

用「手」拉近

臺大醫院與社區長輩的感情

文 / 阿波羅計畫助理 李欣儒

「當社區的長輩很信任、也很配合的把手交給你抽血的時候，其實我可以感受到，他們的內心也需要極大的勇氣……」一位長期協助阿波羅計畫做社區篩檢的護理師，用感性的語言描述與長輩之間的心情交會。需要勇氣，是因為許多長輩因慢性病長期在醫院追蹤抽血，但年紀因素卻讓抽血更難順利進行，以致於長輩們被紮針的次數往往高於年輕人；面對再一次的抽血，難免會有卻步之感。

從 2018 年以來，阿波羅計畫即持續在各個合作社區提供社區篩檢服務。這幾年當中，每逢抽血，我們總是遇到各式各樣來自長輩的疑問或討價還價：「我上禮拜也是去臺大抽的，你們查之前的就好啦！」「我前天才去醫院驗過血，今天還能抽嗎？」「我下禮拜要去醫院抽血，今天不要抽了吧？」長輩捧著抽血管躊躇不願坐到抽血桌前，是每一次社篩都會看到的場景。這些時候，需要抽血的護理師及



▲圖 1：看似簡單的抽血，卻需要許多的信任和體貼

醫檢師們仔細的說明及耐性的安撫，才能夠讓長輩安心的把手伸出來。

在社區篩檢中，許多長輩喜歡把握機會和醫師聊天，除了各種大小病痛都搬出來詢問、甚至不乏連家庭生活情形都想與醫師分享者。11月參與口湖社區篩檢的老醫部 PGY 王宣仁醫師，想起當時有位血壓較高的老伯伯，用著海線口音很重的臺語，詢問醫師關於血壓控制的問題；但是當醫師以病房衛教的方式回覆老伯伯時，卻發現老伯伯的話題已經從血壓跳到肩膀痛等大小事了，讓醫師一時無法切換出合適的社區衛教模式。

口湖社篩中，另一位阿姨在量寶貝機時，跟醫師抱怨自己明明沒有少吃，但體重在半年內大約降了一成，醫師當即建議她去醫院檢查是否有潛在的癌症腫瘤。「這件事讓我覺得比較有成就感吧！或許能因此而幫到她，那這個社區篩檢就蠻有意義的。」王宣仁醫師事後如此分享他的下鄉心得。

社篩能夠服務的人數終究有限，為了讓更多長輩獲得早期的健康預警，阿波羅計畫在社區投放了許多遠距醫材，能夠監測的項目從肌力到心電圖，一應俱全。12月兩位老醫部

PGY 施欣佑醫師及何昇鴻醫師參訪了荊桐的麻園社區，除了為長輩們作寶貝機測量，也特地設計了手部肌力操作為衛教活動。在他們的現場帶領下，長輩們很認真的拿著寶特瓶賣力練習。部分長輩手部肌力較弱，希望他們回家之後能持續練習這些肌力運動，或甚至接受復健治療。

兩位醫師都對長青食堂的真實樣貌感到非常驚訝。原先在他們的想像中，長青食堂只是個供長輩一同吃飯的地點，卻沒想到真正的長青食堂是個充滿活動與人情味的開放場域，長輩們在此聊天、上課、下棋、運動，彼此互相陪伴幫助，不致於單獨悶在家裡、甚至慢慢失能。兩位醫師樂觀的期待，在這樣氣氛活躍的場域中，加上各項遠距監測儀器所形成的健康監測架構。若再加上運動練習，想必能夠逆轉衰弱及肌力不足的趨勢。

社篩之後一管一管的血檢樣本，是長輩對我們信任的象徵；而每週從社區傳回來的監測數值，則是我們對社區健康的承諾。期望在不久的將來，雲林的長輩越來越健康，各個社區都成為長輩們健康老化的好所在。



▲圖 2：PGY 醫師的社篩初體驗



▲圖 3：長輩熱情回應 PGY 醫師的肌力操