

期許自己能更懂您的心

尿失禁指導員基礎課程課後心得

◎嘉義長庚泌尿科研究護士 黃淑津

◎嘉義長庚泌尿科主任 陳志碩 校閱

總會在門診遇到飽受頻尿困擾而睡不好的病患，抱怨自己常常來不及到廁所就尿濕褲子。快樂的和朋友聚會時卻因為笑得太用力而漏尿。也會遇到躺上看診台的病患，不好意思的拼命解釋：擔心因漏尿墊的衛生紙、護墊發出異味影響我們…忍受了大半年，卻步於醫師內診和醫院看診流程冗長緩慢；甚至以為只要上了年紀，滴滴答答的漏尿狀況就是正常的…

我想每個踏入泌尿科的病患都是鼓起了萬分的勇氣。在脫下褲子的剎那都希望自己的問題能得到通盤的解決。殊不知看似簡單的排尿過程卻是複雜的神經肌肉分工；醫師使出十八般武藝，詳細問診區分出其尿失禁的類型，加上尿動力學檢查、棉墊測試的輔助給予最精準的診斷。給予藥物減緩症狀、教導病患利用生理回饋的方式學會正確增加骨盆底肌力的運動。只是若醫師的藥物效果不彰，運動做得七零八落，又恐懼手術的風險…病患不是不再回診就是認命的接受失禁造成的不便。

尿失禁並不會造成生命急迫性的危害，但卻會嚴重的影響生活品質。讓人際關係產生退縮與隔閡。年紀輕的病患

會尋求幫助，不論是從網路或者醫療體系；但年長、失智以及失能的患者就成了絕對弱勢族群。這些自我照護能力不足需要長期照護的病患，實際上帶給家庭的衝擊不只有親人受疾病折磨的不捨及照顧上的困難；更重要的是經濟上沉重的負荷。許多耗材像濕紙巾、尿布、尿墊等是健保不給付的；甚至因為健保只給付照護機構留置導尿管的費用，所以當病患發生泌尿道感染時，機構護理人員若沒得到家屬的同意當作間歇性導尿（須自費），就只能繼續插著留置導尿管。身為失禁指導員除了正規的衛教與協助外，幫助病患及家屬更了解市售產品的品質及價格也可減低其經濟壓力並讓病患的照護品質提升。

再者是病患的資訊不足及就醫行為的差異性與遵從性。同事曾分享有位男病患因為漏尿所以長期都用紅色塑膠袋墊在內褲上再墊上反覆清洗的麻布。試想若是你我，多不舒服，悶熱及紅疹我想是必然的，甚至還會因步行摩擦而破皮；因是年長男性，對棉墊產品不熟悉。後來在技術員的建議下他採用棉墊，解決了長期的煩惱。因為每個病患不同的成長背景、生活經驗，都會影響其對



疾病的處理。因為除了醫護人員提供專業的協助外，若能配合行為技巧訓練和骨盆底肌肉運動是能讓尿失禁的狀況有顯著的改善。無奈在臨床上的病患多認為藥物是萬能仙丹，若這家診所或醫院的藥物沒有立刻的作用就會換家醫院再試試看；但卻又在藥物出現效果後怕副作用傷肝傷腎就自行停藥；遇到醫護人員提供的運動或衛教建議多半抱持著懷疑的態度。因為例如骨盆底肌肉運動在研究上必須進行超過六週，肌肉才會有強度的改變；所以，在尿失禁病患中遵從性也是一個重要的指標，明顯影響病患預後。雖然知道失禁指導員能給予病患專業的衛教和協助。但如何讓病患真正了解我們所提供的衛教對他們是真的有實質上的幫助、讓病患願意投入時間學習行為治療並落實於日常生活，的確值得省思。

而經過 2 天的課程，除加強了我對相關學理的知識外，更讓我深深體會自己也被侷限在制式的護理照護中。護理雖然是一門藝術與科學的學問，但是在我們發揮藝術創造的同時，有否深切的考慮其實用性和便利性？在我們執行科學驗證時，有同感體恤其人性化和個人的差異嗎？

老師們熱情的分享種種例子、經驗，使我深深的感受到接觸護理十餘年，沒接受失禁指導員的課程前，我理所當然的以為能解決這樣困擾的方法，只有醫師的藥物處方、手術和凱格爾運動三種。當然還有加上富含同理心的支持和鼓勵。但是在課程後，我試著體會若我是一個尿失禁的病患，這些方法真的對我有幫助嗎？醫療體系只可以提供我這些幫助嗎？還是我就是接受我的尿失禁，一路從護墊換到尿布，把醫護人員的支持和鼓勵當成一種安慰？

期許自己能更懂您的心，是我在課後希望自己能努力的方向，也感謝此次尿失禁防治協會和嘉義長庚泌尿科所舉辦的課程。我會將所學應用於臨床上，並期待尿失禁指導員進階課程的到來。☺

公告

主 旨

為歡慶〈長庚醫訊〉創刊 30 週年，本刊舉辦「長庚醫訊與我」專欄徵文活動，請踴躍投稿。

說 明

- 一、為慶祝〈長庚醫訊〉創刊 30 週年，歡迎您針對閱讀本刊知性、健康之經驗撰寫短文，請院內同仁及社會大眾踴躍投稿。
- 二、徵文主題：健康為無價之寶，「知識」為引領我們追尋健康的指南針，書寫閱讀〈長庚醫訊〉的感想和建議，以期本刊提供讀者最新、最正確的資訊，讓您累積養生健康知識，充實自己也照顧家人。
- 三、評選重點：知性、健康樂活之本刊閱讀經驗及建議。

投稿注意事項

- 一、文字格式：請以 word 檔，每篇以 850 字內為限。
- 二、圖片格式：請以 800KB 以上之 JPG 電子檔。
- 三、來稿資料請務必提供：院內同仁請註名姓名、單位職稱、連絡電話；若為院外讀者，除以上資料外，請加註聯絡住址。
- 四、稿件及圖片請一律以電子檔提供，收件信箱：hmc@cgmh.org.tw。
〈長庚醫訊〉林淑惠小姐收
- 五、截止收件日：1 月 31 日以前。

