

[No.2]

走到戶外看雲去

居家護理的復能成效

The Frail Elderly Finally Walk Outdoors to See the Sky
The Rehabilitation Effect of Home Care Nursing Project

■ 文 | 李康莉 花蓮慈濟醫院居家護理師

陽光下的陰影



記得初次家訪的當天午後是艷陽高照，但楊爺爺的家卻光線昏暗，彷彿這世界的陽光與他們無關。看見他們夫妻倆虛弱地躺在床上，詳問之下，才得知昨天傍晚楊爺爺突然劇烈腹痛，急診室的醫護人員詳細檢查後，發現原來是導尿管阻塞，而一夜急診的折騰，兩老回到家已經晚上十點多。楊爺爺無奈地表示這種狀況已經很多次了，臉部痛苦的表情，詢問：「為什麼尿管會阻塞？每次阻塞肚子都會爆痛，到醫院又有一連串的抽血、驗尿檢查，換過尿管再回家，每經歷一次都要花 4-5 小時，回到家往往都已經半夜了，看著無辜的太太跟著我一起受累，很不捨。」我聽到這些話實在心疼，兩老獨居且長期為疾病所苦，身為居家護理師的我，一定要幫楊爺爺解決尿管阻塞的問題。

80 歲的楊爺爺已退休近 20 年，與太太同住，三個孩子都在北部工作，太太患有失智症，短期記憶受損，常忘東忘西，楊爺爺會提醒太太家務及日常生活瑣事，兩老互相扶持也能平安過日。楊爺爺其實本身也曾生病，因膀胱癌接受膀胱切除及重建手術，術後都要靠自己手按壓腹部才能排出尿液，沒幾年又因腰痛接受椎間盤突出手術，年紀大、體力逐漸衰弱，再加上手術後雙腳持續有疼痛及無力感，無法下床活動。孩子們因肩負家計，工作也無法長期請假，而失智的太太面對術後照顧更是處於焦慮的狀態，無法理解衛教，更不可能幫忙楊爺爺做肢體復健，漸漸地，楊爺爺從輕度失能進展至長期臥床，更無法自行按壓腹部排尿，而引發尿滯留導致反覆性泌尿道感染住院，住院後醫師建議長期放置導尿管，最近這次住院，原本被照顧的失智太太竟變成楊爺爺的主要照顧者。

復能恢復看雲去

配合居家整合醫療服務計畫，由居家護理師每週兩次到府訪視。那天楊爺爺躺在床上對我說：「小莉，很奇怪喔！明明我的腳可以動，也可以抬高，可以自己翻身，但為什麼我沒辦法站或走路呢？」跟楊爺爺聊天，我知道他已經一年沒有出過家門，大部分時間都躺在床上，言語透露出他如果可以出門，看看天空看看雲，那該有多好！

聽到楊爺爺想要站起來甚至可以走路的話，讓我非常興奮地跟楊爺爺討論運動計畫，並轉介長照 2.0 居家復能，與物理治療師規畫專屬於楊爺爺的居家復能計畫，包括：床上運動、轉位訓練、肌力耐力活動、行走及平衡訓練等，並利用簡易的設備輔助運動，例如：手拉綁繩訓練手臂力量、床邊踩腳踏器、坐著原地踏步、雙腳綁上裝滿 600CC 水的寶特瓶，以及向前滑步的復能運動。

一邊進行復能時，我們就陪楊爺爺聊天回顧年輕往事，太太也在旁跟著一起做。楊爺爺表示一點也不覺得辛苦，復能 50 分鐘的時間在不知不覺中溜過。復能一個月後，楊爺爺已經可以從床上坐起、使用助行器站立。一星期後我又到府家訪，多次敲門都沒有人應門，非常擔心兩位老人家是不是發生什麼事情，打電話給楊爺爺也沒接聽，我著急地開車前往村長家請求協助的途中，沿著田邊的道路，竟然看見楊爺爺騎著電動車載著太太緩緩的經過，我趕緊搖下車窗跟楊爺爺打招呼，楊爺爺快樂的表情讓我驚訝又開心，他終於能出門散心。

老化可能導致衰弱，衰弱症是整體生理功能衰退與容易發生併發症的症候群，常見的臨床表現包括活動力降低、體重減輕、疲倦、食欲降低、肌肉耗損、骨質流失、步態與平衡功能異常，甚至有認知功能的障礙。高齡衰弱特別值得重視，因為容易發生跌倒、骨折、心血管等慢性病、依賴、失能、入住機構與死亡等不良預後，影響個人、家庭及社會。高齡社會要預防高齡者的衰弱，以延緩其失能及長期臥床的苦果，這次的居家照護經驗，讓我更深刻體驗高齡關懷及居家護理師在長期照顧的重要角色與價值。☺

