

協助老年人防疫

— 平、常、心、轉、動

台灣老年精神醫學會

2020.04.02

2019年底，新冠肺炎從武漢開始蔓延，短短三個月間，已肆虐全球。台灣在中央流行疫情指揮中心的超前部署、醫療人員的竭力投入，以及全體同胞配合防疫政策之下，持續面對新冠肺炎的挑戰，現階段更要留意避免爆發大型社區感染。

到目前為止，全世界因新冠肺炎死亡的人數已超過三萬人，其中大多數為老年人以及患有糖尿病、心臟病等慢性疾病的人。老年人的免疫系統較弱，認知反應較慢，容易增加被感染的風險。在此非常時期，除了遵循政府的防疫政策及個人衛生外，也呼籲大家用心關懷身邊的長輩們。台灣老年精神醫學會建議民眾利用「平、常、心、轉、動」的口訣，協助年長者順利抗疫！

平：以減輕長輩過度的焦慮為目標，**平心靜氣**用長輩可以聽得懂的語言，舉簡單的例子，**平鋪直敘**地說明病毒肺炎是怎麼一回事，相對應的措施又是怎麼一回事。**平和**地說明各種消息新聞或可能令長輩擔心的傳說，減輕憂慮。

常：了解對於未知的病毒或疾病會感到焦慮，是人的**正常反應**。在這樣的時期裡，設法維持**日常**的規律，即便是例如定時起床，定時入睡，這樣的小事，也有助於維持身心的安定。

心：在容易焦慮的疫情氛圍中，特別要主動傳遞彼此的**關愛之心**。尤其**關心**容易受到影響的長輩，包括原本就有焦慮症，失眠，或是強迫症狀的長輩，他們可能會更加擔心，睡不好，或是不停地重複洗手。特別**留心**需要多加幫忙以防燭健康的族群，例如失智長者。他們不易記住各種防疫口訣，常會取下口罩，也常忘了已經洗過手又觸摸物品，提供適當的協助與指示很重要。

轉：在疫情仍嚴峻的期間，難免新聞報導或是生活話題都圍繞著疫情為中心。建議多聊聊除了這個以外的事，恰當地**轉移**注意力，讓心情放鬆，並維持生活持續的**運轉**。比如看疫情報導以外的電視節目、拿出老照片來說說過去的故事、桌遊、歌唱、養花賞花、踏青等。與人互動建議戴口罩並保持人與人之間的安全距離（1-1.5公尺以上）。

動：許多人擔心被感染，於是整日閉門不出，反而造成身心失調。建議在避免前往空氣不流通之空間，避免搭乘擁擠之交通工具的原則下，維持適當適量的戶外**活動**，並保持人與人之間的安全距離（1-1.5公尺以上），呼吸新鮮空氣。此外，疫情期間，採取視訊與親友維持**互動**是很方便而重要的。

雖然疫情仍然延燒中，相信透過「平、常、心、轉、動」的原則，讓較高風險的長輩能有效防疫，並平安渡過這波疫情帶來的衝擊。

台灣老年精神醫學會 關心您！



平

平心靜氣的解釋
平鋪直述的說明



常

些許焦慮是正常
維持規律的日常



心

傳達彼此的關心
對失智者更留心



轉

注意力恰當移轉
生活宜持續運轉



動

適當的戶外活動
維繫與親友互動



台灣老年精神醫學會



製圖：



牛奶人工作室

