

人生列車 伴長者同行 老人安養院實習之旅

文／腹膜透析室 護理師 汪碧雲

在老人安養院15天的實習課程，轉眼就結束了，這次實習著實讓我上了寶貴的一課。

過去我在醫院照護的長者，大多是活動力和自主力都正常，即使失能或活動力差，家屬也會在一旁陪同，我只須對家屬說明和解釋清楚即可，他們的日常生活起居還是由家屬負責照顧。

這次實習可就不不同了，我要服務及照顧的37位長者，分別罹患了失智、輕微認知障礙、帕金森氏症、躁症、感覺失調症等各種不同的疾病。和這些爺爺，奶奶的互動，剛開始很陌生，到後期已能熟悉運用技巧，迅速確實地提供協助，我也常常因為他們逗趣的反應而開懷大笑。

有緣來相聚，室友勤守護

有一天午餐時間，我正在餵跌倒後肋骨挫傷而無法自行進食的顏伯伯吃飯，鄰床患有帕金森氏症的陳伯伯突然撒嬌地說也要我餵飯，但其實他是可以自行進食的，所以我讚美他湯匙拿得很穩，坐得也很挺。陳伯伯激動地說：「真的嗎？真的嗎！我很厲害嗎？」他一高興就自己吃完了一碗飯和菜（沒掉飯粒喔！）我幫他把火龍果去皮，他又吃了半顆火龍果，再吞下飯後藥，然後對我說：「妳好溫柔」、「我兒子是導演陳xx，介紹給妳認識，妳來當他的女朋友。」我撲哧一聲笑了出來，問他：「真的嗎？真的嗎！我有比x小姐溫柔嗎？」



另一位重度失智的妙伯伯，長得很像電影「神隱少女」中的鍋爐爺爺。他是位高齡80多歲的退休老師，房間牆上還貼著國父遺囑和國父照片。他非常敬重和保護他的室友阿財伯，若有人想把阿財伯帶離房間，他便作勢要打人。事實上，他曾經有過許多室友，但他都不喜歡，還把室友打傷過，只好搬出換房間住，沒想到換了阿財伯當室友，會那麼得他的緣。

阿財伯有慢性阻塞性肺病，當阿財伯又激動又喘時，我常看見妙伯伯駝著背彎著腰，關心的看著阿財伯。某個午後，照服員喊我去幫忙，我到現場一看，哇！不得了，阿財伯連同輪椅倒在地上、妙伯伯也跌倒了並且壓在輪椅上，大家七手八腳地先將妙伯伯扶起坐在椅子上，再將阿財伯連人帶輪椅扶起，當我確認兩位老人家都沒受傷要離開時，妙伯伯還豎起雙手大拇指對我比了個讚！

我常想，阿財伯一定是像極了某個對妙伯伯很重要的人，妙伯伯才會這麼關心他和保護他。莫非、莫非他把阿財伯當成他最敬仰的國父了？事後，我發揮柯南推理的精神，猜想這次意外的發生，極可能是阿財伯躁動想掙開約束帶從輪椅上站起來，妙伯伯試圖去安撫他，結果兩個老人不小心就跌成一團。

還有一位長期臥床的不蝶嬭，她很少說話，我常餵她吃飯，並且三不五時地餵她喝水。某次要量血壓，阿嬭睡夢中被吵醒，竟然對我說「妳這個警察真吵！」另一次她開口了，很殷勤地對我同學說：「妳請坐啊！」、「妳要不要喝水？」讓從未得到她如此禮遇的我當場打翻了醋罈子。

堅持要回家，奶奶的勝利

在實習期間也發生了一些令我很難過的事，其中最讓我不捨的是陳奶奶。91歲的陳奶奶過去擔任公衛護士，今年在家跌倒骨折，做了髖關節置換手術，術後住到安養院已5個多月。某個週二，因為一件極小的誤會，她覺得不受尊重而忿忿不平，逢人就抱怨。當週週六，她獨自把所有行李打包好，穿上最好的洋裝，拿著手提袋，要我打電話給她的兒子、大女兒、小女兒、姪女和外甥女們，催他們當天就來接她回家。

電話一通通的打，家人們的安撫讓陳奶奶眼眶慢慢紅了，後來終於哭著說如果不馬上帶她回家，她就要自殺。她手裡拿著電話聯絡本一頁頁翻著，只想找到一個願意帶她回家的家人…。我不了解衝突的始末，先去廚房拿了乾淨杯子盛了開水，又找了個凳子坐在她身邊，聽她娓娓道來，結果她一說就說了將近4個小時，中午只喝瓶安素，說到聲音都啞了，還是無法停住，我好不容易勸她喝了一口水，她喝完又繼續說。

我知道老人家常有失落感和孤獨感，個性比較固執，也容易懷疑東懷疑西，但我不知道竟然會這麼嚴重，嚴重到讓她怎麼樣都難以消氣。我沒有很好的諮商技巧，只能專注傾聽和陪伴，過程中不斷遞水、衛生紙和食物，但她一口食物也不吃。這時我突然想到作家魏菜卿一篇文章「你的執著，讓你把魚缸當成電視機」，內容大意是有一位爺爺經常抱怨兒子不孝，理由是兒子為他買的電視機，只能收看一個節目。鄰居心想哪有電視機只能看一個節目，於是到爺爺家一探究竟，才發現爺爺口中的電視機，原來是個魚

缸，唯一的節目當然是一隻金魚在水裡游來游去。這個故事雖然有點誇張，但在腦部逐漸退化的老人家身上的確有可能發生，老人有些認知會慢慢發展成信念，從而左右其行為。

後來，陳奶奶的兒子答應下午5點來看她，陳奶奶卻仍叨叨絮絮地說著她的委屈，不時要我再打電話給誰誰誰，哭著說今天無論如何都要回家。其實讓她生氣的人已經當眾向她下跪認錯了，這幾天所有的住民和家屬也都在安慰她。下班時，我很擔心她會不吃不喝繼續哭一整晚，還好隔天得知她兒子當晚已趕來辦理退住並且帶她回家。

照顧有技巧，經驗最受益

經由15天的實習經驗，我知道要幫有攻擊性、失智又重聽的妙伯伯量血壓和體溫時，除了叫他之外，還要讓他看見我手中的血壓器和溫度器，先讓他了解我要做什麼，他就會配合，不致被嚇到。還有，吞嚥困難的老人，因為口腔肌肉無力，無法控制喝水量和速度，用吸管喝東西容易噎到，所以餵不蝶嬭吃飯或喝開水時要用湯匙正面餵，才能減少她噎到和噎到的危險。協助腦中風的唐伯伯下床時，則要先將輪椅放在健側，鎖住輪椅煞車，同時提醒他用好手捉住壞手，好腳勾住壞腳，再幫他把屁股往前移到床沿，當他雙腳著地站穩後，讓他手先握住輪椅遠端的手把，再協助坐上輪椅，就會安全多了。

至於失智的吳伯伯，常常忘記他的房間在哪裡，一開始走就停不下來，如果沒人叫他，他會走到腳痛還在走。有一次我看見



吳伯伯用七巧板拼出的動物圖案（攝影／汪碧雲）

他在走廊上來回走動，於是邀請他坐下來玩七巧板，不得了，他10分鐘拼出2個圖案，他也玩出興趣，後來只要我們忙完工作，就請他到護理站拼七巧板。4週後，他完成了7種圖案（包括兔子、天鵝、房子、人、狐狸、貓咪、鑽石）。此外，我還會在悶熱的午後提醒他補充水分，並且幫他調整房間溫度，避免他神智陷入混亂。

態度很重要，尊重是靈藥

個案是最好的老師！我從安養院裡的爺爺奶奶、阿公阿嬤身上，學到許多處理問題的經驗，也深深覺得在服務老年人的時候，態度非常重要，在付出關懷和照顧的同時，言語及動作都要表現出尊重，好好維護他們的自尊心。

這次實習也讓我深深了解，照顧老人不簡單，照顧失能、失智老人更需要豐富的技巧。全球目前對老人照顧的需求都極為殷切，在人力不足下，每位照顧者更應該充實和提升專業能力，善加運用各式照顧技巧，提供個別性的服務，陪伴個案舒適而尊嚴的走完人生最後一段旅程，如此也能增加照顧者的成就感，並且減少精神和體力無謂的耗損。🕊