

老年人的復健原則

臺大醫院復健部 張權維醫師

一. 老人醫學的重要性

依內政部自民國八十五年訂定六十五歲以上為老人，醫學上雖然憑年歲的定義不易看出個人在老化過程中對身體變化的影響，也有人再將六十五歲至七十五歲的老人稱為年輕的老人，七十五歲至八十四歲的老人稱為中等的老人，八十五歲至九十九歲的老人稱為老的老人，一百歲以上的老人稱為最老的老人，也稱為「人瑞」，六十五歲以上的老人人口目前在台灣約有兩百萬人，佔總人口比率約 9%，預計到 2020 年會增加到 13%，對於台灣人口平均壽命的延長，快速增加的老化人口以及衍生的社會、醫療與照護需求等問題越趨於重要，目前老人醫療已列為政府重要政策，老人醫學的推展更是醫學界的重要課題。

二. 老人醫學的特點

由於生物學上的老化分為三個層次，包括原發性老化，外加因素引起的老化以及心理的老化，老年人身心健康與保健醫療需求除了老人疾病外，有很大的一部份需歸因於身心功能狀態的持續退化所致，老人醫學也因此與一般醫學不同，包括下列特點：

1. 慢性疾病的增加
2. 疾病的併發症增加
3. 常併發全身性或系統性疾病
4. 疾病症狀模糊不清
5. 與年齡增加有關的疾病
6. 對於疾病的處理與治療方式不同

三. 老人身體功能的改變

老年人身體功能的改變可因老化或疾病所引起，身體機能的老化包括神經、肌肉、骨骼、呼吸、循環、內分泌、眼、耳鼻喉、泌尿、皮膚等各系統器官均會有程度上的改變，而姿勢的變化、平衡的失常、記憶與判斷能力的失常等也會造成功能上的改變或障礙，進而影響老年人獨立自主的生活能力。例如老年人易發生跌倒的原因，常是步態改變、姿勢不穩定、肌肉功能控制不良、視力與聽力不良、平衡協調能力失常，甚至於短暫的記憶失常等多重功能退化與障礙所引起。

四. 老人復健的原則

老人復健的處方原則必須了解老人功能障礙的原因，再作適當的處置，為了老人醫療與照護中使老人有更好的生活與功能，老人復健扮演一個相當重要的角色，譬如設計適合老年人的體能與運動、物理治療、職能治療、語言治療、心理治療、社工輔導和環境適應等，老人復健的最重要原則包括避免失能、保留功能與自主獨立的生活等。

五. 老年人醫用復健輔具與器材

復健輔具除了有保護功能外，可作為矯正姿勢，避免變形與畸型的發生之用，另一方面也有助於改進功能性的活動，作為教育、訓練、溝通、學習甚至於安全警示之用，老年人常用的復健輔具歸類如下：

1. 行動輔具，如拐杖、助行器、推車、滑椅、輪椅等
2. 日常生活輔具
3. 坐擺位輔具
4. 環境控制器具

5. 語音溝通輔具
6. 電腦相關輔具
7. 其他如教育、娛樂、警示系統等

六. 社區老人復健

醫療服務與預防保健為臨床醫療照顧一體之兩面，老年人之醫療服務與預防保健均屬臨床照顧之一環，生病的老人除了醫療院所住院、急診、門診及後續的復健治療外，尚須有更進一步的「長期照護」的設計與安排，其內容包括醫療、護理、社工、復健、營養、藥事、活動、管理、聯繫等具專業素養的相關從業人員組成的照護團隊來執行，這種相當費時、費心、費事、費力的整合性工作，並結合居家照顧的資源，構成一個社區老人復健最佳的照護系統。

七. 結論

復健醫療與照護在老人醫學中日趨受到重視，為了使老人的醫療與照護上有更佳的生活品質與保留性的功能，除了結合復健團隊各種專業人員外，更需要政府的協助，建立良好的社區與居家照護系統，才能使老人得到最好的醫療與照護。