



衛教編號：GER-012

2014.09.01 訂定

2023.06.08 (3 修)

2018.06.21 (2 審)

如何預防住院高齡長者功能衰退



全人智慧醫療典範
愛心品質創新當責

經高齡醫學醫師檢視
臺中榮民總醫院護理部編印

一、 什麼是住院高齡長者功能衰退呢？

是指在住院期間，發生了日常生活自我照顧或是認知功能的減退，且與入院前的原有功能或是活動能力相較下出現減退的情形，並可能延續至出院後三個月，甚至無法回復到原有的功能。根據研究統計大約有 30~50% 的高齡長者出院之後生活功能依賴他人程度增加，且會增加高齡長者住院天數、相關花費及出院後再入院的機會。

二、 增加住院功能衰退的危險因子：

高齡長者在住院期間導致的功能衰退，往往是由多項原因所造成的結果，包括：急性疾病、慢性疾病、臥床或活動力減少、高齡、營養狀態不佳、認知功能減退、情緒狀態不佳、用藥情形、住院天數等。

三、 如何避免我的家人住院期間的功能衰退？

(一)配合醫師的治療及指示，處理急性疾病問題及藥物調整。

(二)每天記錄活動力及認知能力，提供定向感：增加人物、時間及地點的刺激。

(三)穿著尺寸合適的衣褲及鞋子，利用合適的輔具

進行復健活動，鼓勵活動增加肌肉質量並增加下床活動機會。

(四)鼓勵自己執行日常自我照顧活動，避免高齡長者過度依賴照顧者。

(五)提供足夠的營養支持和充足的睡眠：鼓勵或是協助進食、適量的液體攝取。

四、 結語：

當高齡長者發生功能衰退，會出現許多不良的結果，例如增加跌倒的風險、入住醫療院所或長照機構的比率上升。當高齡長者依賴度增加，同時也會影響他的生活品質，造成高醫療成本及死亡率。預防勝於治療，共同營造高齡親善的醫療環境，讓每個高齡長者都能擁有獨立自主的晚年生活。

五、 參考資料：

蘇斐琳、楊登棋(2021)· 92 歲女性近期功能衰退併多重用藥· 臺灣老年醫學暨老年學會雜誌，16(2)，130-138。 [https://doi.org/10.29461/TGGa.202105_16\(2\).0004](https://doi.org/10.29461/TGGa.202105_16(2).0004)

Heflin T, M. (2021). Geriatric health maintenance.

UpToDate. Retrieved July 15, 2022, from

https://www.uptodate.com/contents/geriatric-health-maintenance?search=functional%20decline%20in%20the%20elderly&source=search_result&selectedTitle=8~150&usage_type=default&display_rank=8

Velilla, M. N., Herrero, C. A., Ferraresi, Z. F., Asteasu, M.

L. S., Lucia, A., Galbete, A., ... & Iráizoz, I. A.

(2019). Effect of exercise intervention on functional decline in very elderly patients during acute

hospitalization: A randomized clinical trial. *JAMA*

Internal Medicine, 179(1), 28-36.

<https://doi.org/10.1001/jamainternmed.2018.4869>

讓我們來進行測驗，以確認您已充分了解

1. 高齡長者身體功能衰退的因素包括：急性疾病、慢性疾病、長時間臥床、多重用藥和營養不良等。

是 否 不知道

2. 避免身體功能衰退，利用合適的輔具進行復健活動，鼓勵活動增加肌肉質量並增加下床活動機會。

是 否 不知道

3. 因身體功能衰退容易跌倒，應盡量臥床休息，只在床上做復健活動就好。

是 否 不知道

4. 避免高齡長者功能衰退，應該每天記錄長者活動力及認知能力，增加人物、時間及地點的刺激。

是 否 不知道

5. 預防功能衰退，多鼓勵高齡長者自己執行日常自我照顧活動。

是 否 不知道