



# 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
- ◎ 瑜伽放鬆小技巧





# 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

2

# 肢體語言的重要性

3

給予長者時間理解  
可用問句再次確認是否瞭解

# 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...

5

# 幫長者總結談話重點

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？

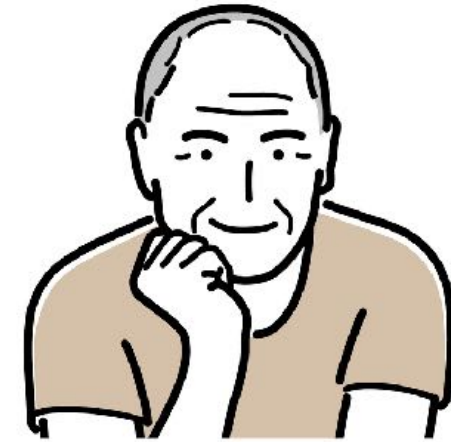
怎麼會？

然後呢？

**面對長輩抱怨事情時**

7

具體的讚美



# 溝通者的心態調整

1

# 正念的溝通

2

調整自己的狀態

3

# 尊重長者的選擇

4

建立界線



5

**你只需要做到一半的沟通工作**



# 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