



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

恭禧!

台灣腦中風病友協會以

聯心力 廣播種 抗中風

主題贏得

◎台灣腦中風病友協會理事長/彭家勛

近年來隨著以病人為中心的觀念與維護病人權益意識的抬頭，區域性與國際性病友團體的合作日趨緊密。賽諾菲公司發現此一趨勢並體認到藥廠與病友支持團體間的合作，實際更有助於病人健康的維護與促進，達到雙贏的地步，故大力促進國際間病友團體的交流與互訪，彼此觀摩學習進而提升各病友團體對病人服務的品質。2014年賽諾菲公司在網路上成立網站平台，便利大家交流，在香港召開的病友團體交流會議，更擬定2015年將在新加坡召開病友支持團體會議外，進行所謂「病友支持團體跨越亞太國際彩虹獎」的國際競賽。在香港參加過該會議的秘書長尹居浩主任得知此訊息後，覺得協會過去多年的努力成果，應該藉此機會呈現在國際舞台，並趁機向其它優秀團體觀摩與學習，進而提升協會的形象。

家勛接任協會理事長迄今將滿三年，甚感謝尹秘書長在協會業務推動上的大力協助，上任之初與尹居浩秘書長，談及一個中風治療的核心問題：中風後的治療，醫師強調的是再中風的危險與預防，強調避免神經功能的再惡化，但病人最關心的是身體癱瘓的功能是否能被治癒，二者在認知上是有極大差距。同時中風病人中風後，其本人與家屬的社會功能，幾乎都會受到很大的影響，變得退縮，很難再參與正常的社交活動，長期以往，使得中風病友及其家屬成為社會的弱勢，終使得旁邊的照顧者，除承受照顧的重大壓力外，更面臨社會孤立的無助感。於是上任後，我們決定推出「活動促進健康方案」，其目的：

一 鼓勵慢性中風病人，不該將關注的焦點，一直放在殘障的部位，應該轉移至尚存之正常功能肢體上，使其發揮最大功能，所以我們鼓勵病人重新學習新的行為模式，以維持正常的日常生活，教導病友將復健運動融入日常生活中，如推廣復健車的使用等。

二 定期舉辦適合中風病友及其家屬適合參與的戶外活動，讓長期被疾病所苦，困在家中的病友及家屬，能有機會走出戶外，迎向陽光。在上一期的「手護之愛」會訊，尹秘書長特別介紹了此方案的內涵，辦了許多有助於中風病友及其家屬參與的活動如：前二年世界預防中風日的「堅定站起來、勇敢走出去」、「預防中風全壘打」及今年舉辦的「釋放壓力，乘風飛翔」系列活動，及二場日本橫山兄弟中風病友療癒演唱會等，獲得極大的成果與迴響。

國際病友健康促進聯盟成就獎

今年七月，「國際病友健康促進聯盟 (Partners in Patient Health)」，在新加坡舉辦國際病友會跨越國界彩虹競賽，同時建立網路平台邀請全世界的病友會參加競賽，互相學習以病人為中心照顧的不同模式，活動名稱定為「Rainbow Across Borders Asia Pacific Award for Patient Advocates and Groups」。尹居浩秘書長乃決定報名參加此國際競賽，藉此平台向世界發聲，展現協會過去幾年為病友所努力的成果。共計有12個國家51個團體報名參加。國際病友健康促進聯盟於2015年10月15~16日正式在新加坡舉辦，大會主題為「Working Together with One Voice, Partners in Patient Health, Asia Pacific Forum 2015, Singapore」。

經過激烈評比後，我們「台灣腦中風病友協會」以「聯心力、廣播種、抗中風」的主題，贏得大會成就獎，肯定協會過去多年為病友服務的努力。得獎固然喜樂，但我堅信協會努力為病友服務的心志是不變的，期望這次的得獎是個起點，未來對病友的服務會更加提升，使中風病友及其家屬能得到更完善的照顧。



彭理事長在會場上準備電子簡報

彭理事長上台領獎

彭理事長在會場上與所有得獎人合照



2015年世界中風日

活動報導

◎編輯部

為了提升民衆對中風的警覺，並配合世界中風大會訂定每年的10/29「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。本會委託三軍總醫院主辦，以生動活潑的方式宣導中風之預防，並搭配園遊會及舞台表演、趣味衛教有獎徵答及豐富獎品的摸彩，於今年10月24日在國父紀念館中山公園廣場舉辦「台灣世界中風日」活動，當天活動以「釋放壓力、乘夢飛翔」為主題，提醒國人重視中風防治與照護之重要性。著重於「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。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參加本活動而更瞭解腦中風，獲得中風預防、照護及復健等相關知識後，對中風不再感到擔心、焦慮，讓壓力得以抒解。

活動包括舞台節目、園遊會、遊戲互動攤位的方式，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。

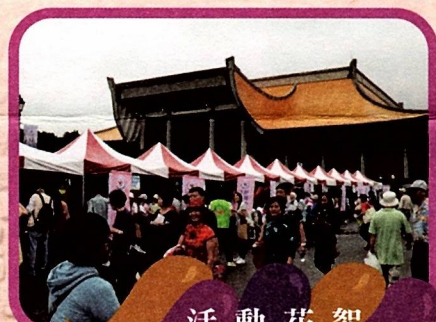
本次活動當天邀請衛生福利部醫事司王司長宗曦、心理及口腔健康司諶司長立中、國民健康署陳副署長潤秋、台北市鄧副市長家基、台北市衛生局李專員玠芬、台灣腦中風學會林理事長瑞泰、中華安全行動照護協會郭理事長外天等長官亦親臨參與活動。在彭家助理事長與胡漢華榮譽理事長的帶領下，一起和這些勇敢走出戶外，迎向陽光的腦中風病友及其家屬，與各方熱情參與的團體，展開一系列「世界中風日」在台灣的防治宣導活動。本會感謝此次參與活動的義務贊助者與眾多協辦單位，在大家齊心合力下圓滿畫下句點。



活動會場實景



邀請嘉賓蒞臨會場



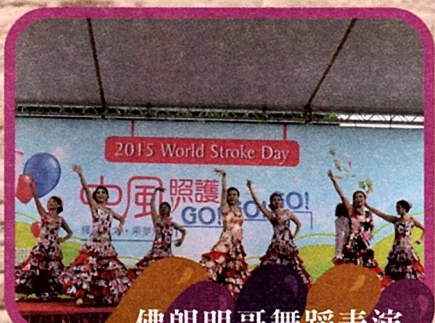
活動花絮



周邊血管疾病篩檢



新中和社區大學愛樂社二胡演奏



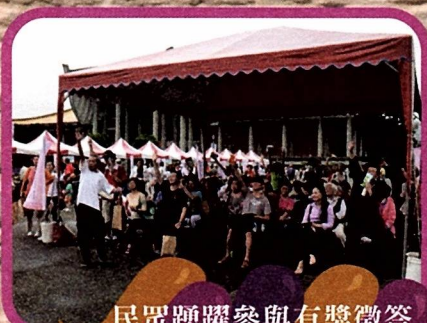
佛朗明哥舞蹈表演



中風病友訪談



頒獎感謝參與本次活動單位



民眾踴躍參與有獎徵答



「神經減壓運動」健康操



施放氣球



活動圓滿大合照



◎志工/林姍姍

很榮幸這個月能在三軍總醫院神經內科病房實習，也順帶參加這次由台灣腦中風病友協會主辦，三軍總醫院承辦的活動。尤其我們是在神經內科實習，基本上遇到的都是腦中風的病人，而這次活動也讓我產生很多的感觸。

以前，對於中風這件事情，我只是在課本上看到。從文字的敘述中認知中風帶來的不方便和不舒服。但我們沒親眼看過，根本體會不了那種感覺。直到到了神經內科實習，看著一個又一個病人，因為中風而身體偏癱，甚至連最基本的吃飯都無法做到，有些病人甚至需要插鼻胃管。令我訝異的是有些人還年紀輕輕就中風，令我不得不想到，如果生病的是我，我會怎麼樣呢？我也許會覺得人生無望，然後一蹶不振吧。

在這次活動中親見有一位病友很樂觀，一般人大多是從中風這個困境慢慢爬出來，但只有他是很『開心』的進入到中風的世界。他樂觀的看待中風這件事情，讓我感到欽佩。而且他的樂觀，不只會為他自己帶來正向能量，也能感染到其他人。

我現在只是個護理實習生，常常在想我能夠為病人做些什麼呢？幫他擦澡、翻身拍痰，還是陪他復健、鼓勵他，我們一點點的付出，對他們來說，也許是很大的幫助。還有家屬在旁陪同的支持，也是不可或缺的，因為照顧者是被照顧者的精神支柱，甚至是我們護理人員取代不了的角色。這次活動，我看到很多病友跟著家人一起來參加活動，拄著拐杖，一步一步地慢慢走，然後闖關玩遊戲。

最讓我感動的是放氣球的時候。每一顆氣球，承載的是每一位病友和家屬的希望，隨著風飛向天際，就像在告訴我們一樣『即便這段路不好走，只要帶著希望，明天一定會更好』。

◎志工/哀莉思

在參與這次的志工活動中，我看到很多不同層面的長官、人士來參加，在活動的一開始，主持人也有提到中風的發生率，這使得我看到了各界對腦中風預防或是發病後的治療及復健這一塊的重視。

在病友分享中風後的感想時，我覺得他有一句話說的很好，他說：「誰想要中風啊！我也不想中風，可是在我得知我的疾病時，我不覺得難過，因為我只想著要怎樣克服它！」當我聽到這句話得時，我覺得事先預防固然重要，但若真的得到了這種疾病，也不能因此而放棄。

我最近在內科實習的時候，因為是在腦中風病房，所以特別有感觸，常常看到病人因為中風而不能活動或是言詞功能障礙時，臉上都會出現很難過或沒自信的樣子，還有常常在病房的走廊聽到有阿公阿嬤在大叫的聲音，一開始還很緊張的跑去關心，後來才知道原來他們在做復健……，看到他們每一次的彎腰伸展或舉起肢體對他們來說都是很困難的一件事，但他們仍會咬緊牙根，努力的去嘗試看看，或是看到家屬臉上擔憂及焦慮的表情，每次看到病人家屬照顧他們、協助病人復健時，都是一個很漫長療程，不管是對家屬或是病人都是一種考驗！

所以我在這次的活動中學習到，如何預防中風真的是件很重要的事，如果都能事前預防，就不會有後續的一些問題發生，但若是真的中風了，也不要氣餒，在醫院、業界及政府都有許多資源可以使用，甚至還有一個腦中風的病友團體，若有相關的疑問，都可以利用這些管道來獲得解決，最重要的是不可以放棄獲得治療的機會，只要有相當的努力，就一定會有相當的收穫。

最後呼籲大家平日做好身體的保健，也要多關心自己或周遭親友是否有中風徵象，及早發現及早治療是相當重要的。

活動

2015年世界中風日

心得

◎志工/林鈺真

在參加這個活動前，我完全不知道有台灣腦中風病友協會的存在，一開始只是抱著當志工的心態去參加活動，但在活動的過程中，發現有好多病友及家屬前來參加，有老有少，有男有女，我這才發現原來在我們生活的周遭，罹患腦中風的人有那麼多。

現場活動中最讓我印象深刻的，莫過於邀請兩位病友在台上的經驗分享，他們年齡僅五、六十歲，卻已罹患腦中風近十年。雖然在我們眼裡那是多麼晴天霹靂的事，但他們卻能找到心中的信仰，支持著他們走出低潮。其中一位病友分享道：「雖然我因為腦中風而無法繼續工作，但我能將我的經驗持續分享給後生晚輩。」雖然疾病造成了身體的失能，但只要心靈是健全的，他們依然能活得像一般人一樣精彩；另一位病友說：「不要想為什麼今天罹病的人是你，而是要想想自己對身體做了甚麼才導致現在這個下場？」

許多人一開始都是極力地否認自己罹病的事實，但卻沒真正想過事情發生的原因在哪？人的身體就像大自然一樣，一旦破壞到一定程度，便會迎來意想不到的大反撲，在真正罹病前自己對自己的身體做了甚麼，從來沒有人在意，直到生病後才千金難買早知道，這也讓我開始檢視自己平常都是怎麼對待自己的身體。

腦中風是個不分男女老少的疾病，在活動現場也看到僅年長自己幾歲的年輕病友，這讓我意識到自己是否也暴露在腦中風的危險之中，預防腦中風的發生是不分年齡的，參加完這次活動後，不僅讓我對腦中風更加了解，也讓我體會到了不同的感動。

◎志工/李宜嫻

在這場活動中我看到的不是病人，而是努力經營每一天的智者。

活動還沒開始前，身為工作人員的我在陰雨綿綿的國父紀念館前心想：「這一年一度的活動竟然碰上雨天，大家出門參與活動的意願應該會大幅降低，真是可惜。」一邊忙著佈置會場，心中也不免有沮喪的感覺。

隨著時間的腳步，踏著忙碌的節奏，會場終於佈置完成了，此時我抬起頭來一看才發現原來已經有許多來賓蒞臨活動會場，且參加人數遠比我想像中還要多更多呢！藉由這場活動讓我看見了許多的感動以及大家發自內心的熱情付出，其中最讓我覺得欣慰的是，有一位太太笑容滿面的對我說：「太棒了！這場活動真是太棒了！即便淋雨也值得，我做了好多相關檢測，以前都不知道原來還可以測這些耶，活動好棒喔！工作人員辛苦了！」我們站在雨中共享這段由衷的喜悅與欣慰，我說：「阿姨，您不用客氣，能帶給您這些收穫，我們真的覺得非常感動，也是因為有您的熱情參與，活動才能進行得這麼順利！」。

雖然罹患腦中風帶給他(她)們莫大的不便與困擾，但能以如此積極與正向的心態去面對自己所面臨的瓶頸，我認為這是件非常了不起的事，所以我認為，這場活動中，「來者非病人，而是努力經營每一天的智者」。

以上四篇心得由就讀輔英科技大學護理系，目前於三軍總醫院擔任實習護生同學提供。

賀

衛生福利部雙和醫院神經內科
胡朝榮主任 當選
台灣腦中風病友協會第四屆理事長

腦中風
護理指導

翻身擺位與復健篇

Q 何時可開始進行復健治療？

中風初期避免各種刺激，以免病情惡化；此時通常建議臥床休息、注意神經學變化，對於肢體無力或意識不清病人則必須注意加強翻身、輕拍背、以枕頭適當支撐以維持肢體正確擺位、教導溫和漸進性執行主動或被動性肢體全關節運動等。神經科醫師評估病情穩定後，將會診復健科及安排相關復健治療，一般梗塞性中風約在發病後3-5天，腦出血約一至兩週，蜘蛛膜下腔出血約四至六週。

Q 如何協助中風病人翻身移位？

擺位就是所謂姿勢，為身體各部位間互相平衡，關節、肌肉、肌腱維持適當張力。

目的

減少病人疼痛；減少肢體的變形、痙攣與水腫；避免壓瘡產生。

注意事項

枕頭勿過高，以免頸部過度彎曲。維持身體在正常功能位置，勿過分伸展或屈曲。若病人有水腫或痙攣時，宜先做全關節運動，才能將肢體擺放在所需位置。

不管病人是需要翻身或擺位，都要注意托住病人的肩部及髖部，若病人要翻向左側臥，你要站在病人的左側，先將對側的膝關節成屈曲，再將病人的左手放在胸前，你的雙手中一手要扶助病人的右肩，一手扶助右髖部，使病人右手拉住床欄(可以的話)並協助翻身；翻向另一側的話同理之。

Q 如何協助中風病人上下床或上下輪椅？

協助病患下床時採漸進式，先將床頭抬高讓病患先適應坐姿，觀察是否有頭暈、心悸、冒冷汗等不適的情形。協助腦中風患者上下床或使用輪椅，需評估患者四肢肢體肌力，由患者的健側，或肢體較有力的一側，採漸進式下床的方式，下床時先將輪椅置於床尾與床頭採45度或平行，固定輪椅，將腳置於患者雙膝間，再將患者的上肢置於協助者的肩上，環抱患者後將病患移動至輪椅上，反之亦然。

Q 如何預防病人關節僵硬或攣縮變形？

對於麻痺或無力肢體，主要處置是照顧者必須協助執行被動式全關節運動以及維持良好的臥床姿勢。無力肢體那邊的肩、肘、腕、手指、股、膝、踝和腳趾各關節，每天至少要作三次以上(早、午、晚)完全的被動式運動，每次每個關節作十下，患側肢體可以枕頭或毛巾捲軸適當支撐，可有效預防關節僵硬或攣縮變形。

Q 為何要協助癱瘓病患下床？

幫助長期臥床病患或肢體癱瘓的病人，早期下床增加活動量，可促進肺部清除分泌物的功能，並增加肌肉的力量，預防關節萎縮、泌尿道感染等合併症之發生。



104年09/11-12/31 捐款名單

姓名	捐款金額	姓名	捐款金額	姓名	捐款金額
王世傳 先生	500	洪 鈴 女士	4,000	鄭月貴女士	1,500
江秀霞 女士	5,000	張中訓 先生	2,000	簡吉宗先生	10,000
周宜璋 先生	700	張幼樞 女士	20,000	麗禧股份有限公司	50,000
周建亨 先生	300	張凱瑜 先生	1,500		
周郁慈 女士	1,000	喬鴻培 先生	5,000		
林信吉 先生	1,000	彭家勳 先生	5,000		
林義華 先生	200	無名氏	100	總 額	107,800

(按姓氏筆劃排序)

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