

認識老化及如何與長者溝通



主講者

**聖馬爾定家醫科
陳志誠醫師**

現職

天主教聖馬爾定醫院

家庭醫學科 主任

專業證照

中華民國家庭醫學科專科醫師

國健署戒菸種子師資

糖尿病共同照護網認證

美國運動委員會私人教練認證

ACE, American Council on

Exercise CPT(Certificated

Personal Trainer)



陳志誠醫師的運動入門課

Better Life , by Yourself.

[最新文章](#)

[心肺適能](#)

[日常肌肉與關節保養](#)

[減重心得](#)

[給來訪者](#)

[經歷簡介](#)

2018年3月20日 星期二

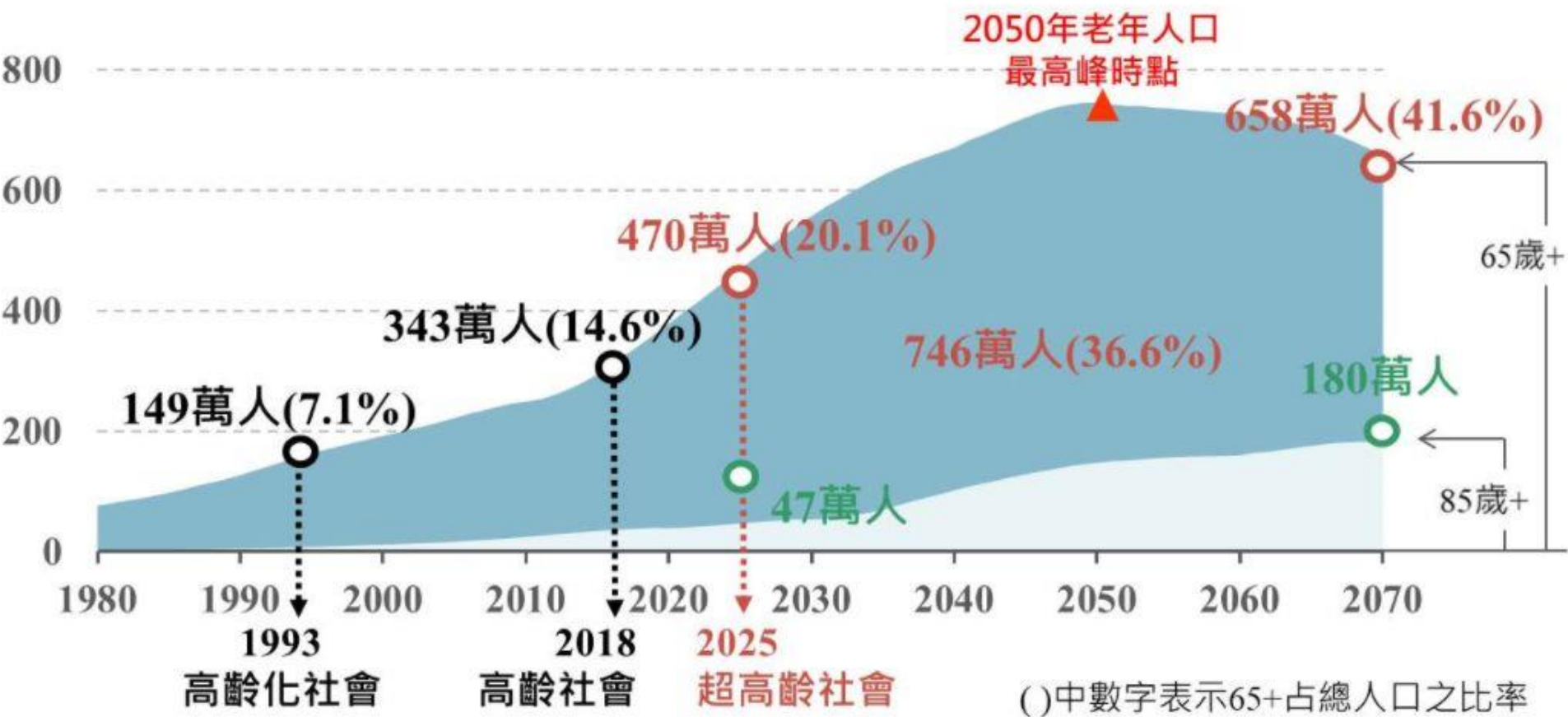
日常肌肉與關節保養

搜尋

搜尋

總網百瀏覽量

台灣高齡化時程



資料來源: 國家發展委員會網站

https://www.ndc.gov.tw/Content_List.aspx?n=695E69E28C6A

重點提示

- 非疾病造成的老化會如何？
- 常見的老年疾病及影響。
- 什麼是合適的溝通？
- 面對高齡長者，溝通上的注意事項。

老年生理變化於各個系統的影響

神經系統

視力

聽力

嗅覺與味覺

皮膚與頭髮

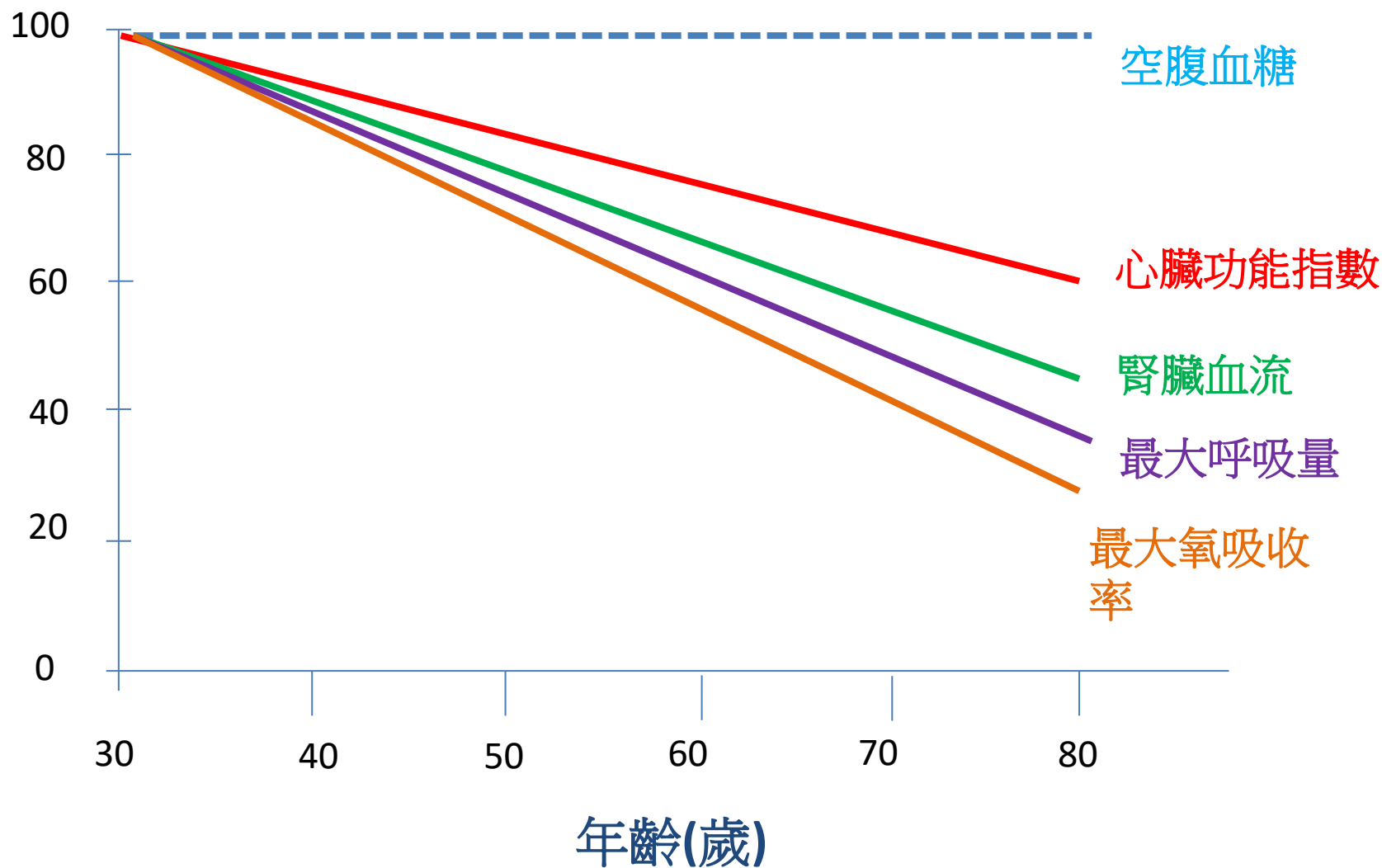
肌肉骨骼與運動

心血管

呼吸

消化...

平均30歲時的器官功能表現%



Schematic linear projections of physiological function decrements in males. Mean values for 20- to 35-year-old are taken as 100 percent

神經系統

- **記憶:** 短期記憶會隨年齡而衰退，但長期記憶較不受影響。較高教育程度對認知功能退化有延緩效果。
- **睡眠:** 睡眠週期有提前的傾向，與家人不同步。深睡期減少。常因一些不適(例如頻尿、疼痛)影響睡眠。
- **自律神經:** 溫度調節功能失衡，『冷不知冷、熱不知熱』

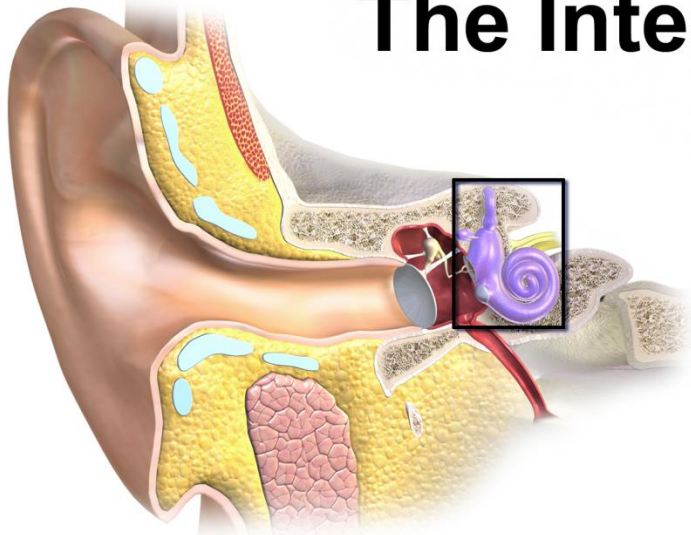
視力

- **水晶體變黃而彈性差**，會發生白內障及老花眼。
- 分辨藍色及綠色能力變差
- 瞳孔開始變小，**燈光要更亮**才看得清楚
- 當過高的眼壓發生時，可能引起青光眼，而造成視神經的破壞。建議**40歲後定期眼科追蹤**。

聽力

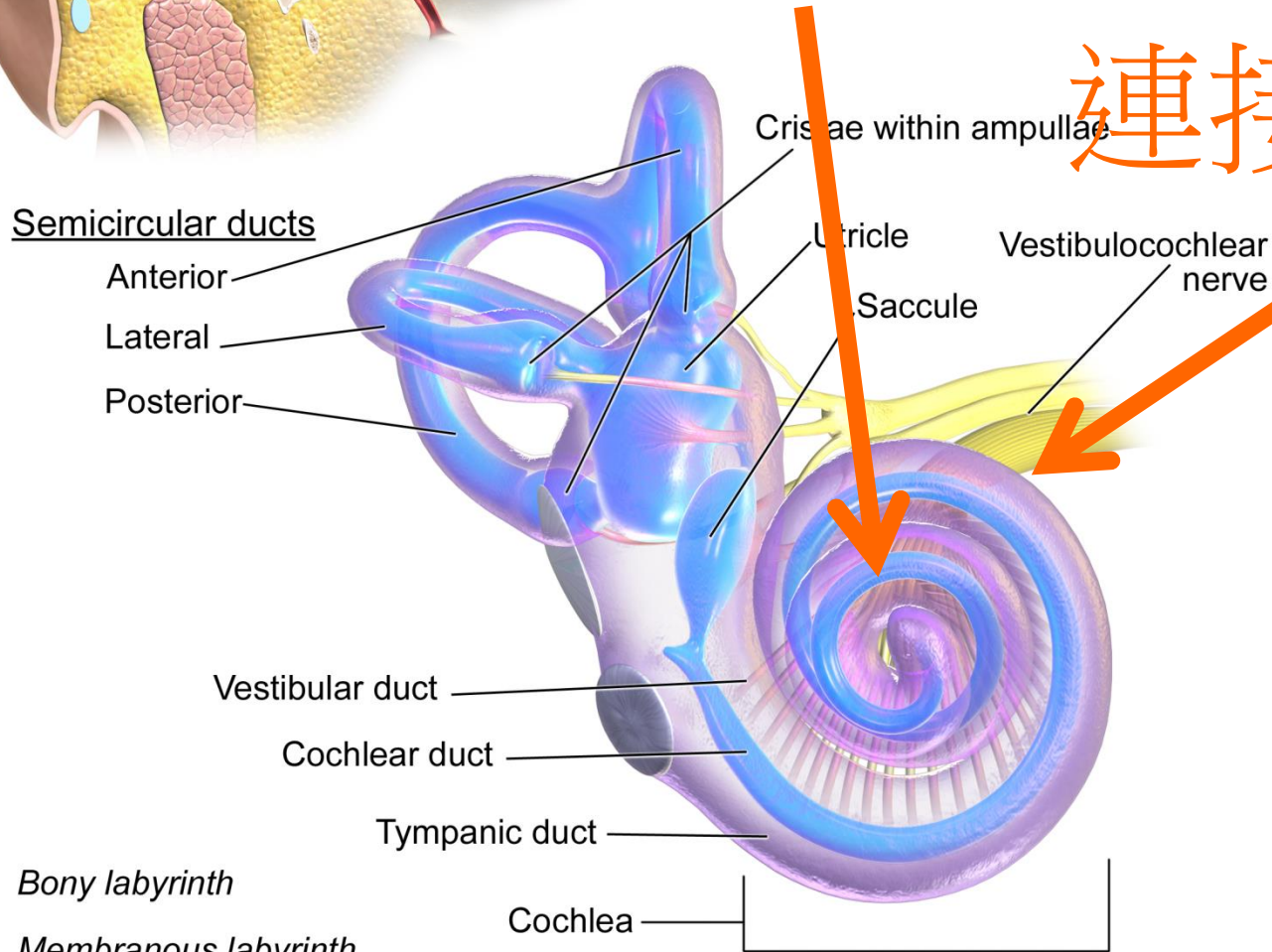
- 約60歲後，聽力開始衰退。
- 內耳有毛髮接受聲波振動，轉化成神經訊號。
- 高頻和低頻聲音由不同部位毛髮負責。
- 這些細微毛髮損傷或死亡時，聽力就會減退。
- 內耳的毛髮不會再生。
- 耳蝸隨年齡增加，也會比較硬化沒彈性。
- 一開始會從高頻率的聲音開始受損。
- 老化相關聽力受損，會兩耳同時，不會只有一邊。

The Internal Ear



內耳裡有毛髮

連接聽神經



嗅覺與味覺

- **嗅覺：**嗅神經會持續減少，使得嗅覺變差，對香氣不敏感(影響食慾)。也可能對環境臭味不敏感(例如沒注意到瓦斯外洩...)
- **味覺：**『甜、鹹』的感覺下降最明顯，全部味蕾可能減少三分之一以上，可能不自覺地攝取過多糖和鹽。

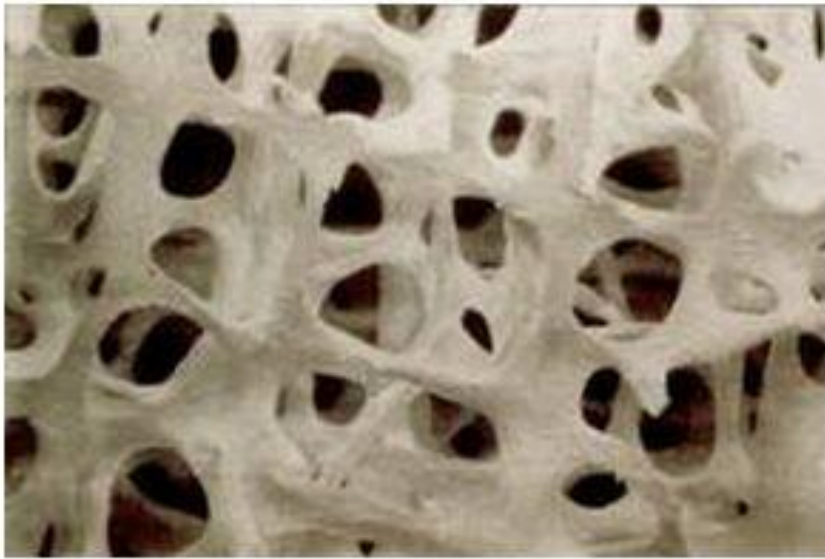
皮膚與頭髮

- 皮膚的彈性及感覺都變差，汗腺萎縮，指甲生長速度變慢，抗發炎及吸收能力下降。
- 傷口復原能力較緩慢。
- 對於冷熱的調節要更多的時間。
- 皮膚中的神經末梢減少，觸覺及振動覺變差，對日常生活精細功能會影響。
- 包含掉髮，毛囊中黑色素喪失的白頭髮變多，及皮膚老化，會對外觀有影響。

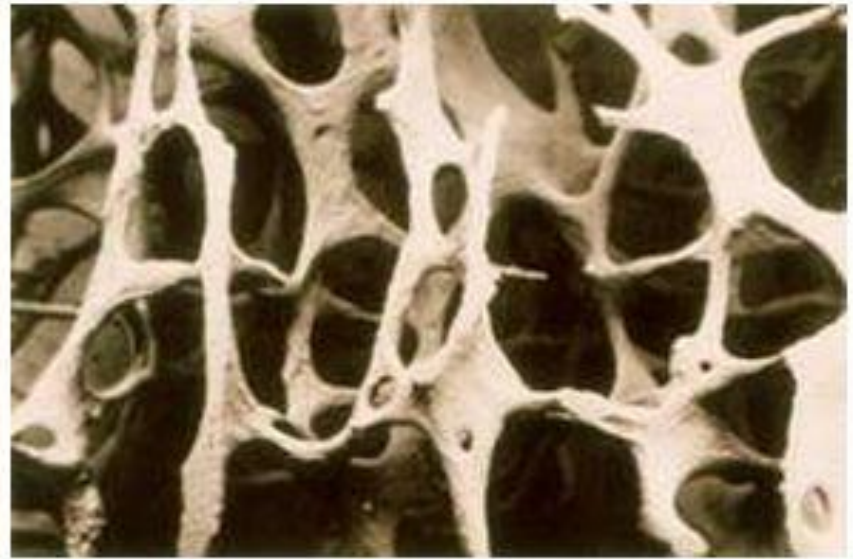
肌肉骨骼與運動

- **肌肉骨骼：**肌力及肌肉量如果沒有訓練，會逐漸流失。骨骼強度也會隨時間下降，特別在女性停經後流失更快。
- **如果什麼都沒作，50 歲以上，每年減少1-2%的肌肉量**
- 25歲以後，骨質密度減少。身高每年大約降低0.16公分。
- 女性在停經前後的骨質流失加速。

骨質疏鬆症



正常骨頭骨小樑



骨鬆骨頭骨小樑

心血管

- **心臟功能:** 在健康的老人身上退化不明顯，心臟節律功能稍微退化，血管硬化程度提高。
- 若無心血管疾病，血壓雖然稍微增加，但若是血壓急遽增加，不是正常現象，要注意生活型態、飲食及肥胖的影響。

呼吸

- 肺功能則受環境影響較大(例如吸菸、空氣汙染)。
- 呼吸道纖毛活動力及數量下降，咳嗽功能下降。
- 最大攝氧量會隨年紀而下降，體能下降。
- 而有運動習慣的人，肺活量的退化速度較慢。

消化

- 掉牙及缺牙對營養攝取的影響很大。
- 胃酸分泌減少，影響鈣、鐵及部份藥物在小腸的吸收。
- 小腸絨萎縮，吸收能力稍微受到影響。
- 大腸內類鴉片受器 (opioid receptor) 上昇，更容易因一些藥物影響而便秘。
- 肛門也因肛門括約肌較鬆弛，可能有大便失禁的問題。

老年人常見疾病

- 高血壓
- 糖尿病
- 高血脂
- 退化性關節炎
- 心血管疾病
- 骨質疏鬆症
- 意外事故
- 視力問題
- 失眠
- 失智症

慢性病建議原則

- 請與主治醫師配合。
- **生活習慣的改變**(飲食、運動、睡眠...)
- 加強自我監測—例如家中量血糖，量血壓
- 將**維持功能**放入考量。
- **個別化**的治療目標
- **預防併發症**— 一腳一手，心臟塞住

關於有效溝通

- 什麼是溝通？
- 怎樣算有效？
- 第一次接觸長者時，您覺得最重要的事情是什麼？
- 有先作準備嗎？
- 有預計的目標嗎？
- 有團隊嗎？
- 有時間嗎？

人際溝通定義

- 人際溝通是基本上每人每天都必定進行的活動，亦都是建立和維繫人際關係的唯一方法，我們經常都會進行人際溝通，溝通是人際關係中最重要的一部分，它是人與人之間傳遞情感、態度、事實、信念和想法的過程，所以良好的溝通指的就是一種**雙向的溝通過程**，不是你一個人在發表演說、對牛彈琴，或者是讓對方唱獨角戲，而是用心去聽聽對方在說什麼？去了解對方在想什麼？對方有什麼感受？並且把自己的想法回饋給對方。

資料來源:

<https://zh.wikipedia.org/wiki/%E4%BA%BA%E9%9A%9B%E6%BA%9D%E9%80%9A>

第一印象

- 負面經驗: 等待太久、看起來不耐煩、漠不關心、用詞粗魯、表達不清楚...
- 正面經驗: 感受到關愛、尊重、清晰的溝通，給予專業、富有知識及樂於助人的感覺。

您希望就醫時，什麼樣的人來幫您服務？

什麼是同理心？

Empathy is not sympathy.

試著理解他人的難處

認識影響溝通的要素

身體器官功能退化

- 1。聽力-對高頻聲音退化較快
- 2。視力-疾病、老花、對光線較不敏感
- 3。記憶力及注意力

疾病的因素

- 1。口腔疾病、失聰
- 2。腦血管疾病，如失智症、帕金森氏症等
- 3。憂鬱症

其他因素

- 1。耳垢
- 2。因動作緩慢未即時回應，而被照顧者誤認無法作答而代答，讓長者逐漸減少溝通行為
- 3。長者不願說出自己的弱點及限制，或因不信任造成溝通困難

善用溝通技巧

- 強調以人為本，注意面對面的眼神接觸，讓長者有被尊重的感覺。
 - 使用長者熟悉的語言
 - 使用長者熟悉的字詞
 - 正常的說話速度
 - 善用表情或肢體語言
 - 必要時用輔助圖卡...等

- 耐心的傾聽**，並確認雙方對訊息的理解一致
- 鼓勵長者多參與溝通互動
- 維持熟悉及一致性的**環境**
- 讓長者在溝通過程感受到有尊嚴、榮譽、價值，並減少其挫折感

運用語言及非語言的溝通技巧

- 先使用開收性的問句。
- 必要時減緩說話速度。
- 一次說一件事，並避免打斷其說話，而影響其思考過程。
- 適當的回應，以自然的眼光接觸、微笑及肯定的點頭，或發出嗯、喔、哈的聲音，鼓勵長者的表達。
- 面對面或坐在長者身旁，約60-120公分的適當距離，盡量前傾表示用心、關心。
- 以尊重長者的態度，避免使用權威的態度或命令小孩的方式，要求長者無意見的遵從。

問題與討論