

脊髓損傷女性與老化議題

由於脊髓損傷者的性別比例大約是男性八成，女性兩成。研究顯示，脊髓損傷女性的需求仍需要被深入檢視。Pentland 等人(2002)進行整理出脊髓損傷女性面臨的生活議題與老化議題。發表於 Nature 的子期刊 Spinal Cord。儘管文章年代較久遠，且主要為加拿大經驗，但相關整理仍可一窺脊髓損傷女性所面臨的困境。

該研究招募加拿大的脊髓損傷女性參與者，年齡由 31 歲至 70 歲，進行 3 場焦點團體(10 人次)，訪談 19 人次。

研究者將訪談資料整理成四個面向：生理變化、心理及社會關係變化、與對於未來的擔憂。

生理變化

脊髓損傷女性在婦產科與性相關議題上，遭遇困難，且難以從醫療系統獲得明確解答。例如：部分參與者表示在排卵期間經常伴隨尿路感染或腹瀉，以及是否由於脊髓損傷造成更年期提早及相關賀爾蒙變化等問題。針對脊髓損傷女性如何進行性行為等相關議題討論仍不夠多，參與者表示難以得到解答。

與年齡相關的生理變化諸如：疲勞、體力下降、以及體重變化。參與者表示隨著年齡漸長，高部位損傷者光是維持日常生活活動就需要耗費大量精力，難以在從事其他運動等，因此體重漸長，而體重又會影響照顧品質及健康狀況。

心理及社會關係變化

由於對於脊髓損傷女性議題在醫療系統獲得的回應不夠明確，對於自身面臨的狀況，參與者都有表達出憤怒及害怕的情緒，表示覺得自身議題受到忽略，以及有遭到社群隔離的感受。

隨著年齡漸長，與家人的關係是參與者的擔憂。擔心由於自身越來越無法參與家族活動或是越來越需要仰賴家人照顧，會遭到子女或是配偶遺棄。

由於女性容易被預設為照顧者，即便是脊髓損傷女性，也經常需要負擔家中的全部家務、照顧年長者或小孩等工作。參與者一方面擔心體力也無法再承擔照顧工作，也對於脊髓損傷男性通常不用負擔照顧工作的狀況感到不平。

對於未來的擔憂

脊髓損傷女性對於未來的擔憂基本上與脊髓損傷男性或其他障別者的老化擔憂相同。主要擔心健康狀態惡化，需要更加依賴他人照顧，以及因此遭到家人遺棄或隔離。此外，伴隨著照顧需求，相關經濟支出也是主要擔憂。

因應策略

面對眾多議題與擔心，參與者認為強化自身行為及態度、家人支持以及醫療人員友善態度等策略，對於面對這些議題較有幫助。

強化自身行為及態度主要是保持良好的心態與健康習慣，如：定期運動、控制飲食等。並累積自身面對女性特定議題的經驗，發展出自身的策略。

家人支持主要是家人不只學習了解脊髓損傷的生理照顧，有技術跟知識協助諸如導尿等脊髓損傷日常事項。心理上的支持，對於化解脊髓損傷女性面對不熟

悉的生理狀況或老化的焦慮都相當有幫助

醫療人員除了提供脊髓損傷者專業服務外，傾聽、了解、同理脊髓損傷女性面臨的狀況，並盡力解決，即便無法提供完美的解答，對於脊髓損傷者還是能夠起到心理支持的作用。

所需資源

參與者提出，除了強化無障礙環境、提供更有彈性的照顧服務以及經濟支援外，脊髓損傷女性同儕支持也是很重要的心理支持。參與者表示結束復健，回歸社區後，經常是獨自生活，難以找到同為脊髓損傷女性的同儕，分享或同理彼此所面對到的狀況，若能夠有女性脊髓損傷同儕，可透過電話或是面談等方式，對於脊髓損傷女性可起到重要的支持作用。

Pentland, W., Walker, J., Minnes, P., Tremblay, M., Brouwer, B., & Gould, M. 2002. Women with spinal cord injury and the impact of aging. *Spinal Cord*, 40, 374-387.