

[No. 3]

# 伴老健康，向長者學習

Accompany the Elderly in the Community and Learn from Them

■ 文、圖 | 彭小芳 慈濟科技大學護理系講師

「阿公，我們是慈濟科技大學的學生，我們來看您了。」阿公獨居，他罹患食道癌、慢性肺部疾病、痛風，不良於行，且外出購物走太遠容易喘。

社區訪視的對象，是由衛生所護理師提供，主要是一些需要長照幫助或關懷的對象。我們在帶社區實習課程時，就會帶著學生來關心他們。

醫院的出院準備服務個案師（護理師）會評估病人（個案）出院後的各項需求，而我帶領學生進行家庭訪視，除了需要評估個案的照護問題，更著重在如何幫助個案銜接更多社會資源。

## 維護長者尊嚴的協助

「我不要別人送餐，那都是別人吃剩下的才送來給我，我不要！」獨居的阿公拒絕長照 2.0 的送餐服務，每天僅吃麵包和牛奶。「想辦法」與「保持好奇心」是我要學生常存心中的態度。

我們最後成功地讓阿公接受建議，由照服員代購便當，阿公吃得營養均衡，他的病才能得到良好的控制。

阿公不提需求，但我們預想得到。阿公經濟拮据，社會補助款扣除租屋費所剩不多，我就引導學生再想辦法，看可以怎麼幫助阿公。實習課程結束前，取得阿公同意，透過社區護理師轉介社工評估花蓮的實物銀行補助物資，讓阿公缺錢缺營養的警報解除！終於，我們看到阿公露出大大的笑容了。

在社區，有許多長者因為「不想麻煩別人」或是「太客氣」而不想接受社會資源的幫助。學生前往家訪八十多歲的獨居老奶奶，發現她家的廁所離臥室有一段距離，且廁所門檻竟高約 20 公分，「奶奶，這樣上廁所很不方便喔，尤其夜間更容



彭小芳老師（左）在帶學生走入社區實習之前先演練一些基本技術。圖為學生實際操作碳 13 呼氣法，檢測胃幽門螺旋桿菌。

易摔倒。」奶奶回答：「我都拿小水桶當尿桶，放在走廊就可以了。」

看著小水桶，底部小、開口大，當坐下或起身時容易因重心不穩而跌倒吧！我們問奶奶：「您曾因這個沒坐穩而跌倒過嗎？」奶奶說：「有啊！」於是乎，學生在徵求奶奶同意後，幫她申請長照補助一個活動馬桶，順利解決了奶奶跌倒的一大風險。

當走進個案家中，要常問：「到底我們能幫個案什麼？」護理教育，不僅教學生收集資料、評估，而且要視病猶親，把長者當成自己的家人，我常告訴學生：「當你想不出解決方法時，只要把這些個案當成家人，一定能發現問題並且擬出辦法解決的。」多一分用心，學生也可以當個案生命中的貴人。

### 社區裡樂活健康的長者

社區裡還有一群總是開心樂活的長者，用健康快樂的心態帶給年輕學生另一種享受生命的啟發。

「阿嬤，打完疫苗回家要多喝水喔！」阿嬤笑著回答：「我孫子現在要帶我去吃下午茶、喝咖啡耶！」

問另一位阿嬤：「您每天都有走路運動 30 分鐘嗎？」阿嬤說：「有啊，走到阿妞說要回家，我們就一起回家！」『阿妞是誰？』「是我的鸚鵡啊！我有空也會自己搭車去海洋公園坐雲霄飛車喔！」『天啊！』是我和學生的第一反應，奶奶太懂得生活了！

這位阿嬤有寵物陪伴說話，不會寂莫，陪同走路、散步，維持肌力，老年生活很精采。



慈濟科技大學護理系實習指導老師彭小芳（左）帶領學生走進社區衛教，也走進個案家中協助。

有人常說老了很多病，沒用了！但在社區，我們卻常見到許多長輩是樂活過生活，雖有病痛但卻用不一樣的心態面對生活，這也讓學生見識到「老了，其實也可以沒有問題。」感恩長者們為學生做了最棒的優雅老化的示範。

### 預防醫學導入社區

促進健康、特殊保護、早期發現早期治療、限制殘障到復健，是公共衛生的三段五級預防，不分年齡，每個階段都有其重要功能，推廣衛生教育使社區民眾了解健康促進、預防醫學的重要，接受健康檢查服務以達早期發現早期治療減輕醫療資源負擔。

「我沒來社區實習前，根本不知道原來可以透過吹氣檢查胃幽門桿菌進而避免胃癌。」學生透過實習了解預防醫學的措施及重要性，也從許多個案身上看到出院準備轉銜資源帶給家庭的助益。

「護理」不是只有在醫院，應用在校所學持續在社區推廣衛生教育，幫助民眾提升健康意識，使健康者繼續維持健康行為，患病者及早介入處理，有助於預防及延緩失能，提升社區民眾尤其是長者生活品質。