

助行器多功能活動桌

A Walker-Transformed Functional Desk

■ 文、圖 | 陳曉玫 臺北慈濟醫院居家護理師

74歲的杜先生，患有慢性腎衰竭，多年前在家中跌倒後造成下肢無力，步行需使用助行器輔助，無法上下樓梯，在杜太太協助下，於家中進行腹膜透析，也是我們居家照護的個案。我們會定期到杜家為他採血送驗、注射紅血球生成素及進行居家關懷。杜先生的生活起居都由太太一手包辦，長期下來太太也難免心生疲憊，杜先生也免不了對太太的愧疚感。

就我們的觀察，居家病患的照顧者會考量病患無法久站的狀況，帶病患就醫、散步等出外、活動時，必須找有座椅的場所，或乾脆使用輪椅代步，但病患會因此感覺對疾病的控制感降低，甚至減少了病患參與活動和享受生活的機會。當外出或等候看診時間長時，病患若需用餐、飲水、服用藥物時，均需照顧者在旁協助，照顧者沒什麼喘息的機會，負擔及壓力沉重。我

們也注意到，居家病患常使用之助行器，除輔助活動的功能外，平時均閒置在旁。

因此，我和另一位居家護理師陳玫蓁有了「助行器多功能活動桌」的想法。將常常被閒置的助行器改造成有活動桌的功能，病患的活動空間不因有無桌椅而受限，病患因能提升自我照顧能力而較有自信，照顧者也有休息的機會，還能兼顧居家環境安全，預防跌倒。

以杜先生的使用經驗為例，杜先生若要用餐必須由客廳座椅移至餐桌，約2.4公尺的距離，使用助行器從客廳座椅起身，步行至餐桌座椅並坐下需時5分鐘15秒，加上太太因擔心先生跌倒而陪同，花費時間加倍，則共計10分30秒。

而在杜先生使用多功能行動桌後，不需移位，所以不用太太陪，省下5分鐘15秒，在客廳將助行器上方橫桿厚帆布拉開固定後，可

材料

使用可負重的厚帆布，長約80公分，寬約30公分，再加上扣環、束線帶及魔鬼氈。



放置藥盒、水杯、簡易餐具等，可自行用餐及飲水等，避免移位時因無人陪伴而發生跌倒的可能。而杜太太將上方橫桿厚帆布拉開並固定，花費約15秒的時間。若上、下方帆布均拉開使用，花費共計約30秒的時間。與原陪同病患移位至客廳的5分鐘15秒的時間相較，照顧者可省下4分鐘45秒的時間。

此助行器多功能活動桌自2012年4月開始給病人使用，病人與照顧者都給予正向回饋。一種輔具多用途，對於病患及照顧者而言，可達到病患安全、省空間、省時、省人力及物力的目的，值得推廣於出院後短暫失能或居家需長期照顧之病患使用。

作法

★將厚帆布固定於助行器上、下橫桿的一端，拉開使用時以扣環固定在對側橫桿上，收起時以捲軸概念再收納於橫桿上(圖1、2)。

★改造後的助行器可作為行動餐桌、短暫休憩之座椅、墊腳穿脫鞋襪、抬高下肢促進血循等功能(圖3、4)。

★平時亦可作為簡易置物架，擺放水杯、衛生紙及書籍等，夜間可作為床旁桌，擺放小夜燈、尿壺等，避免上下床或翻身取物時不慎跌倒(圖5)。清潔也方便，只要以濕布或水直接沖洗，收納方便又不占空間，製作成本便宜，兼顧了省錢、環保的功能。