



花蓮

八月四日

高齡友善復能訓練 長者住院不失眠

花蓮慈濟醫院在八月四日上午啟用「高齡友善復能教室」，讓長者在住院的同時，也能接受認知訓練、職能訓練、上下肢肌力訓練機及座式踏步機等多元的復能治療，幫助年長的病人預防衰弱及延緩失能。

「老年醫學科病房內，有八到九成的病人，都有復能的需求」老年醫學科主任高聖倫表示，過去復健都是安排在床邊或病房走道邊，不僅場地受限外，病人分配到的訓練時間也有限，所以在老年醫學科病房外，特別規畫「高齡友善復能教室」，並設置上下肢肌力訓練機及坐式踏步機等六種復健儀器，讓病人能接受多樣的訓練項目，不僅活動內容更加有趣，復能的效果也更好。

在高齡友善復能教室，有職能治療師設計促進病人認知、關節活動度、手腳靈活度等治療課程；物理治療師，則利用各種儀器協助長者改善疼痛、促進肌力及心肺功能等。若是治療過程中，發現病人出現新的問題，也可以即時讓病房團隊進一步評估處置。

高聖倫主任指出，為了促進長輩對「復能」的認知，復能教室採用柔和的自然光，牆壁布置貼有花蓮早期的



花蓮慈院林欣榮院長（右）為謝女士加油打氣，物理治療師黃意雯（中）指導謝女士使用復健儀器。



花蓮慈院老年醫學科主任高聖倫（左）與復健部主任梁忠詔（右）表示，「高齡友善復能教室」讓長者在住院的同時，也能接受認知訓練、職能訓練、復健儀器等多元的復能治療，幫助長者預防衰弱及延緩失能。

地標和景點，讓長者在做復健訓練時，也能回憶過去的美好時光，或是直接欣賞窗外美麗的中央山脈風景等。另外，希望一起接受復能治療的病人，也因有伴互相鼓勵，一起進步，「復健課程」已是高齡病人最期待的事。

六十六歲的謝女士，半年前因腰椎骨刺開過刀，最近又因腹膜炎而住院，常雙腳麻又無力，得倚靠助行器行走，這次經過團隊評估及物理、職能治療師為她設計專屬的復健訓練，謝女士開心說，現在走起路來雙腳比以前更有力，雖然復健時會累，但一旁的治療師耐心指導及鼓勵，也讓她願意繼續做復健，還說「要活就要動！」

高聖倫醫師說，雖然有些長輩一開始很排斥復健，但是接受訓練課程後，發現自己的精神和體力恢復得更好了，出院返家後，願意持續接受居家復能的安排。

有許多人以為年紀大了，沒有力氣或者身體虛弱都視為正常老化的現象，高聖倫醫師提醒，長者若能進行完整評估，接受復能治療方案，經過一段時間，就能有預防衰弱、延緩失能的效果，也期待將這樣的概念帶進高齡照護未來的趨勢。

也是高齡暨社區醫學部主任的羅慶徽副院長表示，老年醫學科自二〇一八年設立病房以來，主要收治六十五歲以上高齡且具多重疾病或身心失能病人，以患有泌尿道感染、肺炎、急性胃潰瘍居多，除急性醫療照護之外，並進行包



復能教室採用柔和的自然光，牆壁布置貼有花蓮早期的地標和景點，讓長者在復健訓練時，也能回憶過去的美好時光。

含認知障礙、情緒狀態、譫妄、日常生活活動功能及復健可行性等周全性評估。病房照護團隊還包含營養師、社工師、藥師、物理及職能治療師等共同照護，只要病人一住進病房，平均二十四小時內就能完成病人評估，並擬定專屬的治療與復健計畫。

高齡長者的認知及身體功能是影響他們住院預後的重要因素。林欣榮院長表示，希望透過跨領域團隊的照護及多元復能訓練，達到預防衰弱、延緩失能的照護目標，讓高齡病人住院時不用擔心身體愈來愈虛弱、失能等情況發生，且在經過復能訓練後，甚至可以「自己照顧自己」，幫助長者找回有尊嚴的生活。（文／江家瑜 攝影／楊國濱）