

## 如何與病患談論失禁問題



在這一AARP獨居聯盟(AARP Home Alone Alliance<sup>SM</sup>)視訊中,一名家庭照顧者與好友談論母親的失禁(對排尿或排便的控制減弱)問題。這位好友是一名接受過失禁管理專業訓練的護士,她安慰這名家庭照顧者說,她感到無法與母親自在地談論失禁話題,這是非常普遍的情況。她鼓勵好友以尊重、同情的態度對待母親,確保母親能夠理解女兒希望她得到最好的照顧。

以下是從視訊中歸納總結的幾個重點:

- > 注意您使用的語言,務必保持尊重。如有可能,不要使用「尿布」、「尿片」等詞。儘量使用「護墊」或「安全褲」等詞。
- > 注意您的措辭,不要喋喋不休,也不要責怪病患。

正如視訊中所提到的那樣,當您第一次得知家人的此類病情時,您可以提出以下問題來確定其失禁的嚴重程度如何:

- > 在失禁之前,你能趕到廁所嗎?
- > 你每天上廁所超過8次嗎?
- > 你每天晚上起夜超過一次嗎?
- > 你是否在內褲裡墊了廁紙、紙巾或護墊來避免意外?

視訊中的照顧者很幸運能擁有這樣一位對失禁問題非常專業的護士朋友。作為一名家庭照顧者,您可與許多醫護專業人士討論這一問題。其中包括:

- > 醫師
- > 護士或護師
- > 助理醫師
- > 泌尿婦科醫生(受過大小便失禁、便秘或盆底脫垂,即子宮和/或陰道位移等骨盆底疾病專業訓練的醫生)。
- > 泌尿科醫生(受過專業訓練以診斷和治療男/女性尿道疾病的醫生)。先瞭解泌尿科醫生是否治療失禁問題,因為並非所有泌尿科醫生都治療此類問題。

欲找到您所在地區專業管理失禁問題的醫護專業人士,獲得有關失禁的更多詳情資訊,請瀏覽 National Association for Continence (NAFC)網

站:[www.nafc.org](http://www.nafc.org)。該網站為英文。尋找一名能夠從情感上和臨床上理解失禁的醫護專業人士。在管理家人的失禁問題時,坦誠和同情是非常重要的;您也要在這名醫護專業人士身上找到這樣的特質。

### 記錄每天排尿情況

最後的建議:鼓勵您的家人記錄三到四天的排尿情況,並攜帶其參加下一次診療。在本系列視訊的「管理居家失禁」主題中,我們曾提到過排尿記錄。這一記錄在醫生或護士訪診時尤為重要。以下是關於排尿記錄的更多資訊:

- > 記錄家人每天的排尿和排便情況有助於您識別一天中的哪些時段或者活動可能與失禁有關,並作出相應的調整。您可向您的家人提議這一做法,如有必要,可協助其完成記錄。您應該與醫護專業人士分享該記錄,他們可提出建議,調整飲食或活動以幫助管理失禁。
- > 您可在網上找到多種格式的排尿記錄。通常來說,其中可記錄的內容包括一天中的時段、當天的飲食、如廁的次數、病患是否感到強烈尿意、意外漏尿以及發生漏尿時病患正在進行的活動。
- > NAFC提供的線上排尿記錄表用英語:[www.nafc.org/diaries/](http://www.nafc.org/diaries/)。NAFC網站還提供了單獨的排便記錄表,記錄病患排便情況,其內容包括糞便硬度、是否有便意、用藥情況和其他項目。該網站還提供專門用於記錄起夜頻率的記錄表用英語:<https://static1.squarespace.com/static/597f302ed1758e9e17ad4099/t/5b43bfc8562fa7b38c6a187a/1531166675802/Nocturia+Symptom+Tracker.pdf>。

- > 您還可在Urology Care Foundation上找到專用於記錄膀胱過度活動症的症狀的記錄表用英語：<https://www.urologyhealth.org/educational-materials/bladder-diary-x1660>。

別忘了在幫助家人的同時也要照顧好自己。找一個知心朋友傾訴在照顧家人時您的感受。留心各類支持小組和留言板，有相似經歷的人們會在上面分享自己的經驗和建議。您不是一個人在奮鬥！

AARP公共政策研究所  
由Carol Levine，聯合醫院基金會(United Hospital Fund)提供