

北投幸福石頭湯在關渡

社區護理組 蔡秀菊 護理師

由於醫療科技發達，使得國人平均餘命延長，預估到 2026 年台灣老年人口將高達 20.63%，進入「超高齡社會」，所以長期照顧發展一直都是國家政策關注的議題。台北市社會局及衛生局參考日本經驗，於 106 年推出「石頭湯」社區整合照顧服務計畫，寓意來自西方故事。三名打完仗的士兵來到農村，但村子裡沒有人願意分一點食物給他們。士兵靈機一動，搬來一個大鍋，放入三塊石頭，煮起「石頭湯」。奇特的石頭湯引來村民的注意，不自覺地拿出家裡的一點點的食材，加入湯鍋。最後，所有人都能開心地享用美味的

湯。北市府運用「石頭湯」故事的寓意，將不同的照顧需求，透過社區中的「個案管理員」，把醫療、護理、輔具、藥師、日常生活服務等各種長照服務整合，針對失能長者之需要，提供走動式居家服務、在宅醫療服務、居家護理服務、居家復健服務、居家藥師服務、營養餐飲服務、輔具及居家環境改善及志願服務等。透過公私部門資源之整合，跨專業團隊服務提供個別化、即時化的長照服務。

關渡醫院是典型社區醫院，107 年 4 月起接受臺北市政府社會局委託辦理社區整合照顧服務（北投區）服務，在關渡醫院後

面知行路 245 巷內設置幸福「石頭湯」據點，宣導及推動長照計畫，主動發掘弱勢族群，並由關渡醫院的醫師、護理師、復健師、藥師、營養師、社工師、志工等跨專業團隊的整合，深入社區提供整合性照顧服務，以滿足高齡或失能者需求之長期照護服務，讓長期照護的觸角延伸至出門困難的社區民眾家中，讓長照個案及照顧者真正的達到身、心、靈、社會均健的理想，「石頭湯」據點將於 107 年 4 月 30 日開幕，非常歡迎鄉親與社區民眾的支持與參與！

恭賀本院榮獲

1. 台北市衛生局癌症防治最佳合作夥伴獎
2. 臺北市衛生局頒發 106 年防癌天使服務獎
3. 糖尿病健康促進機構新增收案數 / 新增收案率優等獎
4. 戒菸服務品質改善措施績優醫事機構
5. 106 年度臺北市糖尿病共同照護網照護品質績優醫療院所 - 整體品質獎



就醫民眾盧小姐 來信感謝

關渡醫院院長及醫護、藥局、放射及批掛櫃台等行政同仁。

感謝家醫科蕭學誠主任、鄭

金環護理師、新陳代謝科雷

尊翔醫師、神經內科陳沛儒

醫師、骨科蔡尚聞醫師等，

醫德雙全，熱心親切。

健康媽咪快樂多

~母親節義檢活動

活動地點：本院一樓大廳

活動時間：5月11日(星期五)上午 09:00~11:30

活動對象：社區民眾、住院病患及家屬、門診病患

檢查項目	檢查地點
血壓、血糖、血脂肪檢測	一樓大廳
健康體位檢測	
營養諮詢	
子宮頸抹片檢查	三樓婦產科
大腸癌篩檢	二樓檢驗科
口腔癌篩檢	二樓牙科
乳癌篩檢	一樓放射線科
安寧及器捐宣導	一樓大廳
長照2.0宣導	一樓大廳
糖尿病宣導	一樓大廳
戒菸宣導	一樓大廳

附註：請記得帶健保卡，需做抹片檢查者請著裙裝

關渡關懷站 107/03/07-107/04/11 捐款芳名錄

日期	姓名	金額
1070307	何吳 O 英女士	1,500
1070307	林 O 池先生	1,200
1070314	林 O 女士	2,000
1070314	楊 O 英女士	3,000
1070314	陳 O 林先生	1,500
1070321	林李 O 燕女士	300
1070411	龍程 O 英女士	2,000

107 年三月份電子報訂閱得獎名單

e****9@yahoo.com.tw	廖 O 榮
w**g4****3@gmail.com	王 O 瑄
a09*****37@gmail.com	郭 O 福
yl*****8@gmail.com	許 O 靈
liz***en0****7*3@gmail.com	陳 O 澤

至關渡醫院地下一樓圖書室領獎

領獎期限：即日起至 107 年 5 月 20 日

關渡人月刊電子報服務上線囉！



掃描上方 QRCode 填寫姓名、Email、電話即可訂閱電子報，每個月 10 號抽出 5 名獲得小禮物唷！

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 214 期

2018年05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.配合長照2.0計畫，擴展關懷據點推動高齡在地健康老化

4.促進病人、員工及社區之健康親善服務

■發行人/陳昌明

■總編輯/張文貴

■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

■執行編輯/劉思妤

■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

■設計印刷/承印實業股份有限公司，(02)2222-7689

慶祝國際護師節～向可敬的白衣天使說聲辛苦了！

護理部 高麗雀 主任

每年的 5 月 12 日是國際護師節，但你知道這個節日是怎麼來的嗎？是為了紀念近代護理學與教育的創始人南丁格爾女士所訂定的節日。護理鼻祖～南丁格爾女士，於 1820 年 5 月 12 日生於英國，成長於上流社會，於克里米亞戰爭時期，由於當時英國軍隊中的衛生環境及醫療品質不良，使得士兵死傷人數眾多，南丁格爾女士帶領多名護士前往最前線，替傷兵治療，大幅降低了傷兵的死亡率。西元 1860 年，南丁格爾在英國倫敦建立英國首間護士學校，更積極推動護理照護工作以及護理教育之發展。因此為紀念南丁格爾對於護理工作的貢獻，國際護士理事會於 1912 年將她的生日定為國際護師節。

而「護理」一詞，乃譯自英文的『nursing』，而『nursing』一字則由拉丁文的 nutritious 演繹而來的，含有扶助、保護、照顧幼小、病患及殘疾等意義。『生、老、病、死』是人類必經歷程，過程中總需要他人的保護與照料，『護理』也就在此自然情況下孕育而生，有人類就有護理行為。因此有人說因上帝無法照顧每個人，於是派了護理人員像天使般的照

料與愛撫，減輕了身體的病痛，撫慰了受創的心靈。

關渡醫院從 94 年起每年慶祝護師節除了例行的表揚在工作崗位上兢兢業業的優良護理人員，也舉辦慶祝晚會慰勞辛勞的白衣天使們，更從 98 年起舉辦護理創意作品與簡化流程的競賽，而所謂『創意』就是跳脫巢臼，顛覆傳統思維模式，獲得突破性的改變，目的不外乎讓病患能夠獲得更優質的照護。而創意的理念是建構在『愛』的基礎上，也就是發掘臨床病人的需求轉換為源源不絕的創意能量。因此在創意激勵的制度下每年都有很多創新的點子出現造福很多病人。而舉辦此活動的意義是希望透過這些作品的呈現，讓民眾們更能瞭解護理人員除了在工作崗位上之辛勞面外，更能體會護理人員的積極、活力、樂在工作中，不斷地在工作中找出真價值所做的努力。今天我們慶祝護師節，希望社會大眾看見他們的辛勞付出外，能更敬重護理專業給予應有的尊重與鼓勵，不要再有醫療暴力出現。因為我們都是一群可愛、可敬的護理師，愛護他們就是愛護自己。這才是慶祝護師節的真正意義！

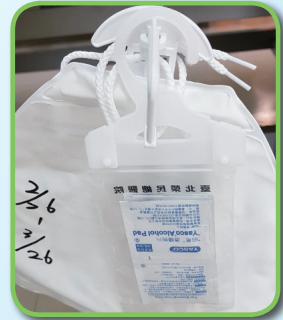
創意作品

「Take easy bag」- 尿管消毒零距離 / 鍾毓婷、郭怡屏護理師、林維瑜護理長

執行導尿管照護時，發現照顧者會遺忘拿取酒精棉片進行倒尿前後的尿管管夾消毒。故經由腦力激盪設計出「Take easy bag」- 尿管消毒零距離，讓照顧者可以隨手取得酒精棉片不再遺漏消毒步驟，降低病人感染的風險。

「不怕漏、漏不怕」- 滴水不漏冰敷袋 / 鍾毓婷、黃喬培護理師、林維瑜護理長

冰敷時常發生固定不佳、漏水或冰枕套滲濕...等問題，經由腦力激盪選取適合布料設計成「不怕漏、漏不怕」- 滴水不漏冰敷袋。具防水性及加強固定可避免冰敷袋滑落、增加計時器控制時間，避免冰敷時間過長導致冷傷害提升病人舒適度。



「Take easy bag」



「不怕漏、漏不怕」

吸菸與二手菸對心血管的危害

門診 李培菁 護理師

世界衛生組織（WHO）於 2017 年 5 月 17 日發布 2015 年全球十大死因，心血管疾病 (CVD) 是首位殺手，其中，因菸品使用及二手菸暴露導致心臟病死亡人數約占 12%，菸品使用是第二大危險因子，對心血管之危害僅次於高血壓。

吸菸對全身血管，包含心臟血管、主動脈、頸動脈皆會造成傷害。因香菸會促使身體分泌發炎的前趨物質，導致身體產生慢性發炎，長期發炎會擾亂血脂肪的狀態，藉由血脂肪堆積，增加總膽固醇、三

酸甘油脂及低密度脂蛋白，減少高密度脂蛋白，產生動脈粥狀硬化（周，2012）。

據統計，和非吸菸者相比，抽菸者罹患冠心病機率會比非抽菸者多 80%（周，2012）。吸菸除了會直接傷害血管壁引起動脈粥狀硬化外，也會透過與其它危險因子，如高血壓及高膽固醇血症間的交互作用，而促進動脈粥狀硬化的發生（曾，1999）。然而，被動吸菸者（二手菸）冠心病的發病風險也顯著升高。研究顯示，被動吸菸者患冠心病的風險和少量吸菸者（每天吸 1~9 支

香菸）相似，被動吸菸可使急性心肌梗死的發病風險增加 25%。

為促進吸菸民眾及早接受二代戒菸服務，同時節省民眾經濟負擔，臺北市衛生局結合轄區內 73 家醫療院所，推出戒菸治療及衛教均免收掛號費的好康方案，吸菸的朋友，只要帶著健保卡，不限戶籍地，每次就診就能省下掛號費，本院亦為實施此方案醫療院所之一，歡迎民眾多加利用，一起守護我們和家人朋友的心血管健康。