



PART III

慢慢站起來

「因為長者坐得不好，或者晚上離床，就要綁住，我覺得是不應該的。」基督教家庭服務中心養真苑院長林麗鈿堅定地說。機構在院舍裡推行先導計劃，篩選院友作訓練，從減少跌倒風險著手，成功令約束比率大減，部份院友更有意外收獲，重拾生活能力。

有片睇



CASE 鄭婆婆：識行就不用綁

「要綁著，當然不舒服啦！」2017年鄭婆婆來到津助的養真苑，因為腰部神經痛問題，習慣臥床或者整天坐著不動，身體很瘦弱，連站起來也有困難，要以輪椅代步和約束，她回想：「那時不懂走路，很辛苦，甚麼事都靠別人，甚麼都做不到，連起身都要人拖起來。之前多數躺在床上，我那時不太清醒，暈暈陀陀、迷迷糊糊，去哪兒都要坐輪椅。」

院舍試行自立支援：物理治療師按鄭婆婆的能力，為她安排每周兩次運動。起初鄭婆婆不太積極，但痛症減少了，慢慢可以站起來，開始有動力。「做了運動舒服一點，比較有精神。以前只做三部運動機，現在六部都做得到了。」

兩年訓練後，鄭婆婆可以在院舍用助行架輔助走來走去，從活動室自己走回房間，又可以到飯堂吃飯。「能夠走路，怎會不開心？不用別人陪，沒那麼多束縛，我喜歡做甚麼就做甚麼！」現在每到運動的時間，鄭婆婆就會準時從房間出發，用四腳助行架走幾十米到活動室運動。

能夠走路，怎會不開心？不用別人陪，沒那麼多束縛，我喜歡做甚麼就做甚麼！

不安全的安全衣

院舍晚間人手少，很多時怕長者跌倒，會請家人預先簽署安全物品書，容許進行綑綁，漸漸地，連日間安坐在椅上，都要戴上安全帶或使用枱板約束行動。

養真苑院長林麗鈿指綁住長者，換來更多問題，「大家誤以為穿了『安全衣』就安全，但是安全衣本身有風險，院友掙扎，會吊住頸部，有機會引致窒息。綑綁過緊，手腳會瘀青，帶來很多傷害。」

院友更有可能因長期綑綁，導致手腳變型。

鬆綁找回動力

到訪台灣院舍參觀自立支援的做法後，林麗鈿反省，「我們重視護理，卻忽略了長者最基本的需要。如果院友在日間沒足夠活動、常常睡覺，晚上就會弄東弄西，有機會跌倒，可是很多時我們綁他、讓他吃藥，沒有想過背後的原因是甚麼。」

她把台灣的做法引入香港，過程並不簡單，同事很擔心長者跌倒，會惹來家人投訴。「同事會說：『長者坐著，安安全全不好嗎？』」她指出這些文化不容易改變，管理層一定要承擔，「即

使長者跌倒，我都會承擔、會解釋，不要責怪同事，高層支援同事才會放膽嘗試。」

護士和治療師評估有復康潛質的長者，邀請參與計劃；院舍特地添置新的運動訓練器材，並增加防滑墊、助行架等，減低院友跌倒風險；床上亦安裝離床感應器，院友半夜離床，感應器就會響起，同事可趕來幫忙扶下床。

不用等照顧

計劃期間，有家屬反對，亦有院友因入院情況反覆，最終不能繼續參與計劃，可是亦有家屬看到轉變，要求家人也參加。

院友開始主動提出要改善日常生活能力。林麗鈿說：「有院友說想去銀行櫃員機提款，可是坐輪椅不太方便，我說：『那你要做運動了！』他就有動力練習，物理治療師訓練他站起來、撐起來的動作，他最近已可以自己外出提款了，好開心。」林麗鈿也很驚喜，「這就是他想過的生活！我們以前一套是要幫助人，現在這套自立支援，就是長者做到的，盡量讓他做。他做不到，我們才輔助，令他能夠自己做到，不是等別人來照顧。」