



# 衛教老師， 病人學生

As a Health Education Teacher to Diabetes Patients

■ 文 | 嚴佩詩 臺中慈濟醫院社區護理組護理師



「○○醫師的○號先生／小姐，請到衛教室上課。」這是我每天早上上班時必做的一件事，很有活力地拿著名單，主動出擊！

任職腎臟病衛教師已經5年，主要的工作內容是宣導腎臟病保健知識，在我眼中的病人，不是生病的人，而是「學生」；我把自己定位為希望學生們能得到好的知識而學會照護自己的「老師」。

早年我在其他醫院擔任衛教師，學到的就是等待病人到衛教室，若病人沒報到，那就算了。但自從來到慈濟醫院，在主管的支持下，我們團隊養成自動主動的文化，我也熱心的服務每一位學生；我對我的學生，幾乎都不放棄。

今天學生不想來上課，我就主動邀請，例如，用臺語對著「老學生」說：「阿嬤，今天要來衛教室上課喔，上腎臟病的課。」阿嬤如果回「我不想去」，我會說：「阿嬤，不要這樣啦！我只是3個月沒看到妳，很想和妳聊聊天，很想妳。」通常最後阿嬤就會面帶微笑的說：「好啦好啦，我去就是了。」雖然上課時間短暫，但阿嬤願意走進來，我就有機會將正確的知識教給她。

我曾經遇過不論怎麼邀請都不願意進衛教室，但血糖控制卻非常不好的一對腎臟病夫妻。有一天，我發現他們的女兒陪著來看病，趕快對女兒發出邀請，女兒才了解父母腎臟功能及血糖控制不佳的原因。從那天開始，那對夫妻的子女會輪流陪伴父母來看病，同時，他們的腎臟功能和血糖自此得到良好的控制！真令人開心。

還有一位我的「媽媽學生」因生產合併症引發急性腎臟病而需洗腎，治療後，經過衛教，努力維持良好的生活型態，終於脫離洗腎的命運。一個先天腎臟結構異常的年輕人，是我們的「模範學生」，他累積了豐富正確的醫療知識而能延遲腎臟功能的衰退，很多年之後，雖然還是無法避免透析的人生，但他是透過我們的衛教而能選擇適合自己的腹膜透析，還成功的進入職場工作。

還有一位八十歲阿公是很聽話的學生，都準時來腎臟病衛教室報到，算是很多年的老朋友了。阿公最後在我們針對末期腎衰竭各種治療模式的說明後，選擇了安寧療護，在家屬陪伴下安然過世。後續家屬特別來醫院感謝醫師及衛教師，讓他們有充足的時間做準備，同時也避免阿公受到無效醫療的痛苦。

在衛教生涯中，每次看到重度末期腎臟病的病人在我們這些衛教師的努力下，願意改變生活方式，如：測量血糖血壓、戒菸、飲食控制等而病情獲得改善，變成輕度或中度的腎臟病；萬一真的無法可施，願意選擇安寧療護找到身心輕安的方式……雖然有時病人疾病的進展和不配合會讓我感到心情低落，但我還是常因我的工作感到歡喜，畢竟我是在做一份助人的工作。

若問我何謂衛教，其實衛教就是真心，我真心邀請，90%的病人都會進入衛教室，甚至建立良好的「師生」友誼後，他們還會主動進來衛教室詢問相關保健知識。我相信，世界上沒有教不好的學生，只要我們這些衛教老師用真心指導陪伴，病人學生得到了保健知識，身體就有健康的機會，也就是老師最大的收穫。





# 陪伴是 最好的禮物

Being There Is the Best Present

■ 文 | 張梅怡 臺中慈濟醫院預防醫學中心護理師



以前對於護理之家的印象，就是一個步調非常慢和逐漸凋零的國度，陌生而且無法坦然面對，所以求職以來不曾將護理之家列入我的口袋名單，但是最近讓我對人生最有感悟跟感觸的地方，卻也是護理之家。

在2017年8月有幸任職於臺中慈院的預防醫學中心，這是一個早期發現疾病，促進健康的單位；新進人員需有「一日志工」的體驗，當天被安排到臺中慈濟護理之家，負責協助阿公、阿嬤做一些日常活動，例如穿衣、吃飯、上下床等等，還要帶他們參加活動、準備午餐，還有下午茶時間，互動過程必須不定時關注他們的需要，還要時時刻刻顧及他們的感受。和那些阿公阿嬤們實際互動時，了解到老人其實就像小孩一樣，喜歡聽貼心話、喜歡被撒嬌、喜歡被關懷，他們非常需要有人陪伴、講講話，即使只是簡單的一句噓寒問暖，就可以讓他們很開心。

印象最深的是其中一位居住很久的阿嬤，陪她聊天得知她年輕時長年勞動，老來身體已不堪負荷，行動不便的她坐著輪椅，但個性活潑外向，喜歡到處去串門子，每天固定都要出門透透氣曬曬太陽才覺得舒服，但覺得自己老了也不想造成家人的累贅。聽她說以前在家24小時都是跟外傭相處，但是語言不通，一天說不到兩句話，飲食習慣也大不相同，現在住在護理之家也習慣了，很多人可以一起作伴一起閒聊……阿嬤很高興，也很謝謝我們能陪她出門透氣，聽她說說以前老掉牙的故事，她開玩笑說：「現在唯一會想要的東西就是黑人牙膏。」原來想要重新擁有一口好牙，能好好吃得下東西就很滿足了。

這一次過程中讓我獲得許多體悟，對我的生活也有非常大的幫助與提醒。因為在這一體驗的不久之後，我媽媽突然中風倒下，左側完全偏癱，全家人都嚇壞了。媽媽的人生瞬間改變，情緒起伏非常大，很傷心，很害怕自己會無法行動，帶給家人負擔，做子女的心裡也不好受，大家的生活步調也都亂了。每天下班後，我到病房看她，陪她聊天逗她開心，也運用我所學，盡量讓媽媽舒服一些。媽媽生病過程中因為心理壓力，總不免亂發脾氣，復健師也提醒我們要注意媽媽憂鬱的情況，於是我們幾個姊妹決定親自輪流照顧不假手他人，陪著媽媽努力復健，讓她知道自己是被關心、被重視的，於是，媽媽也漸漸的安住身心努力配合復健，目前也已經出院返家。

從在護理之家陪伴長者，到媽媽生病的照顧經過，我才真正體會到護理這份職業在醫療工作中，治癒的不該只是疾病，還有關懷病人的心。我想陪伴永遠是最好的禮物，透過這樣的經驗也讓我對於臨床上更有動力，希望可以用這樣的心情，照顧更多需要的病人。







# 不便的滋味

## Experience the Inconvenience with an Enterostomy

■ 文 | 張華茹 臺中慈濟醫院傷造口護理師



我是一位傷口造口護理師，「腸造口」或稱「人工肛門」，是我主要照護的其中一類病人；腸造口是改變原有的排泄途徑，將迴腸或結腸拉出於腹壁做一開口為排泄用，手術後、住院中的病人，首先要適應並接受排便系統改變，這時就是需由我們來教導病人及家屬如何照護便袋，並適應日後生活的不便性。所以，即使病人出院後，腸造口的維護情形我們也盡可能去了解掌握。

如果腸造口照護不當，可能會產生皮膚炎、滲漏或造口皮膚疼痛等問題，有些病人因此感到焦慮並影響生活品質，返診時，常有病人會告訴我返家後的狀況，例如：擔心排便過重滲漏而不敢吃太多；晚上側睡擔心滲漏而睡不安穩；外出時怕滲漏有異味，不敢與人群接觸；不敢洗澡，怕便袋脫落……。

近年來大腸直腸癌罹患率逐年攀升，我的腸造口病人的年齡層也有年輕化的趨勢，等於他們的人生接下來會有很長的時間要跟腸造口「和平相處」，不管是工作或休閒，都不希望其他人看出他們有什麼不同。所以，病人回來複診時會跟我分享腸造口帶給他們將來可預見的困擾，例如：不能選擇搬重物的工作，或是無法完全下蹲，因造口底座會卡住，或是排泄物未及時更換導致便袋滲漏等等窘境。

有一個病人就問我，「華茹姊，我想運動，那帶著腸造口，可以從事戶外運動嗎？有什麼要注意的？」有人問：「開車時，怎麼避免汽車安全帶磨擦造口？」「怎麼入游泳池？泡湯？跑步？」或者是「運動時，有什麼輔具可以蓋住造口避免碰撞？」還有人問「如何穿搭衣服？」……其實我很難體會他們的感受，畢竟角色不同，為此我也查詢國外造口的相關配備，想要先親身體驗造口便袋的生活，體驗他們所說的不便性。

平常都是我「貼病人」，是指我為病人黏貼造口便袋，現在換我「貼自己」，老實說，感覺真的很不同！我將造口便袋貼在我的右上腹，並選擇兩片式便袋，我照常執行工作，體感是覺得皮膚悶、有異物感；運動時選擇會流汗的跑步，流汗過後的皮膚更加悶癢，擔心便袋鬆脫(雖無法感覺滲漏)，非常不自在，手會不自覺想扶住腹部；體驗開車，我所選擇的部位，會被安全帶劃過造口便袋，深怕碰撞會磨擦腸黏膜而受傷；體驗洗澡時，造口基座會潮濕；體驗穿著，雖然寬鬆衣服蓋過便袋，出門仍會在意旁人眼光，穿低腰褲或剪裁式上衣，便袋會外露或不好隱藏。



張華茹為自己貼上腸造口體驗了三天之後，更能理解造口病友的感受了。

我過了三天的體驗生活，就因受不了而撕除造口便袋了，結果產生接觸性皮膚炎，還有殘膠在皮膚上很難撕乾淨。

身為造口護理師，我會期望病人走出戶外、適應生活，經過此次體驗，我深深體會造口患者不便性為何，只有排泄的狀態是我無法體驗的，只能靠腹瀉來模擬不受控制的感受了。反思造口護理師角色，就是協助病人回歸生活，適應造口人生，但適應並非想像中容易，需克服身體心像的改變。

病友陳先生分享了他使用造口盾罩(stoma shield)的經驗，因為生過病而更注意健康，他決定維持固定的運動習慣。他告訴我在跑步或肌力訓練時很擔心撞到造口黏膜而感到活動受限，後來他使用造口盾罩後，覺得有安全感，穿褲子時都不怕磨擦到，也能重新享有運動的生活。當病友能找到最適合的解決方案，也為他們開心。而我因為親身體驗過之後，更能理解造口朋友的感受，在教學相長的過程中，也更能給出對病友實質的建議與回饋了。☺

