

# 如何察覺銀髮者的身心變化

梁志光醫師

高齡醫學中心 老年醫學科/內科部神經內科

日期：2015/08/18



# 老年印象

---



# 老年之印象

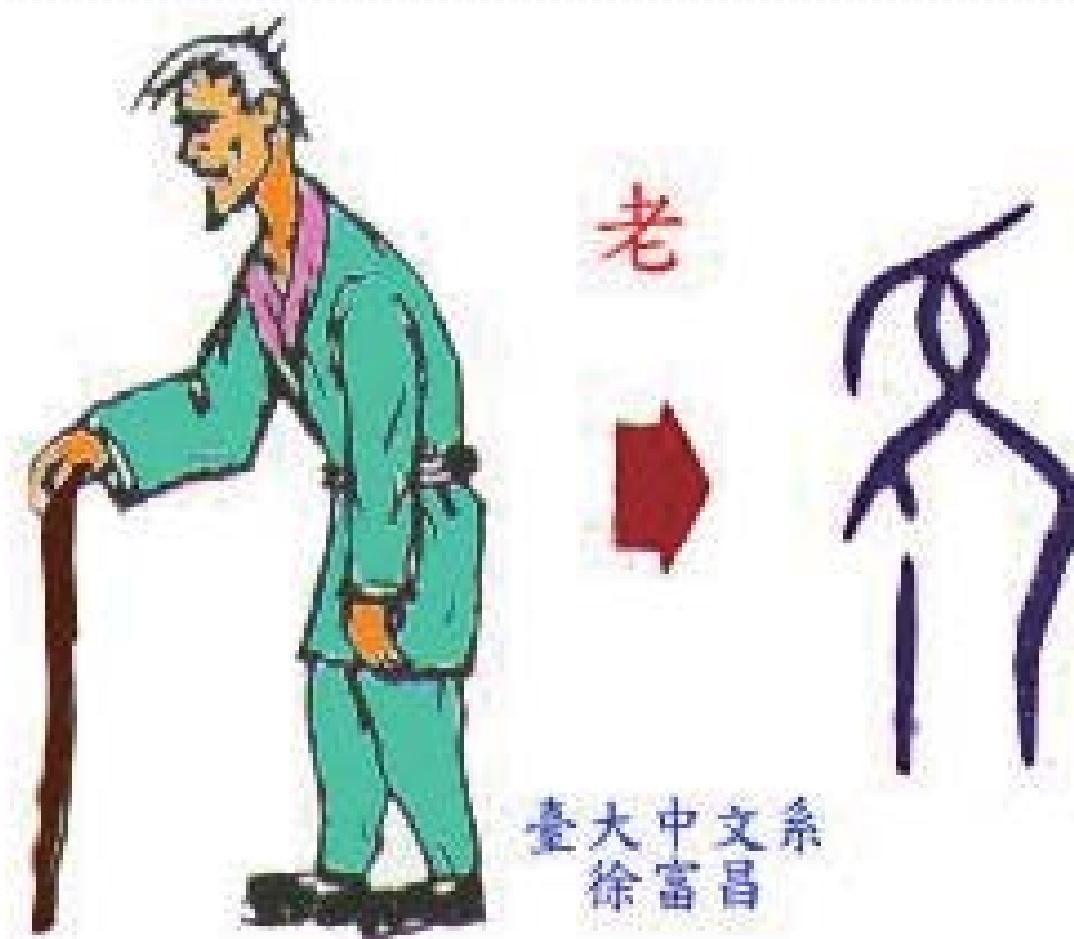
- |       |        |        |                |
|-------|--------|--------|----------------|
| ➤ 古老的 | ➤ 衰頹的  | ➤ 持久的  | ➤ 過時的          |
| ➤ 守舊的 | ➤ 脆弱的  | ➤ 灰白的  | ➤ 乾枯的          |
| ➤ 落伍的 | ➤ 成熟的  | ➤ 年久失修 | ➤ 蹤紋滿身         |
| ➤ 老練的 | ➤ 古板的  | ➤ 盛年不再 | ➤ 鮑經風霜         |
| ➤ 過往的 | ➤ 長命的  | ➤ 經典的  | ➤ 德高望重         |
| ➤ 陳舊的 | ➤ 老舊無用 | ➤ 走味了  | ➤ 沒價值了         |
| ➤ 衰微的 | ➤ 耗盡了  | ➤ 凋零了  | ➤ 斑白的<br>➤ 乾扁的 |



# 老年之印象 = 明顯負面態度與想法

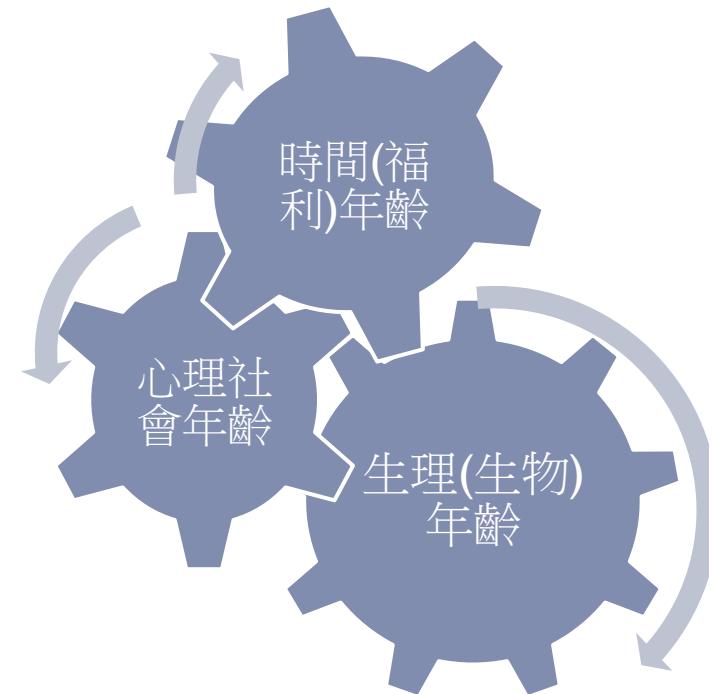
- |       |        |        |                |
|-------|--------|--------|----------------|
| ➤ 古老的 | ➤ 衰頹的  | ➤ 持久的  | ➤ 過時的          |
| ➤ 守舊的 | ➤ 脆弱的  | ➤ 灰白的  | ➤ 乾枯的          |
| ➤ 落伍的 | ➤ 成熟的  | ➤ 年久失修 | ➤ 紹紋滿身         |
| ➤ 老練的 | ➤ 古板的  | ➤ 盛年不再 | ➤ 鮑經風霜         |
| ➤ 過往的 | ➤ 長命的  | ➤ 經典的  | ➤ 德高望重         |
| ➤ 陳舊的 | ➤ 老舊無用 | ➤ 走味了  | ➤ 沒價值了         |
| ➤ 衰微的 | ➤ 耗盡了  | ➤ 凋零了  | ➤ 班白的<br>➤ 乾扁的 |





# 老年人的定義

- ▶ 現階段習慣以年齡 $\geq 65$ 歲做為老年人定義。
- ▶ 「老化」：一種連續性變化
- ▶ 年齡定義為符合「政治」與「經濟」的目的而定。
  - ▶ 初老期（65-74歲）
  - ▶ 中老期（75-84歲）
  - ▶ 老老期（85歲以上）



# 如何定義”老化”

- ▶ 生物老化—慢性病增加
- ▶ 心理老化—記憶力、適應力減退、失落
- ▶ 社會老化—角色、關係、資源、經濟
- ▶ 功能老化—聽力、視力、運動機能減退

導致 - 負面概念，消極念頭？



# 老人對健康狀況的認命

---

- ▶ 在老年人,其症狀常常被低估
- ▶ 很多老年人把一些可處理症狀歸因於  
“年紀大了”  
“老啦”  
並且認為 ‘反正也沒什麼幫忙’
- ▶ 約有1/2-1/3的症狀被認為如此而沒有跟醫  
師說



# 老年人健康問題的差異

---

- ▶ 多重複雜之病情與不易詢問的健康狀況
  - ▶ 常因聽力衰退與溝通困難而不易達成
- ▶ 健康問題/症狀表現常不具特異性且伴有高度差異性
- ▶ 疾病表現與正常老化過程不易區別
- ▶ 健康問題不一定是生理疾病或病況所致
- ▶ 常併有某種程度身體活動或感官功能喪失
- ▶ 除臨床醫療保健外，尚需中長期照護服務
  - ▶ 健康問題訴求與需求可能被低估、低報



# 老化的過程-影響老年心理健康因素

---

- ▶ Loss : 面臨親友過世、離開工作、健康及經濟失去掌控力
  - ▶ 身體狀況變化 + 個人角色的轉移
- ▶ Lonely : 人際網絡的持續減少與縮小
  - ▶ 社交圈子改變
- ▶ Low level of respect : 現代社會快速變遷，對老人賦予的價值、尊重及支持少



# 老年人的身心健康

---



- ▶ 没病不一定健康
  - ▶ 有病也不一定不健康
  - ▶ 身心愉悅的狀態
  - ▶ 社交生活
  - ▶ 獨立自主、不依賴他人生活
  - ▶ 壓縮失能
- 善用老本、創造老友、享受老伴

