

[No. 1]

# 心不老 恢復好

## Encourage Elder Patients to Have a Young Heart to Keep Away from Frailty

■ 文 | 李崇仁 慈濟科技大學護理系副教授

「爺爺早！」實習生珮珮很有精神地問好，學姊交代要扶爺爺下床坐輪椅活動活動。「老囉，不中用了！」爺爺手握著床欄，緩慢地從病床上撐起，珮珮先讓爺爺在病床上坐著，「爺爺，我準備了溫熱濕毛巾讓您擦擦臉、擦擦手。」擦乾淨了之後，爺爺想自己將毛巾擰乾些再掛回床旁桌的毛巾架，但是擰毛巾這麼簡單的動作，對爺爺來說都顯得吃力。

衰弱是老年症候群會呈現的表徵之一，臺灣逐漸邁向高齡社會，2018年資料顯示平均壽命是80.69歲，但是健康餘命為72.28歲，也就是說約有8年是不健康的狀況，可能需要住院或長期醫療。然而，老年人往往受慢性疾病所苦，像是高血壓、高血脂、關節炎、心臟病、腎臟病、失智、憂鬱等，65歲以上老年人約80%罹患一種慢性病，68%罹患兩種或兩種以上的慢性病，長命有可能不等於好命。

我們要注意老年人身心的健康程度，避免老年人更嚴重的失能，也是常常提醒學生們感受衰弱帶來的不便，建立簡易的初步評估能力。

年紀大了，身體各系統功能慢慢下降，能夠承受壓力的能力也隨著年齡增長而逐漸降低，可能出現體重減輕、容易疲倦、步態緩慢與體力不足等衰弱的特徵。特別值得一提的是，衰弱與肌少症(Sarcopenia)有許多類似的部分，我們在照顧老年人時可以多多注意長輩是否出現扭毛巾、開罐頭吃力？需要支撐才能起來或爬不動樓梯？走路愈來愈慢？因為肌少症是老年人衰弱的危險因子，老化的過程出現肌肉強度與質量的喪失，是跌倒高危險的關鍵因素，造成日常生活活動失能，例如穿衣、沐浴、進食、如廁等，活動量減少、活動功能變差，是老年族群特有的臨床表現。也就是說，隨著年紀增長而肌肉強度減少的肌少症，是導致活動功能下降、失能，甚至死亡風險增加等負面健康問題的主因。

老化的進展，包括衰弱、肌少症等，對老年人健康造成一些不良影響，增加失能風險，使長輩生活品質下降，也造成我們在照護上的難度，然而，老人並不是不中用，家有一老如有一寶，能夠帶給年輕人不同的思維，以更寬闊的想法協助年輕人面對問題、處理問題，讓我們用心、耐心、傾聽，呵護我們的長輩。



下午帶實習討論時，珮珮分享今天帶肌少症的爺爺下床輪椅活動，爺爺還說不想下床，只是，爺爺以前都會加入早上 6 點的早操會，現在下床坐輪椅都要幫忙了。珮珮難過地說，為什麼人老了，可以離開病房，但卻無法離開醫院。爺爺有時候只是需要更多的信心，我們可以鼓勵他，再簡單的活動，對爺爺的身心還是有決定性的改變，讓我們一起幫助爺爺從沮喪到元氣滿滿。

聽到學生回饋：「雖然我們會覺得自己是實習生，有點渺小，但是可以在實習過程中陪伴爺爺面對生活的改變，運用自己小小護生的想像力，就算在病房裡的小世界，也可能幫助爺爺探索新的生活，或許有一天能夠增添新的興趣。」

身體會老，心不能老呢！隔天上午來到同樣的病房照護爺爺，珮珮擰乾毛巾，在爺爺臉上輕輕擦著，彷彿為爺爺擦去剩下的病痛。

**參考文獻：**

江柏欣、陳昱宏 (2014) · 肌少症的診斷、成因與臨床重要性之探討 · 台灣家庭醫學雜誌, 24(1), 1-8。 <https://doi.org/10.3966/168232812014032401001>

Dhillon, R. J., & Hasni, S. (2017). Pathogenesis and Management of Sarcopenia. *Clin Geriatr Med*, 33(1), 17-26. <https://doi.org/10.1016/j.cger.2016.08.002>