

復健之路

「我就像一個嬰兒困在成年女子的軀體裡。」曾經歷嚴重腦出血的美國神經解剖學家吉兒·泰勒這樣說著自己剛中風的狀態。腦中風是造成全球人口死亡與失能的主要原因，也是長年盤踞我國十大死因前四名。在本病房最常見的疾病之一便是腦中風，其經常造成失能的後遺症，但靠著復健能提升生活品質。

37 歲的鄭先生，因腦中風住院，起初連最簡單的翻身須藉著別人的力量才能完成，靠著恢復黃金期不斷積極復健，漸漸地從下床需要護理師轉位到輪椅上，慢慢可以自己使用四腳助行器到最後不須輔具而自己行走，進步神速的秘訣是鄭先生除了每天半小時的職能、物理治療，其餘時間還會在醫院內練習走路，有次發現鄭先生回病房時衣服都是濕的，詢問他去哪裡了，他氣喘吁吁的說「我剛剛在外面走了將近一個小時！」而他這份努力不懈的精神也感染了另一位腦中風的病人。

35 歲的林先生，復健初期很鬱悶，時常對照顧者發脾氣，每每復健完回病房，林先生總是苦著臉，之後因緣際會認識了也是腦中風病友的鄭先生，在其鼓勵下，林先生有了改變，不只臉上多了笑容，更是從輪椅畢業，可藉著單手拐走路，他們變成復健之路上的隊友，不時能看到他們倆相約一起練習走路的畫面。

53 歲的蘇先生，第二次腦中風住院，初期都需靠著太太幫忙打理日常照護，在病況穩定後便開始基本的復健，有次看到

蘇先生桌上有一盒箱子，裡面有球、積木、紅豆等，原來因有前一次復健的經驗，太太替他準備了復健道具，練習握力的球，訓練手指協調的積木，用筷子練習夾紅豆進而增進精細動作，那盒箱子便是蘇先生的百寶箱，漸漸地不須仰賴太太而能自理大多生活。

復健對於腦中風的病人來說像是一場沒有終點的旅程，旅途中會遇到很多障礙，像是疲累或是因腦損傷導致情緒不穩，這些都可能使他們自暴自棄，但在家人陪伴及鼓勵下，相信能使他們感到被接納，能繼續面對挑戰。在病房遇到復健的病人時我都會毫不吝嗇給予稱讚，讓他們有動力復健，每每看到他們藉著復健有了顯著的進步都很替他們開心，我想這也是護理帶給我的成就感，讓我能繼續在臨床努力。(文／GW03 病房 護理師 巫苑綺)

