



衰弱長者之 樂齡生活

黃玉雰*

古有云：人生七十古來稀。隨著醫療產業的發達與進步，一般民眾的平均餘命延長，高齡人口隨之增加，台灣於2018年已由高齡化社會(65歲以上人口占總人口比率達7%)進入高齡社會(65歲以上人口占總人口比率達14%)，耄耋之年長者比比皆是，刻板印象中，伴隨老化而來的包含了齒枯髮白、滿臉風霜、行動遲緩、耳不聰、目不明等，如何安享晚年成為現今重要之健康課題。

93歲黃奶奶，本身罹患高血壓、骨質疏鬆、心律不整，個性獨立且開朗，信奉天主教，因不願影響晚輩生活，獨居於兒子家附近，原本日常生活可自理，日前因在家跌倒導致右側股骨頸骨折，至醫院接受手術治療，術後肢體活動功能下降，短期之內無法完全恢復其活動功能，日常生活需仰賴家人協助。

黃奶奶膝下三子皆已成家，且已過花甲之年，住院期間，照護團隊除了協助安排手術及肢體功能復健之外，最重要的是教導年長照顧者之照護技巧，如翻身拍背、床上沐浴、更換尿布、肢體功能復健運動、灌食技巧、傷口照顧等等。黃奶奶病情穩定後，可在協助下轉位、下床持助行器練習站立及步行，為了使黃奶奶能夠更增進日常生活功能，因此與家屬及黃奶奶討論後，協助連繫並下轉至急性後期照護醫院，接受積極持續的復健治療與照護，黃奶奶的身體活動、肌力以及精神狀況都大幅進步，逐漸恢復原本的生活功能。

黃奶奶出院前，考量其居家環境安全、活動輔具需求及照顧人力之喘息服務，醫院的個案管理師協助申請長照服務，讓黃奶奶可以安心返家，黃奶奶及家屬表示，很感謝細心的醫療團隊照護，讓她能恢復健康及日常生活功能，降低衰弱及失能程度，最終能順利回歸社區照護。返

* 本文作者係高雄醫學大學附設中和紀念醫院老年醫學科副護理長。

家前，為讓黃奶奶持續的參與活動，協助轉介黃奶奶至住家附近之社區關懷據點，參加關懷據點所精心設計安排的健康促進活動，還可與認其他長者及熱心的志工互動，彼此分享生活點滴，並使用據點內的健康器材，達到身心健康的效果，以達健康老化之目的。

衰弱意即身體健康上呈現於一種易受傷害的傾向，常導致平衡問題、活動力下降，甚至跌倒受傷等等，因此衰弱高齡之長者，應重新建立並培養健康之生活型態，運動與營養是能夠維持內在能力或延緩功能下降的關鍵要素。長者樂齡強調期待高齡者可以做到 SMILE，意即能睡（sleep）（規律且足夠的睡眠品質）、能運動（mobile）（規律的肌力強化運動、營造居家與公共空間等無障礙環境）、能夠與人互動（interact）（強化人際溝通，甚而能健康的活躍參與活動）、能有愛（love/laugh）（熱心關懷，活躍參與志工工作）、能吃（eat）（有足夠安全、健康且均衡之飲食），高齡者能夠獨立處理食衣住行各項日常活動，持續投入有意義的學習與社會活動等，藉以提升自我價值感，營造有尊嚴且正向的晚年生活。

