



多喝水水瓶



“Drink More” Bottles for Home-care Spinal Injury Patients

■ 文 | 曾麗燕 大林慈濟醫院社區健康照護室護理長

居家護理所收案服務的多為失能個案，因失能而長期臥床致使心血管、呼吸及腸胃系統、活動耐力下降，呼吸動作減少及腸蠕動減緩等生理變化，漫長的照護歷程，是一連串可預知的照護問題，不論家屬或居家護理師，面對這些照護問題，如何提供合適的照護措施，都是一次次的考驗。脊椎損傷這一類的個案，意識清楚，但是因部分或完全的活動功能喪失而臥床，日常生活須由他人提供協助，常因水分攝取不足衍生出不少照護問題；尤以導尿管長期留置，水分攝取不足或飲水頻率不足，無法讓尿液持續排出沖刷尿路引流系統，導致尿路極易阻塞，造成病人不適，同時也增加照顧上的困難。因此如何協助個案依自己需求隨時喝得到水，不需呼叫或等待照顧者拿水給他喝，並考量到

在日常活動中導入肢體及呼吸復健的元素，促成此「多喝水水瓶」的設計製作。

製作流程：

1. 準備乾淨的玻璃瓶、軟吸管及硬吸管，先消毒殺菌後備用
2. 將軟、硬吸管相接，相接處以膠帶固定
3. 瓶蓋上打洞
4. 連接好的吸管穿過瓶蓋
5. 吸管放入瓶中，蓋上瓶蓋即完成



多喝水水瓶，瓶身為有重量的玻璃材質，增加其穩固性，不易打翻。水瓶可置於床旁，個案可以利用自己殘餘的運動功能，舉手輕易抓取加長型的軟吸管就口喝水，不致於打翻水瓶造成危險。水瓶容量選擇為 1,000ml 的定量系統，不論是個案或照顧者都能容易掌握並計畫喝水量。

自主復健多喝水 尿路不阻塞

此外，個案自行用手取用吸管，等於強迫運用殘餘運動功能，執行手部與上半身的復健。接著，用吸管喝水時需深吸氣，使肺部擴張；喝水頻率越多就執行了越多次手部、上半身及肺部擴張運動。個案能自行控制喝水的次數及喝水量，感覺有自尊又能達到多重復健的效果；並因得到足夠水分降低便秘、泌尿道感染及阻塞機率。

固定容量的水瓶，照顧者只要一天兩次於固定時間把水裝進水瓶裡，然後就定位拉好吸管管線，接下來就靠病人自己努力了。一個小小的創意，幫助照顧者減輕負荷，稍微喘一口氣。而個案的泌尿道不再反覆感染、也同時降低尿管阻塞機率，照顧者也相對不會自責，或於夜間因需要重置尿管而往返於醫院間，徒增經濟負擔及體力負荷，大家的生活滿意度都會增加。

在給個案使用一段時間後發現長吸管功能並不如預期，所以又加以改良，把長吸管改成輸液管，這樣個案可以決定水流量，減少嗆水並可以自己控制。

多喝水水瓶取材容易、製作簡單，也具實用性。最重要的，推廣使用後，個案及照顧者都能清楚知道每天應喝水量為多少，也能順利遵從飲水照護計畫，每天固定的喝水量至少都超過了 2,000ml，跟一般人所需的健康飲水量一樣，從尿袋就可以看到清澈的尿液。身為居家護理師，若能深入評估個案及照顧者之需求、能力及意願，提供量身訂做的照護措施，小小一個用品即能大大改善照護品質，家屬及個案滿意，護理師們也很有成就感。☺

