

國立臺中科技大學112學年度第一學期「服務與學習」講座反思心得

2023年 9 月 27 日

講座主題：台中醫院日照中心銀青講座

系 級

護理一1

學 號

1411251000

姓 名

張○珊

今天我在講座中聽到什麼？

2023 年 9 月 22 日 天氣晴朗，我們從中庭集合出發前往台中醫院日照機構聽演講，一開始講師播放影片給大家觀看，影片中照服員帶動老爺爺、老奶奶在聖誕歌 Last Christmas 的音樂律動中左右擺動手臂、轉動前臂，爺爺奶奶們還帶著可愛的紅色聖誕老公公帽子，看起來慈祥可愛，活潑有朝氣。接下來護理講師介紹一下台中醫院的長照機構（日照中心、安寧中心）以及目前已經來到了長照 2.0、台中日照中心照服員、護理師就職年限分佈、入住日照/長照中心的人口出院情形，有住到生命的結束、或是轉安寧、回家鄉的老爺爺、還有走長照 2.0 喘息的部分。以下幾項是我最有感觸較深和印像深刻的部分：

在照服部份，講師有提到照顧的一些注意事項，像是進食區間要繃緊神經注意爺爺奶奶是否有面色變黑，喉部有東西卡住的現象，戰戰兢兢的隨時都要準備在危急情況下做

『哈姆立克法』急救。為了減少爺爺、奶奶噎住事件發生台中照護中心也做了一些對應的改善方案，例如：之前機構在供膳時有提供小番茄給爺爺奶奶食用，但因為容易發生噎到事件，所以中心做出了修正改善，將容易照成爺爺、奶奶噎住的小番茄從供膳菜單中的選項移除，可見台中照服機構的用心與細心。確實年紀大的長輩吞嚥的能力沒有像年輕人這麼好，而且牙齒也許也是所剩無幾，或是吞嚥、咀嚼的肌肉也沒有像以前那麼靈活有力了！除了，讓我最印象深刻的小番茄事件，講師還介紹了。入住病人身上管線數人數分佈，有沒有管線的病人、有鼻胃管的病人、有插尿管的病人以及有氣切的病人，還有同時 有兩的以上的管線。當有這些管線的住客要特別注意無菌，以及如果能自行如廁，會傾向移除尿管，有助於降低細菌入侵尿路。在生理照護上，除了進食的安全、營養之外，也會留意胃口和是否有正常排泄。而且，單位除了生理上照護，也會注意爺爺奶奶的身心健康和身體活動保健。例如一開始影片的帶動跳，也提到老人家腿部膝蓋較沒年輕時有力和靈活，所以給老人家坐著，不會長時間做太多站和蹲的活動。但還是有適量的運動，保持適量的活動量。講師提到在疫情期間，日照中心暫停服務約三個月時，有些爺爺、奶奶因為關在家缺乏活動，而惡化了。可見日照中心的照護和活動的安排是很重要且有意義的。這些是維持身體活動的部分。另外，照護中心也關心爺爺、奶奶的心理健康，不是只是顧好 身體而已。有時老人家會向護理師講心事，有些老人家會很容易向她說出心事，但有些要 入住一兩年甚至是三年以上。有些老人家會想家鄉的天空、有些則是覺得被丟在這，在溝 通之後，有因為家鄉有牽掛的女朋友所以回鄉，有些實在是家中照顧不來只能還是留在中心，也有協調後，回家滾一下老家的床就當天來回也滿足的；還有，老人家著不屬於他自己房產的別人家不安心，家人跟護理師協調說那一塊是他們家買下來的。

平常，中心也會辦一些活動與課程。會有手工藝，當天有看到一些爺爺奶奶得黏土作品、最近則是在學習擊鼓課程。也有唱歌卡拉ok、社會熱心人士提供義演布袋戲、歌仔戲、護士節電音三太子等等。而當一位長照照服員或是護理師免不了要有強健的身體來應付搬運的情況，台中醫院院內拔河，照服部的團隊常常奪冠，得獎金。還有，爺爺奶奶出遊活動，科博館一日遊、第二市場闖關活動，豐富爺爺奶奶的養老生活，相信住在那裡的爺爺奶奶肯定受到最好得照顧了。

對於講座內容我有什麼想法或感覺?

家裡年近百歲的阿公前一年跌倒，在家中照顧阿公。身為家中最有力最閒的年輕人，擔起了阿公的生活起居。煮飯就交給我這個吃貨了！煮飯給阿公吃的要點就是需要高纖、適量優質蛋白以及適量碳水。阿公年紀大不想裝假牙，可能是節儉吧？或是裝不習慣？所以吃飯不容易，所以我們菜都切的戲細細適合入口的、對阿公來說只要稍微咬一下的大小；除了在大小上用心，軟硬度也是很重要的，不會追求熱炒店的爽脆口感或是重鹹、重辣。阿公年紀大腸胃蠕動可能也沒有像之前這麼好，會沒有食慾。所以會準備底較多的菜，我家阿公最喜歡吃高麗菜（我也是，果然是他的孫女）。除了高麗菜炒紅蘿菠，也會準備炒菠菜，每次看到阿公友好好吃飯，有乖乖吃乾淨就很開心！因為阿公和家人的愛，讓我覺得照顧老人家格外的親切，且覺得這些爺爺奶奶就像我的阿公阿嬤。台灣因為有他們年輕的辛苦跟打拼才有現在的我們，所以值得我們用心照顧。

聽完講座後，發現自己有甚麼改變?(對自我、社會、人事物的看法)

阿公是一位農夫，經歷過日治時期，被診斷有帕金森氏症，可能是早年務農的農藥導致。想到他漸漸老化，體力不像之前好，手腳也因為疾病漸漸不聽使喚，有時候可能是身體發炎等身體不舒服，本來話不多阿公似乎說出了有點消極的言語，阿公似乎對吃藥治療不好帕金森氏症感到絕望？或許他只是陳述事實，但總覺得有一點無奈、憂鬱和絕望？真希望能為他做些什麼。這是我念護理的原因之一。看到阿公這樣辛苦，想到那些流浪的老人、獨居的老人或是住在深山裡生活機能不佳的老人家，要是再配上行走不便、生病、慢性疾病甚至沒有足夠的錢，只能為他們祈禱能受到好的照顧以及期望未來台灣能發展更好的政策和方案來幫助這些弱勢建立更完善的社會網。