



高齡友善 樂活好讚

護理科／陳柏圻專員

還記得在 2012 年播出的紀錄片——「不老騎士」嗎？它讓我們打破了許多人對於高齡者的刻板印象。一群平均年齡 81 歲的阿公阿嬤，堅持信念成功地完成了外人眼中「不可能的環島夢想」，突顯出健康老化是許多人的夢想。健康、活躍地老化，除了健康促進的進行外，還需為長者營造一個友善的健康照護環境，這是想要達到此目的所不可或缺的。

近年衛生福利部國民健康署致力推動「營造高齡友善健康環境與服務」計畫，即在落實「健康老化」、「活躍老化」政策目標，讓我國長者更能享有健康、參與及安全，並以此為永續目標。本院在民國 101 年通過「高齡友善健康照護機構」認證，並於 103 年榮獲健康促進醫院進階認證金獎，持續致力於提供良好高齡友善服務及完善健康照顧，並定期舉辦慢(COPD)病友會與肺康友會，及著手進行高齡友善訓練課程及環境的改善。

在病友會方面，COPD 病友會分享復健運動相關教學，透過本院創意發明「毛巾操」、「噁嘴呼吸訓練」與「取痰達人-便你盒(咳)」，協助高齡者重視自主學習，降低學習障礙。而肺康友會，進行與結核病病友分享健康操、飲食保健、疾病衛教、病友治療經驗的分享及為病友舉辦慶生活動等。每年舉辦高齡者體驗營及高齡者體適能相關課程，為了讓同仁及社區志工體會高齡者日常行動，學員們能從中體驗當行動不便時的狀況及感受。例如，從活動中嘗試買東西找零錢時體驗到因老化後感覺的遲緩造成找錢算錢的不便、在上下樓梯的活動中體驗老化關節造成的行走困難、在嘗試念報章雜誌上的文字時體驗因老化的視力帶來的麻煩，使參與同仁皆認為在往後遇到高齡者時會因參與此活動後的體會而更有同理心，當其遇到困難能體諒並幫助他們。高齡者體適能課程中，教導長者如何防範跌倒，同仁及志工對於生活環境中容易跌倒的因素須更注意及避免，並教導長者體適能測驗，在平日可自我訓練維持健康的樂活老化；在友善環境方面，使用較清楚較大的標示給高齡者所觀看、提供有扶手的椅子、廁所防滑施力扶手等，方便高齡者觀看及支撐；在溝通照護服務方面，提供團體衛教活動及病房活動，增加高齡者對衛教認知及醫病間的溝通。





毛巾操



噉嘴呼吸訓練



病友慶生會

本院推動高齡友善醫療照護，不只增進醫護同仁對高齡者的了解與同理心，也可減少不必要的住院及併發症的發生、降低跌倒等。期待高齡友善的推動，能讓高齡者過著健康的日子，融入親老及尊老元素，在與疾病相處間也能和平共處取得平衡。整個友善環境可以讓長者覺得在心理或行動上都沒有就醫障礙，創造符合長者需要的友善支持、尊重與可近的療癒環境。當我們擁有健康活力的銀髮歲月後，才能再繼續追求夢想！

參考資料來源：衛生福利部國民健康署

