

老人護理學

Gerontological Nursing

總校閱 王 琇

編 著 王 琇 王玉女 江貞紅 車慧蓮 林秀純
陳曉容 黃惠玲 鄭惠珍 簡乃卉



老人護理學

總校閱 王 琇

編 著 王 琇・王玉女・江貞紅・車慧蓮・林秀純
陳曉容・黃惠玲・鄭惠珍・簡乃卉



高立圖書

國家圖書館出版品預行編目資料

老人護理學 / 王琇等編著，-- 初版，-- 新北市：
高立，民 100.07
面： 公分

ISBN 978-986-412-831-0 (平裝)

1. 老年護理

419.824

100013473

老人護理學 (書號：070292)

中華民國 100 年 7 月初版發行

總校閱：王琇

編著：王琇 王玉女 江貞紅
車慧蓮 林秀純 陳曉容
黃惠玲 鄭惠珍 簡乃卉

出版經理：陳靖

企劃編輯：林士凱 林汎祺 高烱鐘 葉韋志

產品編輯：王筱芬 范僑芯 蘇暉婷

出版者：高立圖書有限公司

電話：(02)22900318 郵撥：01056147

住址：新北市新北產業園區五工三路116巷3號

登記證：行政院新聞局局版臺業字第1423號

網址：www.gau-lih.com.tw

有著作權・翻印必究

定價：360 元整

ISBN：978-986-412-831-0



PREFACE 序言

臺灣近年正面臨社會日趨老化，生育率逐年下降等兩大項議題和挑戰。老年照護需求已成當務之急；因此，培育符合社會需求的老人照護相關的護理專才，就顯得更加迫切與重要。

有鑒於此，本書聘請在老人護理教學和實務有多年豐富經驗的現任專業教師，特別針對國內老人護理課程需要，集結出目前最新、最實用的老人照護知識與技能編成此書。

全書共有 10 章，從老人的生理、心理……等議題循序漸進的逐項介紹與探討，進而針對幾種老人常見的用藥、活動、睡眠等問題與因應對策，也都有詳細的分析與說明。

本教材非常適合做為各大專院校修讀老人護理相關課程教材，更可以做為從事老人照護人員自我進修的最佳參考書。並期許以此書作為學習教材的學生，在認真研讀之後，都能夠具備老人照護的基本知識與能力，並於臨床照護老人時，提供最佳的照護品質。

本書內容雖經多位教師與編輯團隊不眠不休的反覆校對。但如有疏漏在所難免，尚祈醫護先進、各界專家及讀者朋友，對本書疏漏之處，不吝指正。

CONTENTS 目錄

1	CHAPTER	1
	緒 論	■ 王 琤、鄭惠珍
	壹、國內外老年人口增加的趨勢	2
	貳、老年人口主要指標	5
	參、2009 年國人及老年人十大死因順位	8
	肆、老年人的健康狀況、自我照顧及醫療保健	8
	伍、老年人疾病的初級與次級預防	9
	陸、老人福利法	9
	柒、老人護理的執業範圍與標準	9
	捌、國內外老人照護的發展	11
	玖、結 論	12
	參考資料	12
	課後習題	13

2	CHAPTER	15
	老年人生理方面正常與異常的變化	■ 鄭惠珍
	壹、老年人正常與異常的生理變化及保健護理措施	16
	貳、老年人生理評估量表	41
	參、結 論	49
	參考資料	49
	課後習題	49



3

CHAPTER

51

老年人心理社會方面的變化

■ 鄭惠珍

壹、心理社會老化的理論	52
貳、老年人心理的變化	54
參、老年人社會的變化	56
肆、老年人心理社會的調適方法	58
伍、結 論	60
參考資料	60
課後習題	61

4

CHAPTER

63

與老年人溝通的方法

■ 王 琤、鄭惠珍

壹、溝通的基本概念	64
貳、影響老年人溝通的因素	65
參、與老年人溝通的技巧	67
肆、與視聽障礙老年人溝通的技巧	70
伍、與失智症老年人溝通的技巧	71
陸、結 論	73
參考資料	73
課後習題	74

5

CHAPTER

75

老年人常見用藥問題

■ 王玉女

壹、藥物作用基本原理	77
貳、老化後生理改變對藥物作用的影響	78
參、老年人常用藥物及護理重點	80
肆、老年人常用藥物之不良反應	83



伍、老年人常見的用藥行為	86
陸、老年人之用藥安全及維護	89
柒、結 論	91
參考資料	92
課後習題	93

6

CHAPTER

95

老年人常見的活動問題

■ 江貞紅、陳曉容

壹、影響老年人活動的因素	97
貳、運動對老年人的益處	98
參、老年人的運動處方建議	100
肆、老年人的跌倒問題	104
伍、跌倒的危險因子與評估	106
陸、跌倒的處理	113
柒、結 論	116
參考資料	116
課後習題	117

7

CHAPTER

119

老年人的尿失禁問題

■ 林秀純

壹、正常的排尿機轉	120
貳、尿失禁的定義與機轉	123
參、老年人尿失禁的常見導因	123
肆、老年人常見的尿失禁型態	127
伍、尿失禁的篩檢與評估	131
陸、老年人尿失禁的治療	134
柒、結 論	140
參考資料	141
課後習題	142



8

CHAPTER

143

老年人常見的睡眠問題

■ 車 慧 蓮

壹、睡眠生理與週期	144
貳、睡眠的調節	147
參、老化對睡眠型態的影響	148
肆、影響老年人睡眠的因素	149
伍、常見睡眠問題的評估	152
陸、老年人常見的睡眠問題及處理	154
柒、鎮靜催眠藥的使用	158
捌、睡眠衛生原則	160
玖、結 論	160
參考資料	161
課後習題	163

9

CHAPTER

165

失智症的認識與照護

■ 王 琤、黃惠玲

壹、失智症的定義	166
貳、各類型失智症之導因與特性	167
參、診斷鑑別	172
肆、治 療	178
伍、護理措施	180
陸、對家屬的影響及支持	186
柒、結 論	188
參考資料	188
課後習題	189

10

CHAPTER 老人受虐

191

■ 簡乃卉

壹、定 義	192
貳、受虐的類型及特徵	193
參、虐待的危險因素	196
肆、老年人受虐評估	198
伍、老年人保護措施	199
陸、預防措施 —— 老人受虐及忽視之預防	201
柒、結 論	203
參考資料	203
課後習題	204

附錄 A 老人福利法 /205

附錄 B 老人福利法施行細則 /219

附錄 C 家庭暴力防治法 /223

附錄 D 家庭暴力防治法施行細則 /239

附錄 E 老人福利機構設立標準 /243

1

緒

論



◎王 瑋、鄭惠珍

單元大綱

- 壹、國內外老年人口增加的趨勢
- 貳、老年人口主要指標
- 參、2009 年國人及老年人十大死因順位
- 肆、老年人的健康狀況、自我照顧及醫療保健
- 伍、老年人疾病的初級與次級預防
- 陸、老人福利法
- 柒、老人護理的執業範圍與標準
- 捌、國內外老人照護的發展
- 玖、結 論
- 參考資料
- 課後習題



單元目標

- 能說出我國老年人口主要指標包括老化指數、依賴比、扶養比
- 能說出我國老人的十大死亡原因及平均餘命
- 能瞭解我國老年人的健康狀況、自我照顧及醫療保健
- 能說出老年人疾病的初級與次級預防
- 能瞭解我國老人福利法
- 能認識老人護理的執業範圍與標準
- 能瞭解國內外老人照護的發展及未來展望

老年人 (old) 是指 65 歲以上的人 [世界衛生組織 (WHO) 對老人的定義]，我國 1993 年底，開始步入「老人國」(老年人人口佔總人口數 7% 上的國家) (圖 1-1)，至 2010 年底更高達 10.74% (表 1-3)，隨著這種增加的趨勢，帶來許多老人照護的問題，本單元探討我國老年人口數及老化指數的增加、造成扶老依賴比增加，且因壽命的延長，導致慢性病罹患率增加，慢性病著重在疾病預防，老人照護的問題刻不容緩。



壹、國內外老年人口增加的趨勢

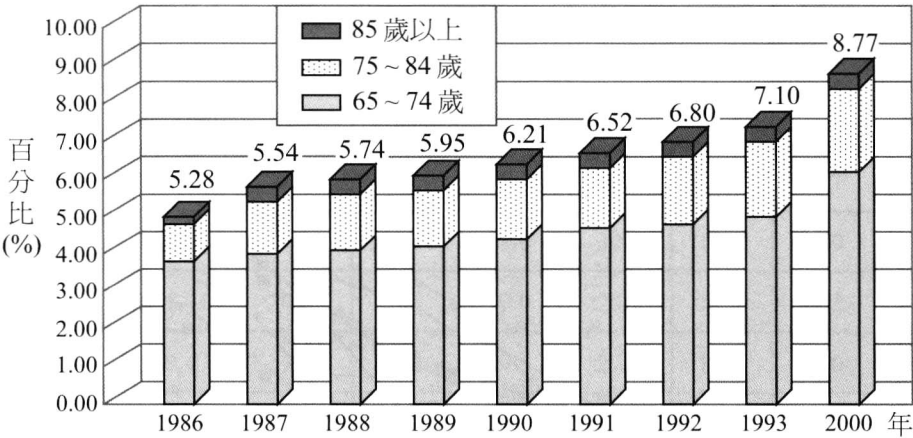
依行政院經濟建設委員會的推估，2018 年時老年人佔總人口比率的 14.7%，而於 2028 年時老年人口更增至總人口比率的 22.5% (表 1-1)，年輕老人 (youth old) (66~74 歲的老年人) 占老年總人口數比率逐年下降；而老老人 (old old) (75~84 歲的老年人) 及極老老人 (extremely old) (85 歲以上的老年人) 卻逐年增加。

表 1-2 得知全世界國家人口都逐漸老化，尤其日本及我國人口老化倍數化年限最短，從圖 1-2 中看出我國老年人口增加至 15% 之後增加的速度非常快，面對人口老化，老年人照護越來越迫切需要，為了瞭解現階段我國老年人的照護問題，必須探討下列三個老年人口主要指標。

表 1-1 台灣地區未來人口結構演變推估

年別 (西元)	65 歲以上人口				65~74 歲人口		75 歲以上人口	
	人數 (萬人)	占 65 歲總人口數 (%)			人數 (萬人)	占 65 歲以上人口 (%)	人數 (萬人)	占 65 歲以上人口 (%)
		高	中	低				
2008	239.7	10.4	10.4	10.4	136.5	57	103.2	43.1
2018	348.0	14.7	14.7	14.8	202.8	58.3	145.2	41.7
2028	536.1	22.3	22.5	22.7	314.7	58.7	221.5	41.3
2153	761.6	36.0	37.5	39.5	306.9	40.3	454.7	59.7

資料來源：行政院經建會，中華民國台灣地區民國 97 年至 145 年人口推計，97 年 9 月。



資料來源：行政院經建會，中華民國台灣地區民國 81 年至 125 年人口推計，82 年。

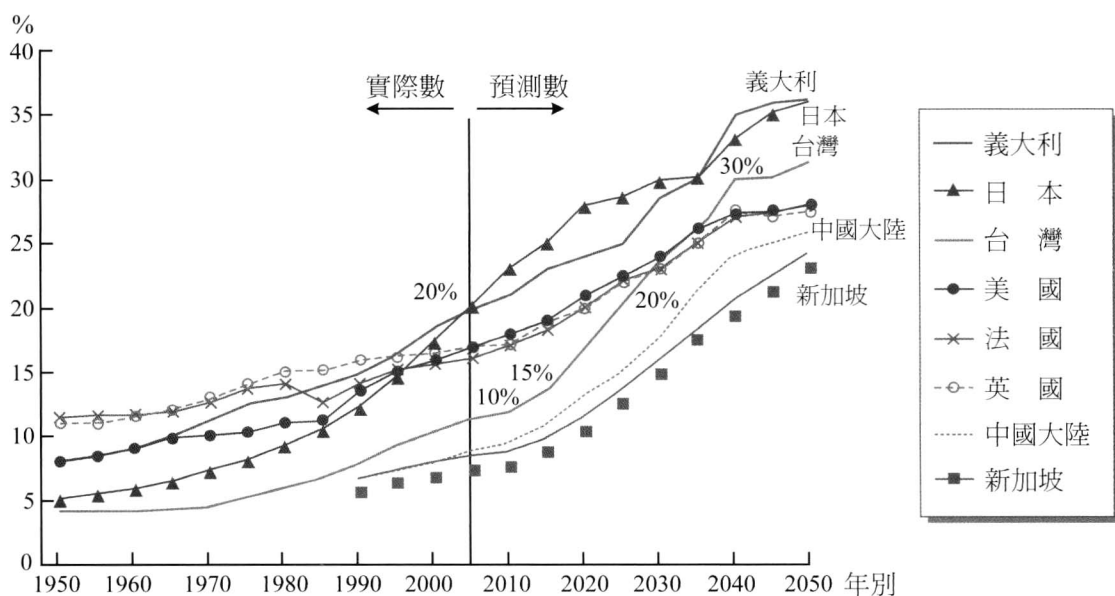
圖 1-1 台灣地區近年來老年人人口比率分析圖



表 1-2 各國高齡化社會所需時間

國 別	到達 65 歲以上人口比例之年次					位化期間 (年數)	
	7%	10%	15%	20%	30%	7%~15%	10%~20%
法 國	1864	1943	1995	2019	—	131	76
瑞 典	1887	1948	1975	2011	2041	88	63
義大利	1927	1966	1990	2008	2033	63	42
英 國	1929	1946	1980	2020	—	51	74
德 國	1932	1952	1976	2010	2035	44	58
美 國	1949	1967	2015	2030	—	66	63
日 本	1970	1985	1996	2006	2038	26	21
台 灣	1993	2005	2019	2025	2040	26	20

資料來源：行政院經建會，中華民國台灣地區 2006 年至 2056 年人口推計，2006 年 11 月 26 日。



資料來源：行政院經建會，中華民國台灣地區 2006 年至 2015 年人口推計，95 年 6 月。

圖 1-2 相關國家人口快速老化趨勢圖





貳、老年人口主要指標

(一) 老化指數 (65 歲 ↑ 人口 / 14 歲 ↓ 人口 × 100) (%)

表 1-3 顯示 1981 年時老化指數為 13.95%，至 2010 年急速增加至 68.6%，短短 20 年增加了 3 倍，快速的老化將帶來許多照護的問題，因此政府需及早規劃老年人照護政策。

表 1-3 台閩地區歷年年底人口數、年齡結構、依賴比、老化指數及扶養比

年底別	年底人口數		百分比 (%)			扶幼 依賴比	扶老 依賴比	老化 指數	扶養比
	總人口數 (人)	65 歲 ↑ 人口數	1~14 歲	15~64 歲	65 歲 ↑				
1981 年	18,193,955	802,845	31.6	64	4.4	49.4	6.9	14	56
1989 年	20,156,587	1,201,321	27.5	66.5	6.0	41.3	9.0	21.7	50
1993 年	20,995,416	1,490,801	25.1	67.8	7.1	37.1	10.5	28.2	48
1997 年	21,742,815	1,752,056	22.6	69.3	8.1	32.6	11.6	35.7	44
2000 年	22,276,672	1,921,308	21.1	70.3	8.6	30.0	12.3	40.9	42
2002 年	22,440,435	1,991,410	20.4	70.6	9.0	28.9	12.8	44.2	42
2004 年	22,689,122	2,150,475	19.3	71.2	9.5	27.2	13.3	49.0	40
2006 年	22,876,527	2,287,029	18.1	71.9	10	25.2	13.9	55.2	39.1
2007 年	22,958,360	2,343,092	17.6	72.2	10.2	24.3	14.1	58.1	38
2008 年	23,037,031	2,402,220	17	72.6	10.4	23.3	14.4	61.5	38
2009 年	23,120,000	2,457,648	16.07	73.3	10.63	22.4	14.56	65.05	36.93
2010 年	23,160,000	2,487,893	15.65	73.61	10.74	21.3	14.6	68.6	35.8

資料來源：內政部戶政司人口統計。



(二) 依賴比

依賴人口（14 歲以下或 65 歲以上）佔工作年齡人口（15~64 歲）之比重，包括扶幼依賴比及扶老依賴比。

1. 扶幼依賴比：幼年人口佔工作年齡人口比

表 1-3 顯示 1981 年時扶幼比 49.45% 逐年減少至 2010 年底 21.3%，主因為現代婦女生育意願低，生育率明顯下降之故。

2. 扶老依賴比：老年人口佔工作年齡人口比

表 1-3 顯示 1981 年時扶老比 6.9% 逐年增加至 2010 年底 14.6%，平均每 7 位工作年齡人口要扶養一位老年人口。

(三) 扶養比（依賴人口佔工作年齡人口比）

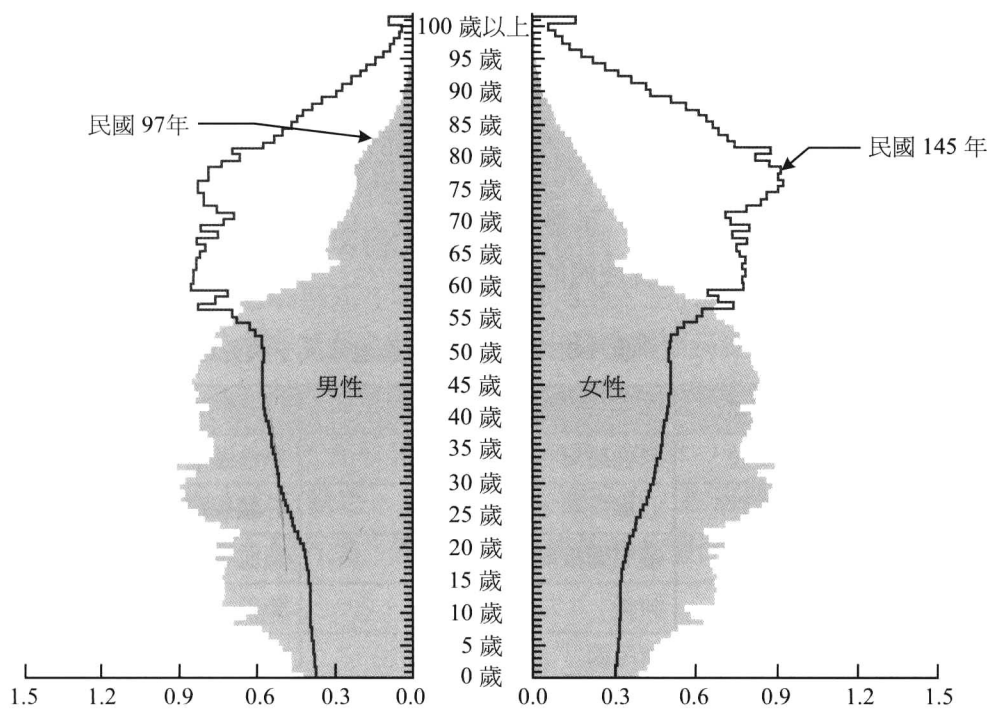
簡言之指每一百個有工作能力人口應扶養的依賴人口數，我國近年來雖老年依賴人口快速增加，但因幼年依賴人口大幅減少，導致整體依賴人口之扶養比從 1981 年底的 56.35% 減至 2010 年底的 35.8%（表 1-3）。

根據行政院主計處的統計顯示，2000 年底人口結構已逐漸由金字塔型轉為以青壯年為主的葫蘆型（圖 1-3）。此顯示有工作能力的青壯年是主要人口，而依賴的人口（老年人及小孩）較少，因此目前不會造成負擔且有益於經濟發展及生活水準之提高，但是隨著生育率及死亡率的下降，老年人的壽命延長，未來家庭幾乎面臨扶養兩代老年人的責任，那時扶老比可能超過扶幼比。為了避免將來人口的斷層，現在政府鼓勵生育，人口政策已改變為三個孩子不算少。此外老年人們也應該有自知之明，改變過去養兒防老的觀念，及早為自己的老年生涯作規劃。

(四) 平均餘命

隨著醫學科技的進步，每個國家的國民壽命都延長了，表 1-4 可知 2010 年台灣的老年人平均餘命已延長至 79.24 歲；男性 76.15 歲、女性 82.66 歲。





資料來源：內政部「97 年統計年報」、經濟建設委員會「台閩地區人口推計結果——中推計（政策目標）」2008.12.8 更新。

圖 1-3 民國 97 與至 145 年（預估）年底人口年齡結構圖

表 1-4 臺閩地區簡易生命表平均餘命一覽表

年底別	平均餘命（歲數）		
	兩性合計	男	女
1981 年	72.19	69.74	74.64
1989 年	73.79	71.10	76.48
1993 年	74.57	71.61	77.52
1997 年	74.87	71.93	77.81
2000 年	75.56	72.67	78.44
2001 年	75.81	72.87	78.75
2002 年	76.08	73.22	78.94
2003 年	76.36	73.40	79.31
2004 年	76.51	73.60	79.41
2005 年	76.9	73.7	79.8
2006 年	77.69	74.57	80.81
2007 年	78.5	75	82
2008 年	78.7	75.5	82
2009 年	78.97	75.8	82.46
2010 年	79.24	76.15	82.66

資料來源：2010 年內政部衛生署生命統計。



參、2009 年國人及老年人十大死因順位

從表 1-5 可知國人死亡原因前幾位都是慢性疾病，尤其是惡性腫瘤，從西元 1992 年至 2009 年都位居第一位，這些資料可提供衛生相關單位擬定政策的參考，尤其在慢性病的防治方向。

表 1-5 2009 年國人及老年人十大死因順位

順 位	國人十大死因	老年人十大死因
第 1 位	惡性腫瘤	惡性腫瘤
第 2 位	心臟疾病	心臟疾病（高血壓疾病除外）
第 3 位	腦血管疾病	腦血管疾病
第 4 位	肺炎	肺炎
第 5 位	糖尿病	糖尿病
第 6 位	事故傷害	慢性下呼吸道疾病
第 7 位	慢性下呼吸道疾病	腎炎、腎徵候群及腎變性病
第 8 位	慢性肝病及肝硬化	高血壓性疾病
第 9 位	自殺	敗血症
第 10 位	腎炎、腎徵候群及腎變性病	事故傷害

資料來源：1. 2009 年衛生署台灣地區國人死因統計結果。

2. 2009 年衛生署台灣地區老年人死因統計結果。



肆、老年人的健康狀況、自我照顧及醫療保健

台灣地區老人覺得目前健康與身心功能狀況「良好」者占 52.21%，「普通」者占 19.02%，「不好」者占 27.15%。老人有慢性或重大疾病者占 75.92%；所罹患疾病種類以「循環系統疾病」者占 45.69% 最高，「骨骼肌肉系統疾病」者占 24.17% 次之，「內分泌及代謝疾病」者占 20.37% 再次之。其中老人罹患慢性或重大疾病者，定期積極看診者占 81.28% 為最高，不定期看診者占 11.35%。過去一年曾經住院者占 21.13%；平均住院 1.68 次，平均住院 14.42 天（2009 年社會司老人生活狀況調查）。

