



# 輕安居 安寧護理推手

## 卓彩琳

臺中慈院安寧居家護理師

### Promoting Palliative Care in Tzu Chi Nursing Home

**Tsai-Lin Cho,**

RN, Palliative Care Home-Visiting Nurse,  
Taichung Tzu Chi Hospital

■ 文 | 曾秀英

「我喜歡當安寧護理師。」

### 找不到護理意義，憑衝勁取得安寧證書

「因為我是內科病房出身的，曾照護到不同內科別的病人，例如：胸腔科、感染科等等，照護到很多癌症病人……那時就感覺，『這個病人狀況是不好的，為什麼沒有人告訴他？』」卓彩琳說：「但現實面是，在內科病房很忙，照顧那麼多病人，不斷接新病人，雖然想多花點時間跟癌症病人多講幾句話或多做一點，實在是有心無力。」

對於護理生涯的起頭，彩琳說：「是媽媽叫我去的，沒有想很多，剛好分數到了，就去念護校。」長庚護專畢業後進醫院工作的心態也是「就是上班下班，可做可不做，我結婚以後就不要再當護理師了，回家帶小孩就好了」，因為她感受不到護理工作的意義。

從事護理工作的特點就是要不斷進修研習，既然還沒離開，就去上課吧！卓彩琳去聽了一堂臺北市立聯合醫院黃勝堅院長的課，發現「原來護理還有這樣的領域」，就決定去接受安寧療護訓練，有初階三天、進階三天、高階四天的三段課程，最後還要實習五天，才會正式取得安寧療護的證書。

年輕就是本錢！「那時早上八點要上課，地點不是在臺中，而是在臺南成大，前一天上小夜班，不可能午夜十二點準備下班，忙到一、兩點，然後回家洗個澡，也沒時間睡覺，搭最早的火車六點趕到成大。」三、四天的課程上完，回來就直接上大夜班，考驗體能的無縫接軌。彩琳回想，如果是現在的年紀，不確定能有這樣的衝勁了。

### 從安寧緩和照護感受另類護理真諦

後來臺中慈濟醫院開立心蓮病房，擁有安寧緩和照護執照的卓彩琳就順理成章的轉調過去，三、四個原本在不同單位的護理師，跟著黃美玲護理長學習在臨床應用安寧療護照顧臨終病人，彩琳也很快從美玲阿長的身上學到很多照護技巧，尤其是觀念。

「美玲姊教我們，用不一樣的角度來看待病人。」剛開始在心蓮病房服務，病人說會痛時，彩琳心想：「真的有這麼痛嗎？你的表情好好的啊。」會懷疑病人會不會是假裝的，真的有那麼痛嗎？「美玲姊會去跟病人聊天，讓病人講他的生命故事，讓我們了解病人現在會這樣的原因……」學會理解病人的生命故事，讓彩琳在後來與病人及家屬互動時，容易抓到「重點」，否則，有時安寧護理師要面對處理的不是只有一個病人，是他整個家族，但抓到癥結點時，一切就有機會圓滿了。「在美玲姊身上，我學會用不一樣的角度來看待病人。」

「我是覺得，其實醫療真的有極限，怎麼讓病人最後可以好好走，這很重要。」彩琳回想起安寧病房剛開時期照顧的一個病人，「病人對我說：『妳們真的都對我很好耶！可是妳們為什麼不能讓我好起來！』」病人說的沒錯啊。安寧護理跟正規護理所教的要助病情好轉是有一點不太一樣。

但彩琳覺得自己很適合安寧療護，「安寧的照護模式，我可以從頭到腳好好看一位病人的狀況，跟醫師討論用藥，以及病人用藥後的成效，可以很完整的照顧一個病人。」

### 居家安寧，走進他們的地盤贏得信任

心蓮病房營運穩定後，展開安寧居家服務，彩琳因此有機會走出醫院，擔任安寧居家護理師，將照顧場域延伸到病人的家，現在也包含養護機構。

「妳在醫院，是他們進來妳的地盤；在家裡，是妳走進他們的家庭，他們的地盤。」彩琳整理出來的結論是，「（家屬）他們很信任我。」安寧居家服務讓她走進各種不同的家庭環境，有打掃得一塵不染的，也有老舊的三合院堆滿捨不得丟的東西，有時在照護時也不免有蟑螂、老鼠路過；也曾有人家，攝氏三十幾度高溫，家裡連電風扇也沒有，彩琳照護完時流了滿身汗，病人卻仍然感覺很冷，因為瘦得沒有脂肪了。甚至她在懷孕期間曾爬上沒有電梯的公寓，爬了六、七層樓才到住家。

要走進陌生人家裡，一開始害怕是正常的，硬著頭皮接受挑戰，到現在，彩琳已是身經百戰，樂於到宅或到機構服務，也感謝對方的信任。

### 生命最後階段的靠山

安寧居家服務中常會面臨的情形是，末期病人狀況相對都比較不穩定，照顧者常不知道該如何處理而焦慮不安，居家護理師就變成家屬突發狀況的諮詢窗口，分擔家屬的壓力及協助病人症狀改善，讓家屬在心慌意亂時明白「下一步要怎麼做？」發揮定心丸的功用，減少跑醫院急診的來回奔波；安寧居家護理師是家屬的靠山，讓他們能安心的在家中照顧病人。

「安寧照護這兩年照顧非癌症病人也很多，因年齡退化的老人也很多。」彩琳想起自己曾經被家屬罵了近兩個小時的事。

病人是一位七十多歲的阿嬤，長年洗腎，因脊椎退化壓迫神經，沒有辦法開刀，但一動就很痛，對她來說，每天去洗腎都很痛苦，於是跟家人說不要再洗腎，覺



得活著很痛苦。兒子來門診希望居家安寧接案，所以就由家醫科醫師、彩琳及社工到府去開家庭會議及評估。「去家裡的盲點就是，可能只遇到一位家屬，主要照顧者，但可能不是關鍵決策者。」在敲定時間的過程中彩琳就發現阿嬤的女兒很難約，應該是缺乏共識。

果不其然，阿嬤女兒的開場白是：「我媽媽在家好好的，你們安寧的就找來這裡！」而且全程針對「卓小姐」，彩琳聽了只能盡量保持心情的平靜，盡可能抽離。回程時醫師安慰她：「阿嬤女兒是在『生命整理』，雖然有點委屈妳，但結果是好的。」彩琳聽了兩小時讓她不太舒服的生命整理，換來阿嬤居家安寧，疼痛減緩，最後也在宅善終。

這例個案的反轉是，後來阿公中風、狀況不佳，阿嬤女兒主動來電：「希望爸爸也能像媽媽一樣，接受居家安寧，平順的最後在家裡走，像媽媽一樣。」彩琳體會到，阿嬤女兒之前不友善的態度，只是因為不瞭解安寧護理師的角色。在阿

嬖接受居家安寧的過程中，真正感受安寧護理師的付出，讓病人與家人有多麼安心，看法才能有一百八十度的轉變。

「這算是收穫吧！總是要耕耘的！雖然過程有點辛苦。」儘管隔了好幾年，彩琳的付出，終究得到個案家屬的肯定。

### 輕安居也可安寧

臺中慈濟護理之家病房的長輩隨著年齡退化，臨終或生命末期的現象，是輕安居護理師必須面對並學習處理的，因此安寧居家護理師也開始到輕安居服務。

彩琳這兩三年來便是接任輕安居的安寧居家護理師，協助輕安居的安寧推廣。心蓮病房黃美玲護理長舉例說明：「比如說，這個醫療決策，可能家屬想這麼做，可是沒有一個人正式去跟他談臨終這個醫療決策要走安寧，還是一直反覆在治療。家屬們最常表達的是『我不要一直頻繁的送急診！』、『我們可不可以就地安寧（在輕安居）？』這中間需要主治醫師去說明，到什麼階段有一些醫療是可以取捨的，



到哪個階段安寧是可以介入。所以還沒收案的前端作業主要在諮詢，彩琳就花很多時間在收案前跟家屬的溝通這一部分。」溝通到符合條件或家屬同意之後，才由彩琳正式收案為安寧居家的個案，開始提供照護服務。

「症狀控制、藥物調整、下一步要怎麼做？彩琳是輕安居護理師們很重要的諮詢對象和定心丸。」「她有一個在職教育的角色和任務在裡面，而且，接（諮詢）電話的頻率非常高。」美玲阿長感謝彩琳很「耐煩」的推動輕安居的安寧照護。

彩琳在輕安居發揮了安寧療護的功能，輕安居漸漸可以把病人留在原地善終；早期都要送急診，目前可以就地安寧。而輕安居的護理師對於一些臨終症狀不熟悉，也是由彩琳教導他們，最後也教護理師們引導病人道謝、道歉、道愛、道別的四道人生。

### 幼兒的生死觀，提早生命教育

而從事安寧療護，也讓彩琳決定要給孩子正確的生命教育觀念。「一般人的觀念不太會跟小孩談死亡，甚至避談死亡；比如說，病人剛往生，家屬會要小孩子不要來醫院。我就覺得，為什麼？」「很多家庭灌輸給小孩的觀念是，死亡就是要去地獄，那是很不好的，無形中讓小孩害怕（死亡）。」彩琳提到她照過一些基督教的家庭，對於死亡是比較歡樂的觀念，不會忌諱帶小孩來醫院，甚至會唱歌，是正向的看待死亡。

彩琳的兒子還在學齡前的時期，會童言童語的問：「媽媽，人死之後會去哪裡？」、「我們家狗狗死了，去天堂了嗎？」彩琳說：「我覺得，就是要談。人一出生就是會死亡，你不知道自己會不會當明星，會不會成功，但唯一確定就是你一定會死亡。」所以她會透過一些方式，例如買繪本給小孩看，讓他們有概念，不要從小就莫名的或用負面的角度看待死亡及死亡有關的人事物。

### 家庭與生活的平衡，讓工作永續

因為想當家屬的靠山，基本上只要有電話或訊息進來，彩琳就會接，即使是假日或很晚的時間。而且的確有時在很晚的時間點接到電話，是病人狀況危急或家屬不知所措，即使是孩子在旁邊哭、吵，她都會接電話，好好在電話裡說明，指導電話另一端的家屬這時該做些什麼。

但有一天實在是太累了，錯過了晚上一通電話，隔天發現病人往生了，讓她很內疚，責備自己好一段時間。「我一直放下不，一直怪自己怎麼會沒接到那通電



話！後來還是學習放下。」彩琳反思：「我的時間就是這麼有限，我能幫到的就幫，但沒接到電話，還是要放下，才能繼續走下去。」在工作與家庭、生活之間求取平衡，而且還要顧好自己的健康，這些是每個護理師都要好好處理的功課，以免陣亡。不陣亡，才有永續的可能。

算一算，卓彩琳在臨床工作居然快二十年，占了人生歲月的一半。當初進入安寧緩和照護的領域，只是單純覺得很多末期臨終的病人，在生理及心理都很受苦，而安寧緩和的理念及照顧方式能協助及改善病人的痛苦。

每次的照護得到病人與家屬很好的回饋，彩琳就覺得很快樂，覺得護理工作很有意義；她把這些感動經驗，內化成自己的養分，持續正向正面的去照顧病人，協助他們的家庭，成為他們的後盾，發揮自己人生的價值。☺