



養和醫院社康護士主任
邱碧瑞

社康護士 非一般的 家訪服務及護理

病人在醫院接受過一連串治療後，要控制病情，就有賴出院後的良好家居生活管理。而社康護士就身負重任，親身上門家訪，為病人度身訂造出最適合的康復計劃。現有養和醫院社康護士現身說法，讓大家認識這個非一般的家訪服務及護理。

撰文：沈彥恒 設計：林彥博

與病人一同訂立保持健康的目標，都是社康護士的重要職責。

不簡單的職責

社康護士需要擁有多多年專業護士臨牀的經驗，不論初生嬰兒還是臨終長者，都是他們的服務對象。社康護士服務主要是為行動不便而需要接受專科或慢性疾病患者、覆診的病人，以及出院後需要定期觀察治療成效的病人，由社康護士把護理服務由醫院延伸，令病人在家或熟悉的社區中都得到持續護理。社康護士的目標，就是希望病人可加強自我健康管理，不需長期依賴住院服務，以配合政府居家安老的目標，減輕社會的醫療負擔。

社康護士的服務多元化，一般服務包括藥物管理、傷口及喉管護理，也有慢性疾病管理，例如心臟病復康護理、糖尿病護理及中風復康護理等。在家訪期間，護士會為病人做全面評估，因應病人需要而制定不同的護理計劃。有別於一般單次上門洗傷口服務，社康護士會為病人作詳細評估，並會與醫生商量如何管理病情。養和醫院社康護士主任邱碧瑞說：「除了為病人洗傷口之外，我們也要了解形成傷口的原因，而糖尿病、中風、心臟病、慢阻肺病等慢性疾病對傷口的癒合會有很大的影響，所以我們也要教導該病人管理疾病的要訣。」而人口老化不斷加劇，不少長者就正身患不只一種慢性病，因此需要全面了解病人的情況而作出對策。



◀社康護士除了要為病人洗傷口，更要教導病人疾病控制的要訣。

病人與照顧者同參與

醫生與社康護士為病人提供醫療上的協助，但病人的照顧者更為舉足輕重，一個稱職的照顧者可令病人及家屬安心，故社康護士會為照顧者提供的護理病人知識，並參與病人的健康管理計劃。邱碧瑞指，病人自己對康復的信念很重要，故要與病人一同參與完成整個計劃，病人絕對不是一個被動的角色。

面對慢性病患者，正確的健康管理更可預防復發，減低後遺症出現。出院後，病人要開始適應日常生活，照顧者就病情作出配合，觀察病者於日常生活中是否可以配合康復進度，例如心臟病人的復康運動。「舉例我們或照顧者可與心臟病人一起步行、上落樓梯活動等，以漸進式的運動幫助康復。另外照顧者也要時刻留意病人身體狀況，我們會與醫生商量，作出適時的計劃配合病人。」邱碧瑞說。

邱碧瑞就指，不時家人都未必清楚病人是否按時服藥，是慢性病管理常見的問題。社康護士要教導病人與照顧者正確的服藥知識，例如認識藥物作用或副作用等。「認識一位有個性的婆婆，她看不同的專科醫生，因有壓傷傷口，由醫生轉介傷口護理。她本身有糖尿病、血壓高及行動不便，吃藥又吃得十分『隨心』。近期一次量度血壓發現數值稍低，經了解後發現婆婆多服了去水丸和血壓藥，令血壓下降，因為她自覺無不適，平時又沒有監察就不知道血壓偏低，所以首先要為病人整理一下藥物，又要改變她服藥的習慣。」邱碧瑞說。



▲社康護士要為病人度身定制漸進式的康復運動。

▶不少長者的飲食習慣可能有礙健康，社康護士就提到病人吃糰影響健康的個案。



鼓勵病人好重要

這位有個性的婆婆的習慣也令家人「頭都大埋」。近日端午節，婆婆習慣應節連續兩天三餐吃糰當飯，而她吃糰前血糖竟已高達十七可是面對老友記的多年習慣，邱碧瑞認為應從勸導開始。得知婆婆因為怕打胰島素針，所以經過一番勸告，更讓病人知道後果，再跟病人寫下行動目標，在端午節少吃糰，定時測量血糖。結果婆婆吃糰時與家人分享，減少食糰又不加豉油或糖，加上重新培養「篤手指」測量血糖的習慣後，血糖漸回復正常。而當病人完成目標，社康護士也會加以讚賞，因為病人得到滿足及有成功感，更樂於配合。「有時家人也拿病人沒辦法，社康護士的其中一項職責，

就要讓病人知道有促進自己健康的重要性，否則受苦就只有自己。」邱碧瑞說。

面對慢性病人，照顧者壓力其實不容忽視，期間更可能會與家人有摩擦。邱碧瑞就指，社康護士也須擔當調解員的角色，除了希望照顧者得到專業知識及護理技巧外，也可提供諮詢途徑。她負責的個案中，不少因為家人不懂表達自己的愛，表現得太緊張而令病人有壓迫感，「有次家訪時，病人的妻子就在旁哭泣喊着要離婚。因為病人不願意被照顧，多番拒絕令妻子感覺被嫌棄，後來表白後，大家都哭了。」無論生理、心理的需要，社康護士均要需關顧。

家居環境 觀察入微

除了照顧者與病人配合，環境因素是不可缺少的一環。社康護士進行家訪時，更好像偵探一樣，細心檢查病人家居環境，進行家居安全評估。

「不少長者多放雜物，其實容易造成危險，有病人就因為喜歡下廚，經常買廚具餐具，結果廚具就一直疊上去，並放在客廳一角，阻礙通道，使病人容易絆倒。他以為自己放得好，更會用來借力，事實上並不『穩陣』。」邱碧瑞說。社康護士不少會着老友記在家行幾步，除了看看他平衡力之外，也觀察有沒有利用周圍扶的東西作借力的習慣，也會觀察洗手間內是否有扶手，因為不少長者喜歡按住洗手盆借力，照顧者應按需要加設扶手。邱碧瑞指，長者或許需要坐着洗澡，家人可於浴室加裝椅子，令他們洗澡時較舒適及安全。

為了測試家居環境是否安全，社康護士會親身做些小測試，例如不少人喜歡在浴室或廚房放地布、舊毛巾或地毯，這樣對長者而言也有滑倒的風險。另外邱碧瑞指，不少人落牀太快就很容易滑到，其實起牀時應先坐一會，避免「跌親」也減少體位性低血壓造成頭暈，也要注意牀的高度要適中，客廳、廁所都是長者滑倒高危地方，照顧者要特別小心。

社康護士更走進廚房，特別是在糖尿病及心臟病人的廚房。「我會查看他們的雪櫃和儲物櫃，看看調味料和食材，就可以知道病人真正飲食習慣，例如是否喜愛使用大量調味料，對身體有不良的影響。」她指，不少老人家的儲物櫃可能有加應子或話梅等食物，因為醃製食物吃上去甜甜的，背後其實用上大量調味料製成，多糖多鈉的食物對健康有影響，照顧者應避免讓病人進食。☺

◀從病人家中所放置的調味料，可觀察到他的飲食習慣。

▼不少長者家中雜物多，可能影響家居安全。

