衛教編號: GER-009

2014.08.18 訂定
2023.06.30(5 修)
2020.09.28(1 審)

失能長者之照護

https://health99.hpa.gov.tw/material/2282

全人智慧 醫療典範
愛心 品質 創新 當責

經高齡護理專家檢視
臺中榮民總醫院護理部編印

一、何謂失能：

失能可能因為疾病或老化，而讓您的日常生活活動，如進食、穿衣、如廁、活動、沐浴等，需要他人協助完成時，稱為失能。

二、失能長者的常遇到的狀況有：

因肌力減退、視力模糊、聽力下降、藥物影響、光線昏暗，或行走時缺乏扶手及輔具支撐等，皆會增加跌倒機會。

圖片取自：https://www.sohu.com/a/228014135_100109696

- **力氣變差，容易跌倒**

失能長者易有多重用藥情形,隨著生理機能衰弱，更容易出現藥物的不良反應，又因感官的退化，錯看藥物，造成服錯藥物的機會增加。

圖片取自：https://kknews.cc/zh-hk/health/ejbo5bq.html

- **眼睛看不清楚，容易吃錯藥**

由於功能退化、牙齒脫落或假牙咬合不良、胃腸蠕動減慢、藥物副作用等因素而影響長者營養的攝取。

圖片取自：https://read01.com/QA6KyMe.html#.YidlsdJByig

- **牙齒掉落、吞嚥不好**

因活動量減少，腸蠕動緩慢而便秘、男性多因攝護腺肥大造成尿路阻塞、易有尿液解不乾淨，女性則因生理結構、生產因素而尿失禁。

圖片取自 http://yao51.com/jiankangtuku/mhhwmwpy.html

- **尿液解不乾淨**

圖片取自 https://kknews.cc/zh-hk/health/63nmpkl.html

- **便秘**

因疾病失能導致日常生活需他人協助，造成社會人際互動減少，易導致心理疾病的發生。

三、如何照顧失能長者：

圖片取自：https://kknews.cc/health/3qmovzy.html

- 配戴助聽器，以利溝通

圖片取自 https://healthydiet.hpa.gov.tw/prepare.html

圖片取自 https://www.tukuppt.com/muban/grpkoebw.html

- 製作符合長者需求的餐食

圖片取自

tps://thumb.ac-illust.com/fa/fa06759d56d87901519c2fed5

- 配戴合適的眼鏡

圖片取自 https://img95.699pic.com/xsj/0r/ug/15.jpg!/fh/300

- 走路時要有適當的扶手及輔具支撐
- 給予隱密的環境定時叮嚀大小便，避免便秘

圖片取自 https://www.sgss8.com/tpdq/5084995/

- 順時鐘方式由右向左反覆按摩腹部

圖片取自 https://www.fotosearch.hk/CSP348/k54019315/

- 儘可能安排在住家內的同一個地方活動

圖片取自
https://www.ilong-termcare.com/UserFiles/Articles/1d444611-e9f7-4698-8b5e-34e31000f10d/528676.jpg

- 打太極拳、外出散步或探視朋友等，都是改善日常活動能力的好方法

圖片取自
https://www.imagemore.com.tw/photo/show/IMC00281%5EIMC00281011

- 您要主動告訴醫生正在服用的藥物，減少重覆用藥

四、有哪些長期照顧資源呢?

當家人無法給予適當照護時，可以考慮「我國長期照護十年計畫 2.0」,長照 2.0 是在地老化政策的關鍵，透過預防及延緩失能策略之推動，以達到健康及活躍老化的目標。

圖片來源：https://www.ntshb.gov.tw/bureau_5/news/detail.aspx?type=0&nid=5267&aid=214

台中市長期照顧福利資源

名稱	(一)台中市政府衛生局長期照顧管理中心
電話	豐原站：04-25152888
	西區站：04-22285260
網址	http://ltcc2.health.taichung.gov.tw/files/11-1000-89.php

名稱	(二)內政部中區老人諮詢服務中心
電話	0800-228585　　04-22975930
網址	http://www.lkk.org.tw/viewtopic.aspx?s=3&t=14

名稱	(三)中華民國老人福利推動聯盟
電話	0800-228585　　04-22975930
網址	http://www.lkk.org.tw/viewtopic.aspx?s=3&t=14

名稱	(四)台中市政府社會局電話
電話	04-22289111
網址	http://www.society.taichung.gov.tw/index.asp

六、總結

隨著年紀變化，會造成生理及心理的問題，照顧上有任何問題時，您或您的家人可以尋求長期照顧資源的協助及幫忙。

七、參考資料

李秋香、陳秋燕、林玉茹、黃惠子（2019）．出院後居家老人面對行動失能的調適歷程．*嘉基護理，19*(2)，15-26。

楊美紅、林惠如、謝佳容、許智皓、張蓓貞（2019）．臺灣延緩及預防老人衰弱照護政策分析與建言．*台灣老年醫學暨老年學會雜誌，14*(2)，53-65。doi:10.29461/TGGa.201905_14(2).0001

衛生福利部(2020，11 月 27 日）．*長照 2.0 懶人包*．取自 https://1966.gov.tw/LTC/cp-3648-38028-201.html

讓我們來進行測驗，以確認您已充分了解

1. 失能可能因為疾病或老化，而讓您的日常生活活動，需要他人協助完成時，稱為失能。

   ◯是　◯否　◯不知道

2. 失能長者容易因力氣變差而跌倒。

   ◯是　◯否　◯不知道

3. 失能長者容易產生牙齒脫落或假牙咬合不良，故因減少失能長者之食物攝取。

   ◯是　◯否　◯不知道

4. 當失能長者發生腸蠕動甚至便秘情形，可採順時鐘方式由右向左反覆按摩腹部。

   ◯是　◯否　◯不知道

5. 失能長者會造成生理及心理的問題，照顧上有任何問題時，可以尋求長期照顧資源的協助及幫忙。

   ◯是　◯否　◯不知道