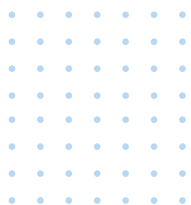
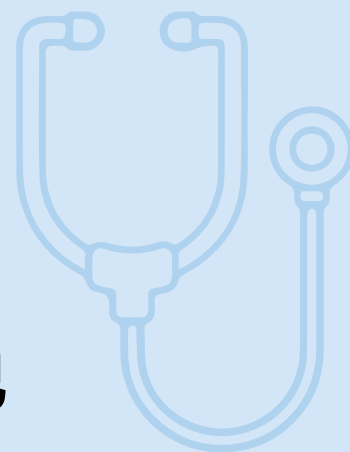




基層診所 在疫情高峰下的關鍵角色



李祥和醫師/
台灣家庭醫學醫學會 常務副秘書長



僅為情境圖 - 取自 depositphotos

世界已經完全改變

Covid-19 疫情已延續二年多，全國的基層診所及醫療人員全力配合政府及疫情指揮中心的各項防疫政策，全心全意地投入守護著人民的健康。自疫情爆發以來，深信大家也普遍地體會到，基層診所的看診模式與生態有巨大的改變，尤其當基層診所面臨的疾病，其實是一個全新且全面來襲的病毒導致。

疫情改變了世界，疫情改變了生活；不變的是，基層院所醫生工作正越見獨特而重要，一直提供著可近和連續性的照護能力 (to provide availability and continuity of medical care)。然而，基層醫療之所以不同於醫院或專科的醫療實務，包括第一線接觸、初期疾病早期診治、個人化照護、以家庭為單位照護、居家安寧療護、預防保健、健康促進 health promotion、居家醫療照護 domiciliary medical care、整合健康照護 health care coordination 等等。基層診所最重要的基礎本質是持續的照護，而且含有獨特的醫病關係，能夠緊密地連繫一起度過疾病難關。

堅強又謙遜的基層醫療醫師

思想家赫爾岑曾說過，只有堅強的人才謙虛。我們在面臨這個突然而來的未知疾病疫情，不論是醫院與診所，都共同承受巨大疫情壓力，基層診所由四大面向積極投入各地社區防疫工作，包括：疾病篩檢、身心壓力照護、社區醫療保健與檢疫遠距醫療、社區疫苗接種。當緊急時刻來臨時，全國醫界與台灣家庭醫學學會在台灣醫師公會全國聯合會之號召下，更是推動防疫基層醫師總動員《Yes, We Come! 萬名基層醫師防疫總動員，守護民眾健康，確保醫院量能，信賴基層醫師》！

基層醫師平時即重視全人、全家、全社區的照護，一向就是社區在地好醫師，與民眾全家人的健康最為貼近，尤其在流感篩檢、身心衛教、社區醫療、流感疫苗接種，都是根本業務，所以因應疫情驟變，基層家庭醫師及其領導的社區醫療群可立刻動員配合其他專科醫師投入這四個防疫工作。

可以見到基層醫師莫不積極參加社區防疫行列，也有更多醫師主動投入居家隔離及檢疫者通訊診療、篩檢站快篩、身心衛生、社區醫療及將來新冠疫苗接種注射等任務，強化防疫力量，完成台灣更安全的基層防疫網。面對「新冠肺炎世紀之戰」，基層醫師將堅守民眾健康，為防疫打拚，深信我們最終將克服萬難突破難關。



基層診所施打新冠疫苗



視訊快篩判定及診療

疫情下的社區在地好醫師

大家在日常生活中仰賴了許許多多的便利商店，基層就是第一線的診所，每天的都在接觸民眾的健康脈動，同時也是社區健康的守護者角色。由於 Covid-19，原本的工作與生活的日常節奏變了，因為疫情蔓延與防疫措施，使得許多人必須待在家裡上班與上學，許多人與人之間的社交活動必須靠著網路或視訊來連結，許多大型的會議在一時之間也沒有辦法舉辦。然而基層醫師的工作，卻變得更加的謹慎與繁重：一是要防疫，同時要先去考慮到院所內醫護員工、員工家人、病人健康各項防疫工作的配合，還有苦口婆心地勸導與訓育感染管控與疫苗接種等等；二、要經濟，許多侵入式的或者是臉部開放式的診察或是醫療，除非必要性或緊急性都已經停止，但是院所單位的各項開銷與防疫設備不減反增，同時要體恤社會的觀感與要求；三、要信心與信賴，各種防疫的不知真偽訊息與新聞排山倒海而來，都是原來未曾有過的狀況，無論是知識或是常識，都需要相當的證據與邏輯來驗證與思考，所以也是一個快速且巨量的學習。四、親友與家庭關係，因為要居家隔離、居家上班上學等等，家人反而在一起的時間增加，親密的可能增加了，但是摩擦的機會也升高了；而朋友之間的聯繫，原本可以藉著面對面的互動，現在卻要改成網路或視訊來連結。

這麼多的改變，我們可以直接看到路上的行人減少了、車輛變少了、許多熟悉的場所變嚴格了，因為非必要的接觸減少，所以許多就醫行為也有所改變，但是，基層醫師的一般業務雖然減少，可是防疫的工作量逐漸增加，譬如篩檢站、疫苗施打站、防疫衛教等等的功能工作量越來越多，可以看到醫護人員的付出，往往是不求回報的，他們只希望台灣會更好，民眾會更平安與健康。大家身為基層醫師，我們與社區是非常緊密的融合，我們都是社區的一分子，此時此刻，大家正盡心盡力的投入各項防疫的工作，也從來未抱怨醫療與防疫上的辛苦，此時此刻為彼此互相鼓勵與打氣，同心協力地戰勝 COVID-19 的疫情。

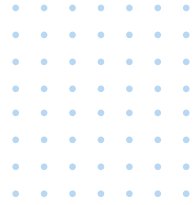




身心相連的全人照護

基層醫師亦協助確診或疑似個案病患及家屬在重大疫情間提供醫療協助或心理諮商。由於防疫的各種狀態與許多限制，民眾在居家心理衛生有許多問題產生，也需要基層診所的關心與照護，提供改善正向情緒、精神健康的方法，處理負面能量。例如：

- | | |
|-------------------|--------------------|
| 1. 閱讀有趣的好書 | 12. 打電話給朋友 |
| 2. 練習深呼吸 | 13. 泡澡、鹽浴 |
| 3. 看向光明的一面 | 14. 嘗試瑜伽鍛煉、冥想 |
| 4. 做些自己擅長的事 | 15. 列出您喜歡自己的 10 件事 |
| 5. 睡眠和休息充足 | 16. 放下過去 |
| 6. 做家務會變得更加有趣 | 17. 規律運動 |
| 7. 看些能讓您振奮的事情 | 18. 日記、寫下今天發生的三件事 |
| 8. 唱歌、聽音樂 | 19. 早晨就讚美別人 |
| 9. 列出您要感謝的事 | 20. 設定新目標 |
| 10. 多喝水 | 21. 保持正念的態度 |
| 11. 讓自己遠離那些不舒服的事物 | |



處理負面思想的方法：

- | | |
|----------------------------------|---------------------------|
| 1. 一旦發現自己想消極思想，就立刻停住。 | 5. 聆聽音樂，每天聆聽您喜歡的音樂 25 分鐘。 |
| 2. 保持忙碌，如清潔，整理，編織等任務來可以使您遠離負面思想。 | 6. 規律運動，每週至少達到 150 分。 |
| 3. 減少負面接觸 | 7. 觀看疫情新聞的重點就好，不要過度。 |
| 4. 充足休息，因為缺乏睡眠使您感到焦慮，煩躁和生氣。 | |



基層診所防疫動線管制



各項學術研討會採用視訊不中斷



全新打造基層防疫關鍵堡壘

可以發現基層診所就是全新打造的基層防疫關鍵堡壘，因為：

- 一、基層醫師及基層醫療群防疫工作義不容辭，盡原本應盡的職責。
- 二、防疫工作擁有足夠防護觀念，要料敵（病毒）從嚴，基層診所在嚴密防護自己及減少暴露時間點的前提下，完成疫情下民眾健康的把關。
- 三、如何落實分級、分流的醫療量能利用，家醫及基層醫療群應該做好：
 - a) 慢性病診治及長照如常照顧且無縫接軌。
 - b) 急性病診治不延誤且追蹤關懷。
 - c) 醫療群家戶會員服務不打折。
 - d) 疫情之下各基層醫療的互助與防疫。
- 四、運用疾管署或視覺化圖案檔供給基層醫師及遠距醫療，關懷民眾及家戶會員，以加強減少外出、穩定疫情。
- 五、以病人安全為最高目標，分享知識互相尊重，並以同理心來促進病人安全管理，做好標準作業、通報、危機預防、病人安全教育等等。



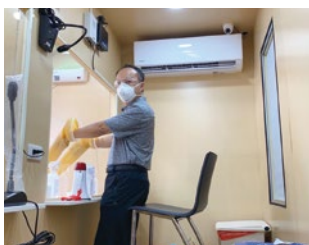
減少群聚改為戶外活動



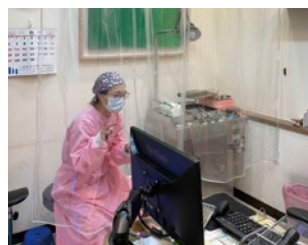
視訊快篩判定及診療



基層醫師協同各單位支援快篩



基層醫師在快篩站執行業務



診間架設防護隔簾

基層院所因應疫情之規劃設計：

- 一、院所內部防疫安全流程
- 二、病人防疫診療及居家身心健康防護（基層家醫的特色）
- 三、遠距視訊治療的對象與時機（社區醫療價值）
- 四、院所與各相關單位的密切聯繫方式（資源垂直整合、上下垂直及水平轉診）

協助強化民眾宣導：

- 一、人人了解居家防疫的共同目標，儘速控制疫情，沒事不外出。
- 二、堅守防疫原則：全程戴口罩、勤洗手、維持社交距離、不共食、遵守防疫規定。

疫情危機高峰下突顯關鍵角色

大政治家邱吉爾曾說，不要浪費好危機（Never let a good crisis go to waste）！基層診所在疫情高峰下所表現關鍵角色，正表示我們基層醫師對於社區醫療及全民健康的守護力量。

這是我們基層醫師本有的精神，持續不斷的努力前行，一直在身邊的照護民眾不會缺席，即使有挫折與困難，我們都會不斷地向上前進，誠如今年家庭醫師日的宣言 Family Doctors Always There to Care 基層醫師的照顧無所不在，呼應在這次新冠疫情，台灣基層醫師們不管在醫院及社區疫苗接種、PCR 採檢及確診個案之居家照護都扮演積極而關鍵重要角色！

又快又好的遠距視訊診療 直接安撫民眾的不安

豈料，無症狀及輕症的染疫大肆蔓延，新冠疫情也來到與病毒共存的邊界，許多民眾及其同住家人可能同時全部染疫，這個家庭幾乎一瞬間了一葉孤舟，尤其家中有長者及未打疫苗的孩童，更使得一般民眾徬徨無助。

基層診所此時迅速提供可靠的視訊診療，提供即時的距離照護，使居家隔離者在生病需要幫助之時，能夠接受足夠的醫療保護。新冠抗病毒藥的處方，可以提供中重症高風險的染疫族群快速適當的治療。當此同時，適當的兒童疫苗也開始廣泛施打。



李祥和 醫師

台灣家庭醫學學會常務副秘書長
台灣生髮抗老化醫學會常務理事及教育長
士林優麗美診所美醫醫師
曾任台北榮民總醫院家庭醫學部

邀稿 | 林工凱