



呼吸的珍貴

Treasure Every Breath

■ 李彥範 花蓮慈濟醫院護理師

我無法順利的對一個年輕的爸爸做氣喘的衛教，因為他的寶貝兒子一直蠕動出他的環抱，開始在椅子旁爬上爬下，然後對著周邊的器械搞破壞。「他活潑好動成這個樣子了，有可能是氣喘嗎？真的會嚴重到要人命嗎？」我想這個年輕爸爸心中應該有這樣的疑問。因為從前一陣子我來接手氣喘個案管理師的業務後，已經被問過不少這樣的問題了。

帶著信心 新手上路好表現

也或許從小我就嚴重的鼻子過敏吧，雖然沒有進展到氣喘的地步，但因為上呼吸道變形的關係，前前後後也動了好幾次的手術。基於同病相憐，也碰上有業務空缺的機緣，我就這麼跳入了另一個完全不同的護理照護領域。過去之前被質疑是在所難免的，畢竟換個新人，原本氣喘的醫療團隊就要重新適應新的氣喘個管師，他們也不知道我

的能力如何，再加上各種作業幾乎都要自己來，沒有其他同事幫忙，不只我怕，連我的直屬主管也會擔心。但是，帶著「不要怕，只要信」的勇氣，我用放假的時間跟原本的氣喘個管師學習各種業務，去認識未來會合作的醫護同仁，大量閱讀氣喘參考書籍與文獻，讓自己在上線的第一天，就盡力的表現到最好。

另一片的藍海

我的護理生涯在此轉了個彎，讓我看見了我生命志業中的另一片藍海。我在急診的日子，針對緊急處置部份做評估，給予重點式的護理計畫和衛教；在現在這個位置，跟過去的不同是，我可以有較充裕的時間收集到病患的基本資料、身體評估、飲食作息、運動習慣，依照個別性給予不同的衛教和護理計畫。在急診，病患流動速度很快，住院去或出院了，比較不容易感受



到病患的進步；當個管師，我可以從持續性的照護過程去感覺到病患的生活品質變化。在急診，上班常常忙到沒空吃飯上廁所；在這個位置，我可以安排自己的時間打電話去關心問候個案，讓病患家屬感覺到醫院的貼心。在急診，大部份的病患家屬像候鳥像過客；在這裡，我可以把個案當做自己的父母、兄弟姐妹，當做自己的小孩來照顧。

如果不是跨入這個領域，我不會親自感受到，原來光小小一個氣喘還有這麼多的學問。有運動誘發型氣喘的小孩，我會教小朋友和父母怎麼樣做足熱身運動，訂運動計畫；4~8歲大的小孩，我跟他們比賽吹呼氣尖峰流速器看誰厲害，並教父母監測的作法和意義；除了模型外，我也試過畫圖、吸管、海報等等的方式，讓他們了解氣管收縮和變形是怎麼回事；有心臟病高血壓的個案，我得跟他們解釋乙型交感神經抑制劑對氣喘的影響；活動不便或無法行走的個案，我要教他們怎麼做上肢復健運動，怎麼樣鍛鍊股四頭肌……。

五花八門衛教法

當然啦，令人哭笑不得的場面也碰到不少。使用乾粉吸入器的婆婆，以為要再轉一次瓶身聽到「答」一聲瓶身才有關起來，所以她都在不自知的狀況下吸入雙倍的劑量，難怪聲音沙啞好幾個月；有小朋友不喜歡運動只喜歡看電視的，他的運動計畫就是跟著跳海綿寶寶舞一天跳三次，媽媽第二次帶他就診時說成效還不錯；還有媽媽說小朋友很怪，每天睡覺睡個半小時就喘起來，詢問下，原來床單、枕頭套沒有常常換，而且換洗前沒有浸泡熱水十分鐘，但教導環境衛生的方式後，嗯，媽媽就很久沒帶她小孩出現了；有一天，醫師要我教會一個病患怎麼吸乾粉吸入器才要開藥，但對方卻是又聾又啞又有老年失智症的問題，我和家屬想破了頭，失敗無數次後終於成功：捏住他的鼻子，他吐氣後，塞入吸入器，他就會自己用力的吸一口，雖然吸藥後他沒有做到憋氣的動作，但也進步了不少。但最常碰到的，

還是大家對類固醇副作用的恐懼和偏見，我也是花最多心力在做這方面的衛教。

平凡的呼吸 珍貴的工作

除了醫院門診的個案照顧與衛教，我把精力花在更多可以拓展氣喘個管的業務上，讓工作發揮到最大效能。因為台灣的國小學童十個中有一到兩個有氣喘，所以我開始和醫院附近的國小的健康中心連絡，給他們最新的校園氣喘照護新知和衛教資料，與他們討論舉辦衛教講座的可能性。為了讓五百多個個案沒有誰會被不小心忽略掉，我請有電腦資訊專業背景的妹妹幫我修改個案統計資料，讓我可以作業更方便，病患追蹤步驟也可以更順手。我還想要做個氣喘專屬的衛教網站，給病患家屬和醫院醫護人員使用。常常就是這樣很多的想法及創意跑出來，讓我覺得做這個氣喘個管師很有趣，也很有成就感。

當然，我也是會有無言的時候，譬如小孩跟我說：「叔叔我跟你講，我最喜歡海綿寶寶了，我還會



學他跑步脫衣服」他的快嘴還有好動，讓我一點都沒機會跟他做衛教。還有婆婆有著淑女的矜持，測呼氣吐氣流量時怎樣都不肯用力吹等等的事情發生。雖然如此，這仍舊是個很棒的工作，這是個時時提醒自己，自然的呼吸新鮮空氣很平凡，但這卻是如此珍貴的工作。願上帝給我聰明和智慧去處理每一個挑戰，幫助我的每個個案，開心的呼吸每一口新鮮空氣，讓他們擁有不受氣喘困擾的高品質生活。✂

擔任氣喘個案管理師，彥範正為病人衛教需注意事項。