

## 病人自保--當個自我負責的病人

護理部劉如霞

看病從來就不像帶著現金和健保卡上醫院那麼簡單的一件事，民眾(病人)只有立場、沒有是非，教育體系沒有教我們四件事：沒有教法律知識、沒有教理財的觀念，我們只知道不斷地工作到死，也不明瞭如何規劃人生；沒有人教我們談戀愛，分手後總是刀光劍影，不會珍惜彼此過去美好時光；更沒有人教我們看病的方法，民眾永遠死於制度之下而非疾病本身！

美國在 2002 年由民間機構主導發起病人安全週活動 (Patient Safety Awareness Week, PSAW)，舉辦理念在於”讓大家開始參與病人安全”。2003 年美國病人安全週主題為”溝通及夥伴關係”，強調病人安全要從我們自己本身開始，提倡「SPEAK UP」，鼓勵民眾勇敢的說清楚講明白，以避免醫療照護的錯誤。

當個積極主動的病人，最重要的事，意謂你治療時的每項決定，你都必須參與。研究顯示，病人愈參與醫療過程，愈可能得到較好的治療結果。你可以怎麼做？

### 一、用藥方面：

1. 確定你的每位醫生都知道你服用的每種藥物，包括處方藥、在藥房買的藥，以及維他命、藥草等飲食營養補充品。
2. 確定醫生知道你對藥物的任何過敏與不良反應情形。
3. 當醫生開藥給你時，確定你看得懂他開什麼藥。
4. 當醫生開藥給你及當你拿到藥時，要求醫護人員以你可理解的方式，告知你的用藥：
  - 為什麼要吃這個藥？
  - 我該怎麼吃這個藥？吃多久？
  - 可能有什麼副作用？一旦有副作用，我該怎麼辦？
  - 這個藥與我正在吃的其他藥，還有其他的營養補充品是否可一起安全服用？
  - 吃這個藥的期間，我不可以吃什麼食物、飲料，或不可做什麼活動？
5. 當你從藥局拿到藥時，記得問：這是醫生開給我的藥嗎？

## 二、住院方面：

1. 如果能選擇，請選擇一家有許多病人都曾做過你所需要的檢查程序或手術的醫院。

2. 入院後，問每個與你直接接觸的醫院員工「是否有洗手」。

「洗手」是預防院內感染蔓延的重要方法，但醫護人員卻做得不夠徹底或沒有經常做到。依美國統計，只要洗手得當，就可避免至少一半的院內感染。

另外，如要打靜脈注射，確定你知道點滴瓶裡裝什麼藥（如果記不住，寫下藥名）、每隔多久要注射、該打多少劑量。即使只是打食鹽水，也要保持警覺。

一旦靜脈注射後，有任何預期外的反應，馬上告訴護士，例如疼痛、燒灼感，呼吸急促、困難，頭暈、胸悶、發癢等。

## 三、手術方面：

如準備要動手術，確定你、你的醫生與你的外科醫生都同意並清楚要做的確切處置。手術開錯地方（例如要鋸左腳，卻鋸到右腳）固然少見，但即使發生一次也嫌多。美國整型外科醫師學會力促會員，動手術前在要開刀的部位直接簽名。本院有醫生在病人開刀部位簽名。如果得開刀，你確實已了解將會發生的事，問你的醫生和幫你開刀的外科醫師：

- 我住院期間，誰是主要負責照顧我的人？
- 確切的手術步驟
- 手術將歷時多久？
- 術後會發生什麼事？
- 復原期間，我會有什麼可預期的狀況？

如果你曾在麻醉時發生副作用或對麻藥過敏，一定要告訴外科醫師、麻醉醫師跟護理人員。同時，確認你、你的內、外科醫師都同意手術中確實會做的處置。

## 四、當你要出院時，請醫生說明回家後你會有什麼治療計劃。

包括了解你回家後的用藥、何時可重返日常作息活動。美國聯合健康基金會（UnitedHealth Foundation）並建議，你也要問清楚何時該回診。研究顯示，在出院時，很多醫生認為病人對於返家後哪些該做

或不該做，已經了解得夠多了，所以不會多做解釋，為了自保，你需要主動發問。

#### 五、其他自保之道：

1. 如有疑慮，說出來。你對參與你醫療過程的任何人，都有權質疑。
2. 確定有人對你的醫療總負責。尤其當你有多種健康問題或是住院。
3. 確定參與治療的所有醫療人員，都清楚知道你的重要的健康狀況。
4. 請一個家人或朋友在醫療過程中陪伴你，或是代你發言（能幫你處理事情或在你無法發言時，代你做決定）。《住院自保手冊》也提醒，有人陪伴，可以確保你是否得到醫護人員適當的醫療照護，而且家人在場也顯示你不是孤立無援的，可促使醫護人員更關心你的健康。
5. 了解「更多」不一定就是「較好」。要做檢查或治療時，最好先了解「為什麼要做」，對你會有什麼幫助？也許有時不做某些處置，反而更好。
6. 如果做了某項檢查，別以為「沒有消息就是好消息」，要問檢查結果。
7. 多問醫生、護士與其他可信賴的管道，了解自己的病情。

當個積極主動的病人，作個自我負責的病人，病人安全，大家來作伙，安全有保障!!