

照顧老人 注意事項

隨著年齡的增長，人的行動漸漸緩慢，神經、消化、泌尿、骨骼系統、智力漸漸退化。

老人常有狀況

1. 神經系統：因神經細胞數目減少，應變能力較差，對冷、熱刺激反應慢，應避免老人燒、燙傷。
2. 消化系統：因消化功能變差、牙齒脫落、口水分泌減少影響對食物的消化吸收，選擇易消化，避免油炸、刺激性食物。



3. 骨骼系統：易罹患骨質疏鬆症，除補充鈣質外，宜小心預防跌倒造成骨折。
4. 皮膚系統：因皮脂腺分泌減少，皮膚乾燥，少用肥皂以免因皮膚癢而於搔抓時引起發炎。
5. 夜眠情形：多數老年人較不易入睡，容易醒來，睡眠時數短，應安排舒適安靜的睡眠環境。
6. 智力情形：有的老人因神經病變或老化導致記憶喪失呈現痴呆，記得數年前發生的事情，卻忘記數秒前的動作，此時可在老人身上戴上手環，上面記載姓名、電話、住址，以免因走失而成失蹤人口。

日常起居照護事項

1. 採面對面說話，速度放慢並以手勢協助老人瞭解。
2. 談話時勿以高音頻喊叫，必要時使用助聽器。
3. 在走廊轉角必須安置燈光，兩邊應有扶手協助老人行走。
4. 盥洗室保持地面乾燥，馬桶以坐式為佳，周圍要有扶手。
5. 視力減退，室內燈光要充足，常用物品放於固定位置配戴適當的眼鏡，看書報選擇較大字體或使用放大鏡，彌補視力不足。
6. 親情的培養多陪伴。
7. 鼓勵參與銀髮族之活動，促進社交能力不致孤獨。

資料來源：照片由網路截取

編碼：5000/T018