



[No.2]

高齡全人照護 從善出發

Holistic Care for the Elderly: Starting from Goodness

■ 文、圖 | 鍾玫穎 大林慈濟醫院 11A 病房代理護理長

嘉義的天空很寬，在雲嘉南這片土地上，望出去是一望無際的平原，田地一塊連著一塊，老一輩的人在這裡生根，也在這裡老去；老年人口比例早已超過 20%，許多長者獨居，許多家庭的照顧者也已白髮蒼蒼。走進病房，每一張病床上躺著的，不只是一個診斷，更是含藏八十年、九十年的人生故事。這片土地上，護理照護感受到的重量也格外不同。

「人的病，三分在身，七分在心。」在這個病房工作久了，會懂得這句話不只是道理，而是每天都在眼前發生的事。有的長者在照顧下身體的指數已慢慢好轉，但卻夜夜睡不著，因為掛念著家裡沒人照顧的老伴；有的長者傷口在癒合，心裡的傷卻沒有人知道；有的長者在某個安靜的下午對著窗外輕聲說：「我這樣活著，還有什麼意思？」而護理師是離長者最近的人，近到能聽見他們呼吸的節奏，能感覺到他們情緒的起伏，能從一個眼神讀出今天比昨天更沉的重量，這樣近的距離，正是護理工作的價值，也是全人照護得以真正發芽的土壤。

高齡急性照護藉由周全性整合評估，完整規畫每一位長者的照護計畫，從長者的真實處境出發，不只看診斷，也看功能、認知、情緒、營養、家庭成員、出院後去哪裡、誰來負責居家照顧。醫師、護理同仁、專科護理師、出院經理人、高齡照護師、職能物理師、營養師、社工師、個案管理師、等團隊成員，各自從不同的角度為同一位長者設想，在討論桌上把各自蒐集的評估拼湊在一起。團隊與長者照顧過程中，大家總是共同鼓勵長者自己進食、自己穿衣、自己下床。即使慢，或者是需要一次又一次重新開始，但大家仍然願意等待，因為每一個「自己來」，不只守住功能，更是守護一分尊嚴。看似沒有醫療相關的等待、陪伴、傾聽，卻往往是延緩失能最重要的一步。

高齡長者來自不同的年代，有日治時期的童年、農村社會的生活或者物資缺乏的

歲月，這些長者生命的底色，和現在這個世界已經非常遙遠。長者們總反覆說起的舊事、念念不忘的習慣、固執到讓人不解的堅持，當面對這些長者，護理同仁會在下班後主動去查時代的故事、農村社會的生活樣貌，只為能更貼近長者，當難以被大眾理解的行為慢慢有了輪廓，才懂得他們「原來固執，是早年節省慣了的生活方式、反覆說起的往事，可能是這一生最珍貴的記憶、臨近生命終點反覆喚著孩子的名字，是對於子女的一分牽掛。」當照顧過程中，長者感受到護理師的理解，自然防備少了，身體也慢慢放鬆，住院的過程也變得安適，當長者的信念被認同，也許八、九十歲的靈魂也悄悄被治癒。

除了長者，團隊常常能感受到家庭長期照顧的重擔，看到他們對未來的茫然、照顧透支的身心，大家知道倘若這些問題沒有被看見，長者出院之後，照護的缺口依然在，家人只是換了一個地方繼續撐著。此時護理同仁和團隊會向各方協力團隊招招手，邀請一起協助家庭面對出院後的問題，例如：居家環境怎麼調整，長照資源





怎麼申請，回家之後誰來接住這一切，讓長者不是被「送回去」，而是被「接回去」。原本喘不過氣的家庭，在資源介入後慢慢找回節奏；原本幾乎無法行走的長者，恢復到能夠自己在家走動。而每當回診長者帶來變好的消息，病房裡總能感受到喜悅的流動，那不是因為工作完成的滿足，而是看見了一個生命重新站起來的感動，也是團隊和家庭一起往前走的過程。

照護的過程中，大家學會放慢腳步、不急、不煩，學會先聽完再說話。也從理解長者的生命故事，開始我們慢慢懂得知足、感恩，也學會善解與接納。也許，我們無法改變每一位長者的人生，也不能保證每一個家庭都沒有遺憾，但團隊可以選擇在有限的住院日子裡，多停留一點、多理解一點、多分擔一點。

當善念成為團隊共同的方向，感恩、尊重與愛便能自然流動於照護之中。大家看見的不再只是疾病，而是一位完整的人、一段走過歲月的人生，以及一個需要被支持的家庭。團隊彼此扶持、共同承擔，也讓長者那七分心的重量，有了被接住的地方。團隊的全人照護是在每一次真誠的陪伴、每一次願意等待、每一次善解與尊重之中，自然而然地發生。不必刻意追尋，只要從善出發，自然會抵達。