跨越照顧的盲點

文／陳乃菁（神經內科醫師）

我是看顧失智症的醫生，有一年，我因小病須住院幾天，一進入兩人房，隔壁床躺了位老阿嬤，在旁的一位中年婦女馬上來打招呼，她是阿嬤的女兒，她說，母親老了，生病期間情緒煩躁，用台語說就是會很「灰」(吵鬧煩人之意)，她擔心這幾天會吵到我，請我多多見諒。

我沒跟她說，我的患者多半是被大家描述為「吵鬧的老人家」，我笑瞇瞇地安慰說：「沒事，我很耐吵。」心想：這可是難得的機會，能用同是病人的角度觀察，並自忖，曾應付過那麼多高齡患者，應該早就不怕吵鬧了。

阿嬤只是想下床如廁

當晚我做足了心理準備，意外的是隔壁床阿嬤整夜都挺安靜，多半在睡覺，少數幾次出聲，都是為了要上廁所。

阿嬤：「我要下床尿尿。」她女兒馬上反對：「危險啦！不要啦！」

頭一回母女拉鋸時剛好有護理師進來巡房，護理師主動說：「沒問題，我來幫妳們。」於是阿嬤的女兒和護理師一人一邊，扶著阿嬤下床到廁所尿尿。

等阿嬤躺回床上，她女兒碎碎念：「妳年紀很大，又沒有力氣，不要下床、在床上躺好就會很安全，但是我怎樣講，妳都講不聽，一直灰，我要怎樣照顧妳啦？」阿嬤沒回話，不知是倒下就睡，或者乾脆裝沒聽見，總之病房中大家都安靜的睡了幾小時，直到阿嬤再度出聲說要下床尿尿。

她女兒大聲說：「妳有包尿布了，在床上尿啦。」阿嬤堅持說：「我要下床尿尿。」母女爭執不休，又是靠護理師伸出援手讓阿嬤下床。女兒隔天一看到醫師來查房，馬上抱怨：「我媽很灰，晚上都不睡，醫師啊，你看是不是要開點藥物讓她睡覺，不然她會一直吵著要下床尿尿。」

聽到這裡，躺在隔壁床的我，委婉的開口：「阿嬤沒怎麼吵鬧啦，她只有在想上廁所時才會講話，其他時間都在睡覺。昨天整夜也不過兩次說要上廁所，不算很灰喔。」

擔心限制反加速退化

事後我表明身份，把阿嬤的女兒拉過來說：「人在無意識的時候，會不由自主地就尿在尿布裡，但是意識清楚多半不願意，只要一個人還能清楚地表達想下床去廁所尿尿，我們應該幫助她。這可以幫助她復健，

讓她的雙腳有力，慢慢回復自己下床走路的能力，之後自己去上廁所。如果因為怕她跌倒就把她困在床上，要求她吃喝拉撒睡都在床上，這不是好辦法。」

「換個角度想，若妳媽媽全部聽你們的安排，凡事都逆來順受，相信不用多久，她就會開始四肢萎縮、整天臥床。這樣媽媽是安靜了，但真的會是你想要的媽媽的樣子嗎？難道你真的希望醫生開安眠藥，讓她整天昏昏沉沉，除了睡還是睡？」

我口氣一轉，針對她內心的憂慮說：「我知道你擔心媽媽上下床吵到同房的人，可是大家都能體諒。所以妳不要為她夜間說話而擔憂，安心接受才是。若為了怕吵到外人，讓媽媽無法做想做的事，心情不好影響身體導致退化，這就更不好了。」

讓長者感受到愛與尊重

這位關心媽媽但用錯方法的家屬有把我的話聽進去，接下來的住院期間，我開心地看見母女兩人相處變得融洽，她的確是出於善意，可是好心也會辦壞事，形成照顧的迷思。

那回住院對我來說真是特別的經驗，因為過去我多以醫生的角度對患者及他的家屬分享看護的觀念，如今有機會以患者身分看見事情的另一面。我忍不住揣想：多少次當家屬來門診向我抱怨老人家很吵時，會否有可能從長輩的角度來看，根本不是這樣？因此，去年我出版《這樣安排是為你好：照顧父母的25個盲點》，便是基於這個發現，讓我對照顧長輩有全新的體會。

衷心希望，擔起照顧工作的一方，不論是家屬、機構內的照顧人員，或是每天在多個家庭間奔走的照顧服務員，都可以設身處地為長輩著想，在照顧過程中多耐心聆聽對方的要求，讓老人家在日漸衰老下仍能感受到愛，也感受到尊重。✤

北區 品德與教養 線上講座

時間：111年4月22日 (五)晚上7:00-9:00
講題：**不完美親子關係－從戰火到花火**
講師：**吳毓瑩** 臺北教育大學心理與諮商學系教授

時間：111年5月26日 (四)晚上7:00-9:00
講題：**學習與孩子一起面對挫折**
講師：**羅志仲** 教育工作者

承辦：新北市集美國小、鶯歌國中
(本系列採Google Meet會議)

中區 真愛家庭 線上講座

時間：111年4月30日 (六)上午9:30-11:30
講題：**同理心身教**
講師：**蘇明進** 親職教養作家

時間：111年5月7日 (六)上午9:00-11:00
講題：**孩子，我們一起靜心吧！**
講師：**陳尚綾** 彰師大輔導與諮商學系副教授

承辦：彰化縣田中國小、員林國中
線上演講以Google Meet進行，須事先至泰山文化基金會官網報名(www.taisun.org.tw)，請先下載Google Meet並熟悉軟體使用。

2022智慧生活講座

時間：111年4月23日 (六)下午2:00-4:00
講題：**品味第三人生的福氣**
講師：**柯書林** 臨床心理師

時間：111年5月21日(六)下午2:00-4:00
講題：**知足人生與我的養生**
講師：**舒國治** 作家、美食家

時間：111年6月18日(六)下午2:00-4:00
講題：**關於高齡：如何為自己與父母做好準備**
講師：**陳乃菁** 神經內科醫師

地點：**佛光山員林講堂**（彰化縣員林市永裕街2號）
洽詢：02-25017722泰山文化基金會或04-8320648
佛光山員林講堂
備註：需事先報名(www.taisun.org.tw)，如遇疫情升級，將改為線上辦理，並公告於網站。
※公務人員可認證2小時終身學習時數