

醫病共享決策－以失能病患的出院準備決策為例

家庭醫學科 陳健文 醫師

「天有不測風雲，人有旦夕禍福」。不論是意外還是疾病，人體在治療情況穩定之後，各項功能雖然沒有惡化到殘障的程度，但有時仍會造成功能的喪失。這些功能的喪失可能是暫時的，可以經過復健加以鍛鍊而恢復；但也有可能雖然經過各種的努力，原有的功能只能部分回復甚或是完全的喪失。

為了彌補這些損失的功能，病人身上會多了一些必須留置的管路，像是鼻胃管、尿管，或是攸關生命安危的氣切管。病人原本在意外或是疾病發生前可以自己進行的日常生活事項，像是穿衣服、洗臉刷牙沐浴、出外行走和上下樓梯，也可能變成無法自理，必須使用輔具或是依賴他人的協助才能進行，這就是我們所稱的「失能」。

失能，對於一個原本可以自理的人來說，是一個全新的挑戰。長久以往認為是理所當然的事情，一下子變得難如登天。不論是對於日常生活事項的進行或是心情上的衝擊，都必須重新學習和適應。同樣的，對於家屬而言，一位原本叱吒商場的企業負責人，在一場疾病後連上廁所都要他人協助，原本是家中的支柱決定大小事，卻變成像個小孩要人把屎把尿，彼此角色的調整和心境的調適，也需要花費一番工夫才能重新得到平衡。

對於這樣的衝擊，在醫院治療期間眾多設備一應俱全，照護的都是專業人員，

壓力還不算太大。但是住院治療之後，除非病情惡化在院住生，否則病人終究還是要面臨出院的一天。面對這樣的挑戰，我們要如何處理？

聖嚴法師曾經說過，遇到困境，我們要「面對它，接受它，處理它，放下它」，失能的狀況就是一個困境。我們面對這個困境，接受失能已經發生的事實，努力處理病因和復健，以期待功能的恢復。倘若努力之後仍然無法恢復功能，就接受這個失能的狀態，設法安排新的生活方式。

出院後，回家原本是必然的選擇。惟家人必須擔負起照顧的責任，學習照顧的技巧；如果符合相關規定的條件，可以考慮申請居家服務或外籍看護工協助在家照顧。但若申請外籍看護工家裡就會多了一個人。以前家中環境布置可以隨心所欲，但是病人失能後為了方便照顧，可能要重新調整房間配置或是家具的位置，或可能需要添購沐浴椅、氧氣製造機、抽痰機等照顧所需的設備，也可能須要規劃無障礙空間，以方便輪椅進出。這些事情很繁瑣，家人也要每天直接面對照顧的壓力，但是金窩銀窩，總不是自己的窩來得讓人熟悉及感到安慰。

相反的，出院後到機構安置，接受機構的專業照顧，也是一種選擇。不必傷腦筋添購設備學習照顧技巧，不必每天 24 小時面對照顧的壓力。但是家人去機構探視病人也是舟車勞頓，無法隨時知曉病人的狀態也令人掛心，何況機構裡的照顧就像是病房一樣

不是一對一的照顧，再專業的照顧技巧也比不上家人親情溫暖的陪伴。

出院的路，怎麼那麼難選擇？回家照顧的優點，恰巧就是機構照顧的缺點，反之亦然，讓人不知如何抉擇。

其實，沒有最好的選擇，只有最適合的選擇。每個病人失能狀況不同，家中條件也不一樣，很難說哪種照顧方式最好。何況上述的照顧方式差異裡面大多是和個人的偏好有關，而非醫療專業相關，像是偏好在自己熟悉的家中生活，還是希望隨時可以找到專業照顧人員才會安心？家中是否有可以參與照顧工作的人手，對於生活習慣和宗教信仰不熟悉的外人（外籍看護工）住進家裡有無好惡？這些牽涉到每個人家裡個別的狀況或是價值觀的偏好，醫護人員無法完全替您回答或是決定。醫病共享決策的精神在此就可以發揮。透過醫病雙方共同參與，依照現有的選擇和證據，結合病人的喜好和價值觀，彼此交換資訊和討論，做出最適合每一個單一病人的選擇。本院目前已經自主開發許多醫病共享決策輔助工具，包含今天舉例的失能病人出院準備決策，已經放置在本院網頁首頁 SDM 醫病共享決策專區，歡迎大家下載參考使用，並與照顧您或是家人的醫護同仁討論，找到最適合您的選擇。

早餐，您吃對了嗎？

營養組 楊玉純 營養師

一日之計在於晨，早餐是一天活力的重要來源。所以，吃對早餐，讓你活力十足，吃錯早餐，讓你腦筋昏沉，故不可不慎。有鑒於此，本院營養師為讓院內員工能吃得營養且健康，故著手輔導院外鄰近的早餐店。包括：中西式早點、QQ 堡、麥町吐司工房，除針對店家餐點分析其營養成分外，更重要的是希望能讓商家了解符合健康原則之飲食概念，藉以提升店家重視營養與健康的觀念，進而達到顧客與商家雙贏的目的。

以下依據三家早餐店各有的特色，提供大家做為選擇早餐的標準參考。

一. 中西式早點

特色：飲品豆漿是用非基因黃豆自己磨煮而成，不同於一般市面上的濃縮還原豆漿，是個不錯的健康選擇。針對怕胖又想滿足營養的人，店內的清漿絕對是不二選項。

二. QQ 堡

特色：店內供應的蔬菜蛋三明治

治，含蔬菜較多，再搭配不油膩的荷包蛋，是個不錯的選擇。另一特色就是有雜糧布穀堡供選擇，富含纖維質，更有益健康。

三. 麥町吐司工房

特色：提供無糖飲品，讓怕胖或須血糖控制者，有更健康的選擇。而紅茶拿鐵更是以牛乳調配，不同於市面上使用奶精或其他添加物，可避免造成身體負擔，是個健康新選擇。

根據每個人的體型、年齡不同，雖有不同熱量攝取的標準。但是，早餐熱量不宜過多，通常攝取 400-500 卡的熱量是比較適

當的，相當於一天熱量的四分之一。

要如何吃得健康？就該遵循三大原則：「少加工食品」、「少油炸、油煎、醬料」及「少糖」。避免熱狗、培根、油炸薯餅、煎蘿蔔糕等高油脂的加工食品。而吐司及漢堡中的沙拉醬，也應盡量避免。生菜沙拉的醬料，亦建議選擇較低卡的油醋醬等，且最好採用沾取的方式，才不會把過多的熱量也吃下肚。總之，慎選符合健康原則的早餐搭配，不但能吃得健康，更能活力滿滿喔！



國內郵資已付

北投郵局

許可證

北投克字第86號

臺北市立關渡醫院

Taipei Municipal Gan-Dou Hospital

—臺北榮總經營—

第208期

2017年11月1日

宗旨

配合國家政策，提供社區最優質的醫療服務

願景

成為社區醫療最佳醫院

目標

1. 提供以病人為中心之優質醫療及全人照護
2. 垂直整合發展急性後期照護
3. 發展安寧及社區居家醫療整合照護
4. 促進病人、員工及社區之健康親善服務

■發行人/陳昌明

■編輯委員/張益德、高念慈、高麗雀、蔡文惠、陳榮穎、蔣曉文、王家仁

■發行單位/臺北市立關渡醫院

■地址/臺北市北投區關渡里知行路225巷12號

■總機/(02)2858-7000

■傳真電話/(02)2858-7197

■執行編輯/劉思婷

■設計印刷/承印實業股份有限公司·(02)2222-7689

我有糖尿病，我要去做眼睛檢查嗎？

糖尿病共照網 魏洋樺 營養師

身為糖尿病衛教師，每次建議糖尿病病人去檢查眼睛，大約 10 個糖尿病病人中就會有 6 個病人拒絕。上述數據是來自於全民健康保險醫療品質資訊公開網中 105 全年度糖尿病人的眼底檢查執行率，全台灣只有 38.52% 的糖尿病病人執行眼底檢查或眼底彩色攝影，約四成執行率。分析拒絕的原因，分為兩大類：一般糖尿病病人在眼睛沒有不適或視力沒有衰退的情況下，不知道為什麼要檢查眼睛，而忽略眼睛檢查；再者之前做過眼底檢查的糖尿病病人，因為害怕散瞳劑的副作用，而不願意做眼睛檢查。

但是眼睛檢查對糖尿病病人其實是很重要的，因為我們的視網膜上佈滿了小血管，長期血糖忽高忽低的情況下，會造成視網膜上的小血管產生病變。根據國民健康署提供的資料，每 4 個糖尿病病人中就有 1 個會併發視網膜病變。而且罹患糖尿病的時間越長，視網膜病變的發病率也會跟著上升，據統計罹患糖尿病 10 年後，視網膜病變發病率就高達 60%；再加上，早期的眼睛病變不會影響到視力，從外觀上也無法看出視網膜上的小血管是否有受到血糖的影響，需要透過眼科醫師，用精密的儀器檢查，才能發現眼睛是否有病變。因此中華民國糖尿病衛教學會也建議糖尿病人每年定期

檢查眼睛，早期發現，早期治療，可減少 50% 的失明機率。

為了讓糖尿病人了解血糖對眼睛的影響，本院糖尿病照護團隊製作了醫病共享決策輔助工具，希望透過影片讓糖尿病人了解此議題後，再來思考到底要不要做眼睛檢查。影片連結如圖所示，可直接掃描 QR CODE 觀看。

國語版本	台語版本



10/16 日上午由陳院長帶領各級主管、醫護人員、民眾進行病人安全週：病人安全我會應宣示活動，活動獲得民眾熱烈參與。



10/20 上午配合病人安全週及重陽節活動，舉辦義檢及醫病溝通宣導，民眾參與十分踴躍。