

主題：「大家一起來開講~一起面對高齡化論壇」-論壇記錄

日期：108年10月19日

時間：08:30-12:25

地點：SPACE SHARE 共享空間 11樓

議題1：當親人出現衰弱時，身為照顧者的我，能做什麼？我的心態又能怎麼調適？

討論與解決：

1. 只是情緒不好，抒發情緒。
2. 申請鐘點居家，2小時照顧陪伴長輩。
3. 回家時可以拍拍阿嬤肩膀，陪伴她說話，溫馨的話語。
4. 應提供照顧者喘息服務或精神上協助及心理建設。
5. 家人應輪流照顧、陪伴。
6. 問社會局照管中心，看社區有什麼資源。

議題2：為什麼站起來，無法馬上走出去？

討論與解決：

1. 扶支撐物再站立，動作慢且小心。
2. 增加體適能中心計畫，延緩失能失智去減緩衰弱

(1) 國健署有樞紐計畫統一社區資源，長照中心課程來給民眾。

(2) 建議統一各區課程資源放網上公布，讓民眾擇時間參加。

(3) 里和里可互相流通資訊，希望別限制。

議題 3：如何增加運動可近性(空間)、有人帶運動?

討論與解決：

1. 運動資源很多，但要走出來了解資訊。
2. 公園、活動中心均有很多活動，可至現場直接參加。
3. 體能活動要事先衡量自身能力，勿因此造成傷害。
4. 保持心情愉悅。
5. 運動的氣度、自我修養。

議題 4：與其他題目合併討論

議題 5：獨居老人需要人照顧怎麼辦?

討論與解決：

1. 少子化，學校的閒置空間再利用。
2. 華山基金會定期拜訪、送餐。
3. 老人大學。
4. 日照中心(補助、自費)。
5. 無障礙之家，政府協助推廣(部分要收費、ABC 棟)。
6. 熱蘭遮失智正協會。
7. 政府閒置空間規劃給長輩。

8. 強化社區志工的協助(社區發展協會)。
9. 一定範圍內製造簡易的工作機會，讓長輩有事情做。
10. 付費的真心陪伴(如：兒童念故事)
11. 獨居長輩報備，列冊各局處照顧。
12. 消防局補助免費煙霧偵測器。

議題 6：怎麼預防及延緩失能及失智

討論與解決：

1. 食物、運動方面去著手，政府(衛生所)可提供該注意的營養列表。
2. 各區里長的功能是否能發揮至最大，活動中心的運動課程能在家中也執行，才能發揮延緩老化的作用。
3. 醫院現有預防衰弱的門診可以做評估後再轉診治療，如門診轉營養師做專門評估。
4. 可做簡單伸展(看電視也做)背後拉手，手掌可拉伸摸腳
5. 最簡易測試是否衰弱 3 點：
 - (1) 近一年體重減少 3 公斤以上。
 - (2) 手不撐任何東西可起立再坐下，15 秒內。
 - (3) 一週內心情低落，提不起勁。
 - (4) 失智症症狀：忘記時間、忘記人。

議題 7：沒有適當的運動場所怎麼辦？

議題 8：社區有服務(如據點)但沒有接送資源？

討論與解決：

1. 社區內走路，找認識的朋友約定時間一起走。
2. 捏握力球。
3. 在家看電視，邊踏步。
4. 交通接送資源，部分負擔，使用者付費。

議題 9：健促課程依長者年齡再分級該怎麼做？

討論與解決：

1. 應該分 65 歲以上、以下的健康班，上課方式不同，有專人協助，如：改成小班制。
2. 如果不分年齡，課程規劃應多元、有靜動適宜各年齡，或分時段多元主題。
3. 應以衰弱課程，健康狀態分類，辦理健康班。
4. 用體力、能力強弱分級，讓民眾自由選擇，但要專業說明課程，才能供其所需。
5. 由專人提供不同狀態長者體力訓練。

議題 10：衰弱家人如何獲得供餐、飲食(便利的)等資源？

討論與解決：

1. 健康的老人，仍可自己煮。
2. 社會局有補助送餐服務，1966 可電詢 65 歲以上老人，不良於行者適用。
3. 可以順便來參加健康促進班，同時可以社區共餐。
4. 參考日本的高齡友善餐廳。
5. 衛生局提供免費營養諮詢。