自立生活照顧體驗營感想

照服員 / 張美珠

中心為了推動自立支援服務模式，派了我們３位第一線照服員前往參加為期３天的體驗營，第一天，上完自立支援照顧理論後，親自參與了臥床不起、坐在輪椅上被約束的體驗，真是讓我感觸良多，首先須坐在輪椅被約束、接著戴上眼罩，然後雙手、雙腳需用透明膠帶綑綁，並由照顧人員協助推來推去繞著圈圈（感覺天旋地轉）、上下坡道（讓我心驚膽顫，我還年輕就感到刺激度破表，我想老人家應該是無法承受得了），接著又把我推去曬太陽（不只曬得頭昏腦脹，更讓我渾身發燙不自在）忽然又推我去搭乘電梯讓我頭暈、想吐、整整被約束了三個半小時，此時我脖子酸痛，坐立難安又十分口渴想喝水，噯!真是人間煉獄啊!原來被人照顧是這麼的難受且沒尊嚴。當時體驗中有十幾位學員因不堪負荷而拿下約束，休息用餐時，有一位同學吃完豬腳便當後立即吐出來了，就連晚餐時，那位同學不適的感覺還是久久無法平復，對我來說坐輪椅被約束的不適感，讓我永生難忘，回中心後照顧住民應要主動給予更多的關懷及體諒。

第二天進行如何不包尿布－零尿布課程，體驗被包尿布的感覺，為了更逼真，承辦單位先在尿褲裡加了綠茶、水和味增和在一起，看起來還真的有點像大便，穿上加了人工大便的尿褲，由照顧人員帶領，起立、坐下，上下跳動、屁股移動及躺在地上翻滾，三個循環下來再回座位上課，直到早上上完課後才把尿褲脫下，有的學員還把小便尿在尿褲裡，那種黏黏濕濕的感受真是令我不舒服，著實讓人有抓狂的感覺，這次包尿褲的體驗讓我深深感受到，原來包尿褲是這樣的不舒服，心想住民也有這樣不舒服的感覺吧！以後住民有要求換尿褲時一定要快一點幫他(她)更換。

後來各種轉位、站立輔具運用的課程，讓我們了解現在科技的進步對照顧的幫助，回中心後應將所學好好運用。

藉由自立生活體驗營的經驗，讓我們能更同理長輩的不適，希望每位長者，都能藉由我們嘗試執行自立支援照顧模式，也就是經由零臥床、零尿褲、零約束的照顧，增加尊嚴，提升其生活品質。