

高齡長者的身心靈健康與溝通

林依橙物理治療師

今天， 我們要來談什麼？

- ◎ 常見的長者心理問題與原因
- ◎ 與長者溝通的技巧
- ◎ 溝通者的心態調整
- ◎ 瑜珈放鬆小技巧

常見的長者心理健康問題

失眠

- 三種型態：難以入睡、半夜易醒、早上很早醒來
- 白天容易疲憊
- 造成失眠的原因
 - ➡ 睡眠失調的疾病
 - ➡ 急性或慢性病：過敏、疼痛、肺部相關疾病、消化道相關疾病、膀胱相關疾病、心理相關疾病、神經相關疾病、更年期等等
 - ➡ 行為因素：飲食、白天睡太多、睡前使用3C產品、換環境、運動
 - ➡ 環境因素：噪音、燈光、氣味、溫度、濕度等等

失眠

- 影響的層面
 - ➡ 身體機能
 - ➡ 自尊
 - ➡ 社交關係
 - ➡ 造成憂鬱

焦慮

- 緊張、不安、憂慮、恐懼、煩躁等情緒表現
- 短暫性
- 症狀表現：頭暈、盜汗、口乾舌燥、注意力無法集中、疲倦、胃口欠佳、心悸、失眠等
- 常見的焦慮原因：擔心身體健康、兒女生活、退休後缺少生活重心、害怕死亡等
- 通常老年焦慮患者鮮少用「焦慮」來形容自己的狀態，大部分是「擔心」或是「煩惱」

憂鬱

- 憂愁、沮喪、消沈等不愉快的心理狀態交織而成一種長期性的心理狀態
- WHO統計：全世界約有7%的長者有憂鬱問題
- 症狀表現：睡眠失調、情緒激動不安、經常性身體疼痛、對生活失去興趣、罪疚感、記憶問題、妄想、甚至有死亡或是自殺的念頭
- 造成憂鬱的原因：家族遺傳、創傷與壓力、悲觀性格、身體疾病、其他精神疾病
- 延誤就醫：文化因素
- 導致生活功能下降，影響身心機能

失智

- 不只有記憶力減退，語言能力、空間感、計算力、判斷力、抽象思考能力、注意力等各方面的功能退化，同時可能出現干擾行為、個性改變、妄想或幻覺等症狀
- 衛福部統計：全台有7.64%的長者患有失智症
- 輕度認知障礙 v.s 失智
- 照顧者的態度
- 造成失智症的原因：退化型失智症、血管型失智症、營養失調、顱內病灶、新陳代謝異常、中樞神經感染、中毒

環環相扣

與長者的溝通技巧

1

強調重點時

停頓、放慢速度、放大音量

「阿嬤，這個運動可以增加你的肌力，讓你走路更有力氣走更久，回去之後每天要做10下，一天做三回。」

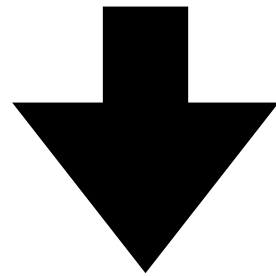
「阿嬤，這個運動可以增加你的肌力，讓你走路更有力氣走更久，回去之後每天要做10下，一天做三回。」

2

肢體語言的重要性

眼神交流

適量的手勢配合



讓長者目光在你身上

3

給予長者時間理解
可用問句再次確認是否瞭解

「這個運動對你有什麼幫助？」

「一次要做幾下？」

「一天要做幾組？」

4

**談話內容需架構清楚
善用口語中的分隔號**

好~~~~~那我們接下來...

接著~!下一件事情是...

重點A
確認長者理解

重點B
確認長者理解

重點C
確認長者理解

5

幫長者總結談話重點

重點A
確認長者理解

重點B
確認長者理解

重點C
確認長者理解

所以我們今天的重點是A.B.C喔！

6

傾聽的力量
適時地回應

面對長輩抱怨事情時

真的假的！是喔？

你不知道你阿公以前對我多差，
喝完酒回家就會打我

怎麼會？

對呀，他發酒瘋誰都不認了，還
會把全部的小孩子叫醒，一個一
個站在那邊給他罵，都沒想到小
孩子明天還要上課們

然後呢？

我也跟他講了好幾次了，但他都
不聽，還是跟那群朋友三天兩頭
就出去喝酒

面對長輩抱怨事情時

打你？

你不知道你阿公以前對我多差，
喝完酒回家就會打我

站在那邊罵喔？

對呀，他發酒瘋誰都不認了，還
會把全部的小孩子叫醒，一個一
個站在那邊給他罵，都沒想到小
孩子明天還要上課們

還是一直去喔？

我也跟他講了好幾次了，但他都
不聽，還是跟那群朋友三天兩頭
就出去喝酒

7

具體的讚美

「阿嬤，你好棒喔！」
「阿公，你怎麼那麼厲害！」

「阿嬤，你這個動作做得很標準，好棒喔！」
「阿公，你這個抬腿的動作可以做20下，
怎麼那麼厲害！」

溝通者的心態調整

1

正念的溝通

與長輩同在溝通的當下

適時地發現長輩的困惑與糾結點

適時地覺察長輩的身心狀態

適時地調整溝通的方式

2

調整自己的狀態

自身狀態不佳時



清楚告知狀態
改天聊

培養觀察情緒的能力



不將自己的情緒
責任丟給他人

刻意留點時間給自己

3

尊重長者的選擇

「我們可以不認同，但必須尊重。」

4

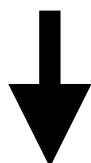
你只需要做到一半的沟通工作

溝通者

長輩

有共識的溝通

$$5 + 5 = 10$$



拒絕聆聽你的觀點

用自身的想法繼續錯怪你

情緒勒索

5

建立界線

「長輩的抱怨使我們煩躁？」

你的情緒？長輩的情緒？

幫別人煩惱他的煩惱？

「長輩的處境令我們感到難過？」

做我能做的，有些事情我無法改變

覺察到自己的情緒漩渦，好好安撫自己

6

**未達成預期目的的溝通，
不是無效的溝通**

瑜伽放鬆小技巧

1

呼吸覺察 V.S 呼吸調整

2

情緒藏在身體裡

背部

遭到背叛、憂傷、憤怒

臀部

惱怒與壓抑的儲藏庫

腿部

前進與舉步維艱的情緒

腹肌、橫隔膜、腰肌

脆弱的情緒

謝謝大家的聆聽



Fb粉絲專頁-林依橙物理治療師