

# 院舍邁向「零約束」



為了減少約束，提升院舍長者生活質素，明愛李嘉誠護理安老院過去一年，為此開展了不少工作，在此和大家分享我們邁向零約束的歷程：

## 共建專業承諾

「只有在合理情況下，方能使用。」一切從教育開始，社工為即將入住之院友進行教育，而護理等團隊更訂定共同宣言，就是日後所有新入住院友，如非經過觀察、評估、試驗，不輕言使用，並將此訂為團隊主管的個人工作目標。

## 善用顏色管理

院舍運用顏色管理，以不同顏色的安全帶作識別，讓同事知道，那些院友用安全帶作預防跌倒或只是推輪椅時才使用，以減低職員錯誤使用約束用品的機會，另亦作為院友教育之用，好讓院友知道自己有跌倒風險。

## 改善坐姿減約束

職業治療師透過坐姿評估及使用合適的輔助工具，改善院友坐姿，從而有效減少使用約束用品、煩擾行為及舒緩護老者的照顧壓力<sup>1</sup>，例如使用可改善坐姿的座墊、防滑座墊及多功能輪椅等，效果喜出望外。



▲ 響鬧安全墊

## 防跌於未然

部份使用約束物的原因是恐防無活動能力的院友由離椅致跌倒，故要約束。物理治療師用壓力感應警報器後，當院友從椅子上起來，壓力下降而作出警報訊號，員工聽到訊號作即時協助，亦能減少使用約束物。



▲ 專職保健員在夜間協助推動減約束措施

## 護理團隊慎觀察

護理組努力推展服務，並設專責同工，晚間留意院友活動及睡眠情況，如能熟睡者，減少晚間約束。聘請專責護理員，為長者進行如廁訓練，令如廁更有規律，減少躁動及約束。

## 防跌環境至重要

對於有跌倒風險的院友，院舍亦透過使用輔助工具及環境改善等方法來預防跌倒風險，例如使用超低床、床邊放便椅、改善洗手間防跌設施（高色彩對比座廁板、增加廁所地板防滑度）、床邊小床欄及增加有扶手的沖涼椅等。有良好的防跌環境，便不需用約束物品防跌。



▲ 專職如廁訓練同工有助回應長者需要

## 加強活動參與

另透過增加消耗力量元素活動量以減少遊走行為，例如帶領院友到戶外參與園藝活動，既給予院友活動的機會，亦可多曬陽光。研究顯示，定期參與活動<sup>2,3</sup>及接觸光線<sup>4</sup>有助認知障礙症患者改善睡眠問題，而晚上的遊走行為往往是使用約束物品的原因。



▲ 長者日間有事可為有助改善睡眠

已有 41 位院友減少甚至全部無須使用約束物，日後仍需要每一位同工更加努力，正如總裁閻德龍神父所言：「因為無心，一切都成空，有心就促使我們能夠實現願景，逐步向著目標前進。」