

「從築夢、逐夢，到圓夢」， 談護理之家優質照護

◎長青護理之家護理部護理督導 邱綉玲

封面故事



專長 | 長期照護、內外科護理、急重症護理、護理教育

時 光荏苒，長青護理之家成立已逾 20 年，時間流動中，生命的故事一件件、一樁樁，總發人深省。雖然因為疾病的因素導致身體功能的限制，但在每位住民心中仍然懷抱著對自己與家人的心願與夢想，然而在護理之家如何讓「夢想成真」，需要照護團隊、住民共同努力。

小娟因脊椎疾病影響四肢肌力及呼吸，年僅 40 多歲，身上鼻胃管、氣切管及導尿管已伴隨她將近 6 年，氣

切管影響她的溝通，起身坐於床上不到 10 分鐘小娟已覺得喘、呼吸費力，因手、腳肌力不足，無法下床、手無法握取物品，臀部有一深層褥瘡傷口，棉枝上的棉球可以整個沒入傷口中。小娟原本由外籍看護在家照顧，因外籍看護離境，入住到護理之家接受長照喘息服務，入住時跟小娟及小娟的先生談到入住護理之家的期許，小娟只淡淡地說「像我這樣還能做什麼？」，透過照護團隊評估、護師引導，小娟夢想著能親自寫信給她 2 個幼小的孩子，留下媽媽對孩子的關愛與回憶。

「住民的小夢想，就是我們的大代誌」，是照護團隊會竭盡所能去嘗試、努力的方向。基於這樣的理念，長青護理之家近幾年，致力於發展住民日常生活活動功能促進方案，透過跨團隊專業的協助，規劃「離床訓練」、「生活化復能運動」，由護理照護人員評估、引導、協助、激勵住民。在「離床訓練」中，護理團隊與專責醫師、復健科醫師共同制定肺部呼吸訓練計畫及操作指

引，護理師評估住民狀況後納入訓練，並規劃每日訓練計畫，照服員漸進式協助住民從躺床、床頭抬高 45 度、60 度，最後的目標坐在床緣、輪椅上至少 30 分鐘，訓練過程除教導住民深呼吸、擴胸運動，增加其肺活量之外，尚需監測住民血氧濃度、生命徵象並維護住民安全。

推展「生活化復能運動」，跨專業團隊由護理與物理治療師、職能治療師、復健科醫師合作，研發上肢下肢共 10 項日常生活活動訓練項目，分解各項動作製作成手冊，邀請住民共同參與輔助教學短片拍攝，吸引住民加深印象，舉辦「日常生活活動訓練衛教指導及成功案例分享」，增強住民執行意願；運用團體活動設計及引導，增加住民參與及信心，例如「坐站作戰」訓練上下肢肌力時，讓住民相互鼓勵建立盟友關係，照護人員成為住民最佳的加油應援團，讓生活化復能運動融入每天的生活中（如圖）。



▲照護人員與住民相互鼓勵，建立肌力訓練的盟友關係

小娟的褥瘡傷口在護師照護下復原了，而日常生活活動訓練也在照護人員共同努力下，從臥床採漸進式的進步到能在床緣、輪椅坐 1 小時，手部肌力可以舉起物品，但因握力及精細動作無法完成，護師與職能治療師共同討論製作輔具，小娟終於可以握筆寫字，寫下她對孩子滿滿的叮嚀及祝福，小娟可以自己吃飯、刷牙、洗臉，經訓練後鼻胃管也移除，最後返家照顧，離開護理之家時，小娟眼中充滿喜悅與自信，她感謝大家不僅完成她的夢想，更讓她能打理自己的日常生活，有尊嚴的活著。

跟小娟一樣，胡大哥想要能自己吃飯，鄭奶奶希望能寫信給好朋友，張伯伯期望自己還能走路，這些對其他人而言也許輕而易舉，但對護理之家的住民卻是日暮途窮般的「夢」，照護團隊多方嘗試引導住民及家屬「築夢」，也和住民們並肩努力「逐夢」，協助他們實現「圓夢」。護理機構的住民年齡大、慢性病及多重疾病問題，導致長期失能，我們除了為住民、長輩提供生活照護，更期望在照護團隊的協助下，除了生活的日常，也能透過具體的照護訓練方案，延緩住民失能、失智。

「人因夢想而偉大」，讓我們陪伴著住民一起追夢、努力完成與自己生活中最貼近的事物，珍視住民的夢想與尊嚴，是我們機構始終不變的照護理念及承諾。🕊