銀髮族的未來

護理科護理師　劉玉珍

—參加全國護理人員研修中心「老人護理訓練」課程後心得－－

走在路上是否發現周圍漸漸增多傴僂著背、舉著蹣跚腳步的同胞愈來愈多，是的，台灣地區於82年9月65歲以上老年人口佔總人口的7.02%（約一百四十七萬二千人），已正式邁入了所謂的老人社會。未來老年人口有逐漸升高的趨勢，而如此廣大的群體是值得我們重視的。尤其老人的生理、病理、社會心理及發展方面和一般成人有所不同，醫界也開始重視老人醫學。探討與老人護理有關之生理、心理和社會概念，並透過護理過程協助臨床護理人員評詁和判斷老人對住院疾病 的身心反應、計畫和執行護理措施，以評價護理成果即成爲全國護理人員研修中心開辦第三期老人護理學訓練之目的。

此項訓練課程是衛生署和台大醫學院護理系合辦，台大護理系代訓，爲期八週的密集訓練不論在課業、實習及壓力感上均是一大負荷，每天上午於台大醫院病房實習，下午於研修中心上有關老人護理之課程。

於病房實習中自行挑選65歲以上個案做護理，於照顧病人期間成數篇個案行爲過程記錄及護理計畫報告，並於實習結束後完成一份N_3形式之個案研究報告，包含書面及口頭報告。於實習期間不定期及視需要與指導老師討論護理上遇到的困難及問題，如此可於實習當中了解護理病人之重點並可很快解決在護理上之問題。對受訓學員來說這是一個很好的學習方式，並可深入學習。

在上課內容方面，全都是與老人有關，包括生理、病理、社會心理及發展上探討及如何與老人溝通和護理措施。對正常的老人身心發展、老人功能性評詁、生理評詁、心智狀態評詁、及重要之老人護理，如溝通技巧、醫療遵從行爲、骨質疏鬆問題、皮膚完整性維護、睡眠與休息問題、住院之壓力與調適、老人癡呆之照顧及居家安全之維護等重要之老人護理論題均做了一番探討，當然，目前常見的老人健康問題亦於上課內容中，例如：用藥準則、心血管疾病、糖尿病、神經系統、骨骼肌肉、泌尿系統、精神、腦血管、呼吸疾患等之治療、及口腔、聽力、視力之保健，還有運動保健之重要性。這些內容幾乎包含了所有老人的照護問題，使所有學員都對老年人之護理有了初步而正確的概念。此項受訓亦接受了不少新概念，比如最近很熱門的骨質疏鬆症其原因、高危險群及預防和治療方法。老年癡呆患者之照顧及照顧者負擔。常令護醫人員頭痛之老人用藥問題及遵從性等等，是受訓一大收穫。

一般人對老人或多或少都有某些程度的刻板印象，如：固執、虛弱、無法獨立、嘮叨、記憶力及判斷力差。認爲與老人相處是困難的，也常以自認爲是的想法去解釋老人的行爲及需求，但我們不是老人，無法真正了解老人的想法，而根據研究指出：一般人認爲老人行爲及需求和老人自認行爲及需求卻有所不同，所以與老人溝通，深入了解老人問題是值得醫學界再研究探討的。

慢性病一直是影響老人健康及生活品質的問題，許多慢性病造成老人日常生活活動（ADL）功能的減退，必須有一些照護系統的幫助才可維持其生活品質。目前工商業社會中，子女忙於工作，住院期老年病人照顧者之安排及身心壓力是影響老人是否願意就醫之重大因素。而待於家中之老產生了許多安全性及照顧上之問題。所以未來長期照護（LTC）系統（包含護理之家、社區服務及居家照顧）的發展是老人健康照顧系統之重要一環。此不但可解決老人照顧之一部份問題，更可開拓護理的領域。

八週的密集訓練是充實的，對老人之生理、心理及社會問題都有了一番新的認識，也引發我們對老人護理的興趣。企盼未來台灣醫學界對老人之醫學及照護能更受人重視、更蓬勃發展，使老人們的生活品質不因疾病之影響而降低，得以安享天年。使台灣不但是小孩、成人的天堂，也是老年人的天堂。