

專欄講座

陳亮恭(衛生福利研究所博士)：打破長照迷思，照護從「尊重」做起

2023-09-18



老人照顧最常見的問題源於從事照顧的人「都還沒有老過」！所以每個人都是用自己的眼光在想老人的需要。至於如何找到照顧的切入點？我認為可以從古人、已經老過的人身上學習經驗去認識真正「老」的意義與需要。

數字不是一切

唐朝大詩人白居易在七十多歲時寫〈詠老贈夢得〉，跟同年的劉禹錫分享對於「老」的種種體悟。

與君俱老也，自問老何如。眼邊夜先臥，頭慵朝未梳。

有時扶杖出，盡日閉門居。懶照新磨鏡，休看小字書。

情於故人重，跡共少年疏。唯是閒談興，相逢尚有餘。

可以看見從第二句之後，都是在抱怨年邁以後，身體方面有一大堆的不舒服。有趣的是劉禹錫做一首〈酬樂天詠老見示〉回覆白居易，內容相似但心境卻大有不同。

人誰不顧老，老去有誰憐。身瘦帶頻減，發稀冠自偏。

廢書緣惜眼，多炙為隨年。經事還諳事，閱人如閱川。

細思皆幸矣，下此便悠然。莫道桑榆晚，為霞尚滿天。

從這些字裡行間，能夠讀出他們共同關心的議題，舉凡身體功能不好、視力變差、人際往來，還有日常再也回不去跟以前一樣的生活模式等。我恍然大悟：「原來困擾老人家的是這些！」而非醫生指著報告上的通紅的數據，一邊叨念著血壓、膽固醇多高。那些數字不僅冰冷且無感，對他們的生活來說意義並不大。

照這個脈絡綜觀現在我們這群相對年輕的人從事醫療照護，就顯得十分本末倒置。因為我們一直在跟老人家強調那些數字的重要性，企圖用藥物讓數字變漂亮，卻忽略這並不是他們年齡最適切的生命狀態，更遑論他們的生活品質了。

談長照、照顧老人，最根本的大前提莫過於「了解他們的真正需求」，以及掌握長照的核心概念，意即「恢復長者的生活尊嚴，讓他能夠自立生活」。

營造友善長照環境我想深入談談關於最常被忘記的「人的生活尊嚴」這部分。一個人除了呼吸心跳，能做到吃喝拉撒睡這些基本生理行為，這就是生活全部了嗎？相信讀者們內心的答案都是「否定」吧。

臨床經驗裡有太多家人認為「我這樣做是為你好」，互相吵個沒完沒了，這個想法聽在已經不方便的年長者的耳裡，感受到更多的其實是「衝擊」。舉個簡單淺顯的例子，幾乎所有人都有過因為疲倦而想晚點再吃飯的時候，但如果長照中的長者突然這樣要求呢？通常照服員需要按表操課、準時餵飯，當他為了工作要強制執行任務的時候，長者的尊嚴又在哪裡？

接下來用失智症做例子來談跟長輩相處的技巧，我認為如果能跟失智症長者相處得好，那麼在照顧長輩時，相對的就能輕鬆上手。失智症之所以難照顧，在於其「精神行為症狀」以不同形式出現，像是病人會忘記東西放在哪、思考變得過分單純、可能會直觀的認為某個人偷走他的東西、產生被害妄想、無法清楚表達不舒服、開始用大叫的方式，讓照顧者陷入為難。

在臨床上，面對主要照顧者的作息需求，醫生通常會開立安眠藥或是精神藥物來讓病人保持穩定；但除了藥物之外，也可以透過創意巧思，創造友善病人的環境，例如老人照護單位通常會採用懷舊裝潢，因為當年紀越大，認知功能衰退，童年記憶相對清晰，能夠減少長輩身處陌生環境所產生的不安感。

一家在台南佳里榮家的失智症專責機構，在護理站旁打造一個火車站，讓老人家在傍晚容易想回家時，有個非藥物的處理方式，照服員可以將他帶去車站等車，再以太晚沒有車班為由請他回房休息，安撫其情緒上的波動；或是打造一間柑仔店，讓老人家在自然的情境中採買生活雜物，藉此練習算數，維持生活技能。

從事失智症、老人照顧的人，有心之外更需要發揮創意，利用各種方法把訓練轉化到生活面上，才能發揮照顧成效。

上一篇: 王宏哲(國科所105級)：從兒童發展談專注力問題

Join DrayTek, Vigor your life

居精品翹楚, 易世界潮流

網通界的績優生

DrayTek

Facebook LINE YouTube

Email: nctu.yosheng.editor@gmail.com

電話: 886-3-5712121#51472

地址: 新竹市大學路1001號浩然圖書館

