岑	400	曾瑜靖	210
林瑞筠	500	程道平	1,000
林義華	200	黃經嫻	300
邱胤祐	500	黃鳳嬌	1,000
洪鈴	3,000	楊育清	1,000
洪龍生	500	葉林萬花	1,950
胡朝榮	26,000	劉因心	250
張中訓	1,000	鄭月貴	3,000
張凱瑜	3,000	賴玉珠	500
梁再添	1,000	雙和醫院中風中心	38,000
許雪貞	1,500		
傅麗真	500	總計	190,730