

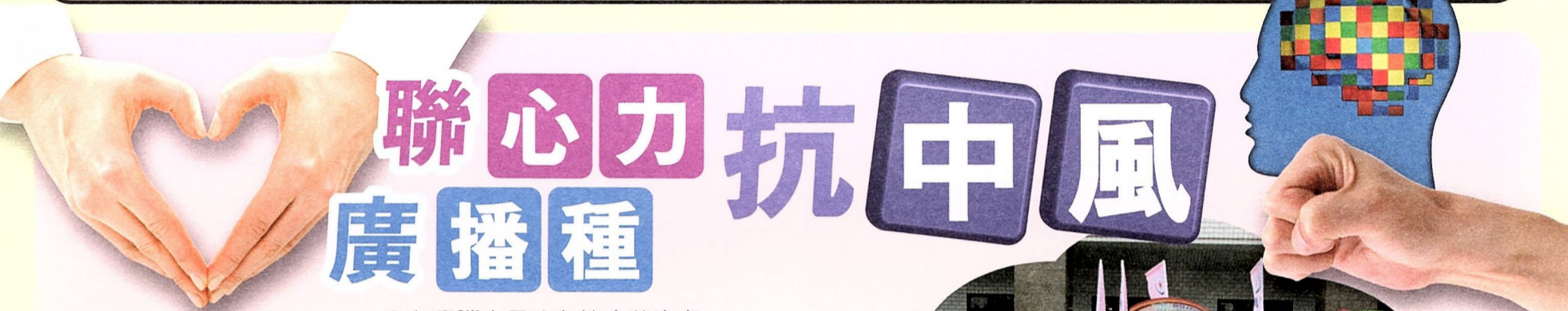


手護之愛

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



聯心力抗中風 廣播種

◎台灣腦中風病友協會秘書處

緣起

在台灣，每年有將近8萬人罹患中風，其中將近3萬2千人會殘留嚴重的後遺症。中風是造成成年人和老年人殘障的主要原因。這也是台灣十大死亡的第三大原因。此外，曾經罹患中風之後，每年將有10%復發中風機率。這將引起較初次中風更嚴重的殘疾和較高的死亡率。

大多數中風病友和他們的家人，都因為種種的理由在中風事件發生後，逐漸與社會生活脫節。如此會影響他們中風後的功能康復和喪失的社會支持。台灣腦中風病友協會的宗旨之一，是促進腦中風病友和他們家庭的健康照護，並提升大眾對預防中風的認識。

活動促進健康概念計畫

台灣腦中風病友協會利用舉辦活動來強化中風後健康管理概念，目標是實現我們幫助中風病友和他們的家人。該策略是藉由舉辦不同的活動，鼓勵中風病友和他們的家人來面對此一災難性的疾病，並結合所有可以獲得的資源來對抗中風。本計畫包括以下兩部分：

一、聯結：每年十月底我們選擇不同的地區舉辦「台灣世界中風日」活動來呼應全世界各地舉行的世界中風日。由台灣腦中風病友協會其中一個分會，負責組成工作小組來策畫活動。我們邀請所有相關的合作夥伴與團體，如台灣腦中風病友協會的所有成員、政府官員、教師、學生、社區團體與其他協會等，共同參與這一年一度的中風防治活動。我們還進行了其他各種活動，如療癒音樂晚會、中風防治衛教演講等，結合不同群體，一起來促進中風病友預防再次中風的健康概念。我們成功地鏈接許多以醫院為基礎的小型中風患者支持團體。許多中風病友和他們的家人、醫生、護理師、社會工作者和照護人員組織了強有力的支持社團，互相幫助並鼓勵病友們走出中風的陰影。

二、擴增：我們成功的促使許多病友團體經由參與活動而共同合作。首先，康寧護理學院與輔英護理學院的許多老師和學生每年都會參與活動（右上圖）



護理學院的許多老師和學生每年都會參與世界中風日活動



許多病友與家屬參與世界中風日遊行活動

預防中風的概念將隨著活動結束後，繼續延伸到年輕人和校園中。其次，我們獲得許多當地社區團體的支持並參與活動表演（左圖）

第三，我們加強與其他相關的社會團體如：台灣腦中風學會、台灣神經學學會和腦血管疾病防治基金會等的彼此合作（右圖），這將提高政府相關部門的重視，並推動中風預防和照護的政策制定。



各個病友分會參加世界中風日活動，宣導健康防治概念

我們的成績

「活動促進健康概念計畫」目前達到我們「聯心力、廣播種、抗中風」的目標。夥伴團體或參與者的數量逐漸增加。每年的活動參加者超過兩千人（下圖、右圖），這還不包括各病友會所舉辦的定期衛教講座。目前有七家醫院的中風病友會聯合成為台灣腦中風病友協會的核心成員。包括：

（續第二版）

- 一、三軍總醫院病友會
- 二、臺北榮民總醫院病友會
- 三、臺北萬芳醫院病友會
- 四、亞東醫院病友會
- 五、馬偕紀念醫院病友會
- 六、振興醫院病友會
- 七、衛福部雙和醫院病友會



【2014世界中風日花絮】

台灣腦中風病友協會在此一促進健康概念計畫中，編印了多種小手冊，並發行「手護之愛」季刊來推廣中風預防教育（下圖）。這些出版品分發給協會成員、地方和區域的醫院，以及超過380家基層衛生所。台灣腦中風病友協會希望協助全台灣發展各地區病友分會，也發展出與其他社群良好的合作關係。



同時結合所有全國性醫療服務單位，以支持中風病友和他們的家庭。

在過去的五年中，我們了解到，建立一個跨社團的交流與合作平台來防治中風是很重要的。「活動促進健康概念計畫」突出了具有鮮明目標的常規活動將吸引不同的群體一起工作，亦將鼓勵中風病友和他們的家人克服難關。然而，目前整體計畫仍侷限於台灣北部。我們希望這個計畫能擴展到中南部，和台灣其他地區的病友支持團體之間有更多的合作。



回首中風來時路

◎病友/谷宗元

4月28日是我中風10周年慶，回顧10年來與眾多好友聊天時最瘋的一句話是：「中風很好玩，要不要學？我教你！」當然我除了挨罵，還是挨罵！只有一位老同學例外，他說：「老谷，幾十年來，你的話中一直有話，我想聽聽看！」



朋友，如果你想要中風，除了身體必須具備一些基本條件外，生活中也要培養一些好習慣，下文將為您一道來這「不二法門」。

身體方面：

- 無論身體如何不適，千萬不要查清楚，愈糊塗愈不理會它，中風機率愈高。雖然身體早在中風前，就已經年累月的在默默告訴你、提醒你，例如膽固醇升高了，血壓、血脂也衝破警界線了，體重已面臨危險級了……等等，中風的完成條件早已虎視眈眈在逐步走向成功，只要持續不理不睬，中風將指日可待。

- 身體來自父母的血緣結合，有利於中風的遺傳基因，也有不利於中風的遺傳因子，只要不查清楚，中風會找你結緣，等待中風發生時良辰美景的那一刻，恭喜！中風的甜美滋味將會讓你品嚐一生。
- 每一個人中風的條件不同，千萬不要查清楚，把自己弄得風聲鶴唳、草木皆兵似的活著，如果以這種不理會的態度看待自己的身體，中風想不來都難。

生活習慣：

- 若了解身體與中風的緣份有多深，又時時注意，中風的滋味你就永遠無法品味。
- 身體不讓它休息，哪怕它一再抗議也不要理它，例如，敝人二十多歲時，曾連續三天三夜打麻將，到第四天我似睡似醒？渾渾噩噩，腦袋一片空白，至今不知！
- 35歲後，經常熬夜打麻將或參加其他活動，常常第二天睡得人事不知。
- 身體肥胖，是自己多年來的特徵，減肥叫了三十多年，依然不動如山，直到中風後，才減了10公斤。
- 三天打魚兩天曬網的小運動，數十年未改。
- 平常不容易生氣，但一氣起來就來大的。
- 能吃是本人特長之一，中風後才改了一點點。
- 醫生良言，當作耳邊風。

朋友，想不想中風，自己決定吧！

國小學生腦中風教育

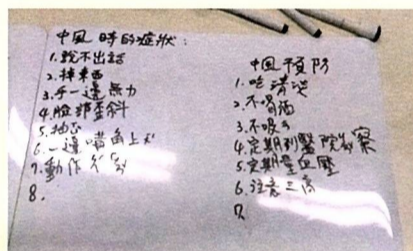
醫師進入校園

◎臺北醫學大學部立雙和醫院神經科/陳龍醫師

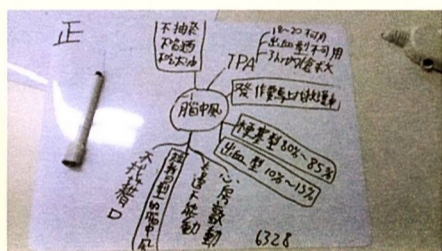
腦中風是國人的主要死亡原因之一，在前人努力下死亡率持續下降，但隨著高齡社會來臨，腦中風病人的數目也將會大幅增加。

腦中風的危險因子是可以透過教育去改變的。當中風發生時，迅速認知中風症狀，立即就醫。靜脈注射血栓溶解治療是目前唯一的治療急性梗塞型中風的方法，但許多病患無法於3小時內趕到醫院，錯失接受治療的良機。提升治療比率最有效的方法就是減少到院前延誤，教育介入就是最有效方式。

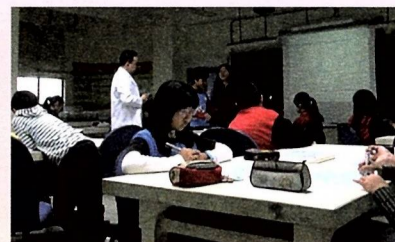
現今醫師工作場域已經從醫療場所進入社區，推動全人醫療，而學校就是社區一部分，過去已經有氣喘、近視的議題進入校園，也得到了不少肯定的結果，腦中風是高血壓、高血脂、高血糖等各種慢性病的綜合產物，可以用



【學童作答腦中風問卷】



【腦中風的常態介紹】



▲國小學童專注聆聽腦中風常識介紹 ▲陳龍醫師(中立者)至國小推廣腦中風教育

健康生活去改變腦中風的危險因子，而當腦中風發生時，若能早期辨識症狀並且接受正確治療，可以有效降低腦中風引致的殘障，醫師應該更積極的進入校園推廣腦中風的預防與治療。

本次是以六年級學童及家長為目標，透過創新傳播介入課程去改善學童對中風防治的識能。希望可以教導學童認知腦中風的危險因子、症狀及治療，培養學生健康行為，並透過親子共學，影響家長一起去實踐健康生活。

課後問卷調查整理發現學生及家長在介入後達到擁有良好中風防治識能的人數統計有意義增加，介入組的中風危險因子、中風症狀、正確指出腦部是受損器官及正確中風處理人數都有有意義的增加。介入課程可以有效提升中風正確處理方式，糾正不正確的處理觀念。在教學成效問卷中，課程內容為大多數學生及家長所接受，介入課程可誘發學生回家後跟家長去討論中風的症狀、預防及rTPA治療，也能改變學生及家長健康行為。

未來計劃把介入課程推廣到國中一、二年級，把中風教育向下紮根，從小培養學童中風防治識能，在未來的高齡社會，我們的健康就靠他們。

復健衛教 專欄

Q 復健治療的劑量/強度是否越多越好? 每天要做多久? 每星期要做幾天才夠?

目前國內外的研究對於復健治療的劑量(強度)應該要多少並沒有一致的定論，但是絕大部分的研究都證實復健治療的劑量(練習的次數、時間、頻率)越高，腦中風患者的行走功能、上肢功能、日常生活功能的恢復會越好。所謂「熟能生巧」，病患除了在治療室的復健課程外，最重要的是回到病房或家中也要不斷練習。因為病患即使是住在復健科病房每天在治療室的時間也僅僅只有幾個小時，遠遠少於他/她們在病房內的時間。如果病患回到病房或家中都不練習，恢復的速度就可能比較慢。所以，為了增加練習的次數與時間，除了在治療室內的練習外，其餘時間的自主練習，尤其是主動參與日常活動的執行是非常重要的。倘若病患的體力太差無法耐受太久的訓練，研究也發現讓病患利用心像練習，也就是想像要做的動作或觀看別人練習也會有促進動作功能進步的效果，但是仍然以實際練習的效果為佳。至於要做多久的復健，目前台灣腦中風病患的急性住院期平均

約2-4週(因病況而異)，出院後可能經由門診或轉其他醫院復健科繼續治療。一般來說，恢復的黃金期約6個月，所以建議在前6個月要積極治療(不論是門診或住院治療)，之後要維持固定主動運動的習慣以維持體能狀況。

Q 什麼是恢復的黃金期?

在中風後會伴隨者不同的臨床症狀，包括：肢體無力、感覺缺失、語言損傷、吞嚥困難等等，研究發現大部分的腦中風患者不論是上、下肢體的肌力、日常生活功能、或行走能力，在中風後的第一個月進步速度最快，1到3個月次之，3到6個月後恢復逐漸減緩，6個月以後開始進入恢復的平原期，無論患者在中風初期屬於那種嚴重程度都有類似的恢復趨勢。嚴重度較輕微的患者約在中風後3到6週80%的患者會達到最好的功能恢復，而較嚴重的患者約在中風後6到11週80%的患者會達到最好的功能恢復。所以，一般稱中風後的6個月內是恢復的黃金期，因為在前6個月是恢復速度最快的階段，患者應接受密集且積極的復健治療會達到最好的治療效果。

感謝
請大家發心贊助
劃撥帳號: 19965678
戶名: 台灣腦中風病友協會
郵局帳號: 700-0002367-0154046
戶名: 台灣腦中風病友協會

104年06/16-09/10 捐款名單

姓名	捐款金額	姓名	捐款金額	姓名	捐款金額
呂學華 先生	1,000	林美岑 女士	250	程道平 先生	1,000
吳金蓮 女士	200	洪鈴 女士	2,000	黃昭群 先生	200
吳淑麗 女士	500	陳秀戀 女士	1,000	黃美卿 女士	200
周宜璋 先生	1,500	陳綠窗 女士	2,000	黃鳳嬌 女士	500
周郁慈 女士	1,000	彭家勛 先生	5,000	楊釗珮 女士	200
林信吉 先生	1,500	無名氏	2,000	楊際剛 先生	1,000
林秋媚 女士	300	無名氏	100	鄭至林 先生	50

(按姓氏筆劃排序)

總額 21,500

2015 World Stroke Day

中風照護 GO! GO! GO!

釋放壓力，乘夢飛翔

◎台灣腦中風病友協會秘書處

台灣因為醫療技術的發達與照護品質的提升，中風的死亡率已經逐漸下降。但是，因為中風後而導致身體的偏癱、認知功能缺失以及大小便失禁等不同程度的身體障礙，造成腦中風病友在日常生活上，例如：吃飯、步行、如廁、洗澡等功能，卻依不同程度的失能需要依賴家人的協助，病友們除了身體變得沉重不聽使喚，心理也覺得自己變成家人的負擔，產生沮喪、愧疚、低自尊，甚至罹患憂鬱症。可是卻又因為中風造成身體障礙不得不仰賴家人的協助，有時也可能因為缺乏安全感而導致過度依賴家屬而不自覺。而家屬也可能因為長期照顧病友反而忽略自己的身體狀況，又或者缺乏照護技巧而感到身心俱疲，久而久之因為缺乏健康管理及運動，增加了罹患心血管及其他慢性疾病機會。這些無論是剛剛發生的，或是長期需要照護的中風病友，因為疾病帶來的種種問題，深深的困擾著病友與家屬，造成身體、心理、甚至是家庭問題與經濟壓力等不同種類及程度的負擔。

如果我們能提供腦中風病友及家屬完整的教育，包括中風疾病的導因、預防再次中風相關知識、飲食、藥物、治療諮詢、復健、輔具應用、社會福利、養護機構與外籍看護申請等資訊。若具足中風相關照護知識，或許可以稍稍減輕中風病友及家屬的壓力，不再讓這類家屬成為隱形的病人。

台灣腦中風病友協會定期提供網路照護資訊外，每年都會舉辦世界中風日活動，宣導並提醒民衆對腦中風的重視。2015年世界中風日的主題是「中風照護，GO! GO! GO!」，除了宣傳中風照護的知識與技巧，最重要的目的是希望所有中風病友與家屬都能走出戶外，以正向、積極的態度來面對疾病與生活。今年世界中風日仍由台灣腦中風病友協會、台灣腦中風學會、台灣神經學學會聯合主辦，由三軍總醫院分會承辦，透過口號『釋放壓力、乘夢飛翔』傳達我們的目標，希望中風病友、家屬、甚至是一般民衆皆因更瞭解腦中風，獲得中風預防、照護及復健等相關知識後，不再感到擔心、焦慮，讓壓力得以抒解。

今年活動僅訂於10月24日星期六上午在國父紀念館舉行，廣邀各機關團體，藉由園遊會、遊戲互動的方式，除了宣導三高(高血壓、高血糖、高血脂)的預防與篩檢、中風症狀與照護、輔具應用等中風疾病相關照護知識外，最重要的是希望傳達正向的能量，期待大家能在參與活動中，得到滿滿的幸福感。

2015/10/24 **六** Sat.
9:00AM-12:00PM

國父紀念館

舞台活動流程

- 08:00~09:00 報到
- 09:00~09:20 貴賓致詞
- 09:20~09:30 揭幕儀式
- 09:30~10:10 病友經驗分享
- 10:10~10:20 佛朗明哥_熱情響板舞(一)
- 10:20~10:40 有獎問答
- 10:40~10:50 佛朗明哥_熱情響板舞(二)
- 10:50~11:30 善用輔具讓照護更便利
- 11:30~11:50 二胡西洋樂演奏
- 11:50~12:00 頒獎(感謝狀、最佳攤位獎)
- 12:00~12:20 抽獎活動
- 12:20~ 活動結束

交通資訊

【捷運】

捷運板南線《國父紀念館站》
捷運接駁車：藍5·藍7·藍10·藍26·藍27《捷運市府站》

【臺北市區公共汽車】

光復南路：235、240、240(直達車)、254、266、266(區間)、282、288、288(區間)、662、663、672
仁愛路：245、261、263、270、311、621、651、665
逸仙路：263
忠孝東路：212、212(直行車)、232、232(副)、204、204(區間)、254、278、299、667、忠孝新幹線·指南客運·飛狗巴士

- 主辦單位：
 - 台灣腦中風病友協會
 - 台灣腦中風學會
 - 台灣神經學學會
- 承辦單位：
 - 三軍總醫院分會

