

- (4)由於老化，行動不便，運動量相對的減少，而帶來更多的問題：如食慾欠佳造成營養不良，大小便困難；肌肉萎縮，關節僵硬及關節活動範圍之減小，造成血液循環欠暢及其它器官變性得更快。
- (5)由於腦血流減少，代謝率降低，導致老年人易忘事、個性改變及睡眠時間減少、體溫較低。感覺神經之傳導能力減慢，致反應變慢、痛感減低。
- (6)由於血管彈性較差，而於變換體位時，若動作太快時，易致姿位性低血壓、頭暈眩而跌倒。
- (7)肺實質的纖維化漸增，肺活量與功能肺腔相對降低，均造成肺底部肺泡不能充分換氣而萎陷，導致慢性

呼吸道疾病。

- (8)由於膀胱與尿道肌肉較鬆弛，括約肌彈性變小，排尿習慣發生改變，易致尿急、頻尿、夜尿、小便不順暢或有痛感、尿潴留、小便失禁等問題。男性易因前列腺肥大而排尿困難；女性易因咳嗽、打噴嚏、笑等腹肌用力時引起壓力性尿失禁與尿道炎或膀胱炎。

- (9)胃黏膜萎縮、黏蛋白分泌減少、胃酸及消化酶產生均較少，故胃對消化食物及自我保護的能力較不足，蛋白質與脂肪之消化與吸收均減少。

老年人心理上之 改變

除了老人生理上之改變外，一位專業護士亦會注意並接受老人心理上之變化。

由心理社會之觀點來看：今日之社會急速趨於工業、企業化，一切工作講求效率，老年人由於自然的生理解剖變化，限制了他與青年人公平競爭的機會，使今日老年人在心理受到極大威脅；又其兒女已成家立業，家庭結構趨向小家庭制；老伴、知己老友或已相繼離去，社交因之隔離，剩下孤零零的老人，因此造成老人的惶恐、害怕、憂鬱、退縮、孤獨、更失去其對生存之樂趣與意念。

由心理社會學之觀點來看：Theodore Lidz 將老化過程分為三個階段：

家訪札記——

老 孤 兒

作者：李昭美

午后的大雷雨，把地面的熱化為蒸氣，益發的煩悶。我正要从低矮的眷村區走出，迎面而來一位中風過的

白髮婆婆，她拄著杖，一步步用力地往前移，勉強拖動著半側無力的肢體，雨已經浸濕了她的衣衫。我護送老

太太回家，老先生正倚閭望著。

拗不過老夫婦的謝意與邀請，接受他們茶點招待。從老太太的淚光中，見到了老夫婦相依為命的無奈——子女成家立業後都搬離了：「我是沒用了，他們是我的兒女。沒人要的廢物才會到養老院！我們以後不用他們來決定。」

走出陋巷，前面那幢宏偉的世貿中心，沒有雨過後的清新，仍是灰暗色的。

×× ××× ××

他們來自雲林縣的小鄉村，北上探望在大都會賺錢的兒女，但是老太太突然血壓高而昏迷住院，老先生從護士那兒學會怎麼灌食、翻身、拍痰

- n- 疾病的復發。
- 崗 2.幫助老年人使其儘可能的獨立及照顧自己。
- nt 3.鼓勵老年人重新對生活產生興趣。
- 能力 4.加強並保護老年人對自己的信心及價值感。

or 爲達到上述之護理目標與目的，

平完 身爲一位專業護士需特別加強下列數點：

- 3.確實認識老化過程對老年人的身、心、社會之影響，而針對其需要，給予個別及整體化之護理。
- 不僅 2.訓練「耐心」和「傾聽」的能力。
- 得 不僅要能聽，且要耐心的聽出他話中之含意，且面對著他，以助他從你的唇形了解你所說的話。
- 新疾 3.給予老年人比常人多一倍的時間來
- 本來

照顧他自己的日常生活。老年人不喜歡別人替他做得太多，只需從旁協助，讓他覺得自己不是那麼無用、依賴。

- 4.老年人較健忘，必需重覆的給予教導。
- 5.注意環境之安全以防摔跤。
- 6.儘可能的使老年人起來活動，並參與團體娛樂。

四參考資料

- 1.馬桐齡：邁向積極的老年生活，護理雜誌，第二十八卷第一期，89～96頁，民國七十年一月。
- 2.徐智貞：老年人之護理，護理雜誌，第二十三卷，第一期，16～17頁，民國六十五年一月。

大的 三千塊的收入，媳婦懷有身孕與女兒

著仍 下班回來會幫助照顧一下。家家有本

生到 難唸的經，老先生覺得沒有辦法，我

首、 鼓勵他們兄弟姊妹間互相協調討論，

的看 老先生決定帶病人回鄉下，因為老鄰

愛 居們也會互相照料，大媳婦陪著回去

動 處理家事，各家並定時寄錢回去，我

際 也事先轉介當地衛生所。最後一次家

容 訪是協助安排老太太放在車上送回南

了可 部，看到他們家人終能互助共同面對

， 問題，令人欣慰。

×× ××× ××

當老人病弱時，變成要依賴其他成員時，家庭的壓力與衝突就發生起來，有時老年病人的子女本身就可能有身體障礙的；他們也許有配偶需要

照顧，因而沒時間或精力爲老年病人服務。我也曾訪視一位九十歲因腦出血而意識不清的老人，三個兒子輪流派人照顧，每次訪視都是不同家人照顧，有些不會照護，老人也出現多處褥瘡。他們覺得只能要求自己盡孝，沒法去要求其他人，幾回說要開家庭會議，最後都不了了之。老人病況又不太穩定，出院九十天後離開了人世。

老年本身不是突然的凋零，不是哀怨寂寞的時代，而是幸運人生必經的歷程，希望透過醫療，社會福利與大眾對老人問題付出關懷，隨著社會經濟的成長，不是增加「老孤兒」的悲哀，而是老有所養，洋溢著「生之喜樂」的老人。