

• 民眾最理想的健康照護中心 • 醫療人員最理想的教學研究與工作環境



喜迎高齡海嘯

刊名：成醫季事本 季刊
創刊：民國96年06月12日
發行人：楊俊佑
電話：06-2353535

出版機關：國立成功大學醫學院附設醫院
70403 台南市勝利路138號
網址：<http://www.hosp.ncku.edu.tw>

營造友善照護環境 喜迎高齡海嘯

根據101年經建會統計，82年臺灣65歲以上長者人口比率已超過7%總人口比率，邁入高齡化社會。101年長者人口持續攀升，占總人口比率11.2%，依此趨勢，估計107年將超過14%，成為高齡社會，114年將超過20%，台灣將成為超高齡社會。未來，台灣每五位人口將有一位銀髮族，依據國民健康署調查，近九成長者自述被診斷至少有一項慢性病，患三項以上慢性病長者比率也接近五成，長者是醫療院所主要使用者，營造一個友善的照護環境，才能真正落實老有所終的境界。

成大醫院老年科病房於88年成立，為因應長者疾病複雜度，歷經多年規劃改造，嶄新的銀髮族病房「耆頤圓」於103年2月重新揭幕，由復健部與老年科共同組成，具備四大特色，以精進長者之照護品質。



一、無障礙環境：

- 以顏色和水果標誌區分病房，利於長者辨識。
- 走廊設有扶手，並設置歇腳椅，讓長者安全信心步行。
- 病房有電子時刻顯示板，治療室有藍空星夜天花板，以提供日夜認知區隔。



水果房間標示



歇腳椅

二、懷舊歲月走廊：

- 早年照片集錦、● 古早味零嘴櫥窗、● 歷史文物展覽、● 懷舊公車亭，營造府城的本土與人文情境與氛圍，鼓舞病人樂於走出病室並與他人分享舊時美好回憶。



懷舊照片



懷舊零食櫥窗



黑膠展示 歷史文物櫥窗



懷舊公車亭

三、簡易運動復健區：

鼓勵老年病患在急性疾病稍穩定後下床活動、走出病室，以提升活動功能。

四、社交活動日光區與家庭式的關懷：

- 大片落地窗與整面全身鏡，提供老年病患舒適的復健環境。
- 家庭式社交空間，在志工與音樂的陪伴下，促進感情交流。



7C寬敞明亮之
復健及運動區(1)

7C寬敞明亮之
復健及運動區(2)



銀髮族跌倒

揪出背後原因對症下藥

根據94年時為國民健康局的調查，社區銀髮族前一年的跌倒盛行率約20%，其中又有1/3長者跌倒2次以上。住院長者或是待在護理之家的長輩跌倒率更高，是社區銀髮族的3倍，有的還合併骨折、撕裂傷，甚至需要住院。長者跌倒輕者受傷、重者住院，影響日常生活功能，長者跌一跤，家庭跟著震一下，銀髮族預防跌倒，要先揪出背後原因。

銀髮族跌倒原因分為內在和外在水素：

1. 內在因素：包括疾病引起的虛弱、頭暈、目眩；視力、聽力障礙；以及老化引起的肌肉退化、姿勢反應退化等。
2. 外在因素：藥物影響、不適當的行動輔助工具、不合腳的鞋子、不安全的環境等。

成大醫院跌倒門診分析銀髮族跌倒高危險群如下：

1. 過去一年有跌倒病史、2. 害怕跌倒、3. 使用4種以上藥物、4. 年齡75歲以上、5. 高血壓病史、6. 女性、7. 有尿失禁症狀。



家中如有跌倒長者，可先自評跌倒危險因子，再由跌倒預防門診做整合性評估。成大醫院跌倒預防門診團隊包括家醫科、老年科、骨科、個管師、物理治療師、職能治療師、營養師等，跨團隊合作先揪出跌倒元兇，再提出個別化的因應處理方式，以減少長輩跌倒的風險。

成大醫院 每週五下午 跌倒預防門診

走路不穩，曾經跌倒受傷，一年內多次跌倒，具有糖尿病、帕金森氏症、退化性關節炎等之高危險群應特別注意跌倒問題。

跌倒預防做得好，健康長壽沒煩惱



跌倒預防團隊包括家庭醫學、老年醫學、骨科、營養、物理治療、職能治療、護理、社工、臨床心理等專家，若有上述的危險因子，請洽家醫科防跌門診或內科部老年科門診
掛號專線：06-2353535轉2270

向跌倒說"不"

預防跌倒做得好
健康長壽呷百二



家醫部跌倒預防門診掛號專線
06-2353535-2270

國立成功大學醫學院附設醫院
生命・愛心・卓越・創新

跌倒預防團隊關心您的健康

1 身體要常動

- 選擇簡易安全的全身性運動(參閱家醫科運動守則)，並加強腿力與平衡訓練。
- 少量多次並持之以恆。



2 動作要緩慢

- 由躺到坐、由坐到站等姿勢變換時，動作要緩慢，停留在新姿勢幾分鐘後再進行下一個動作。



3 用藥照醫囑

- 遵照醫師指示服藥。
- 服藥後若有頭暈、軟腳等症狀，應做適當休息、避免危險活動，並諮詢藥師或開藥醫師。



4 浴室要防滑

- 浴缸、馬桶旁需有扶手。
- 浴缸內、外加裝固定防滑墊，保持地面乾燥，避免濕滑。



5 視力要清楚

- 至少一年一次定期檢查視力，並配戴合適眼鏡。
- 勿買來路不明的老花眼鏡。
- 避免亂點眼藥水。



6 室內要明亮

- 房間夜燈常開，電燈開關處保持明亮可辨識。



7 輔具要正確

- 輔具(如拐杖)使用前需經專業人員調整，並教導正確使用方式。



8 動線要淨空

- 行走動線勿堆放雜物或小地毯。
- 地面高度差以明顯顏色或斜坡區分。
- 樓梯邊緣貼止滑條且顏色分明。



9 傢俱要穩固

- 床、椅子、馬桶高度適當，雙腳能著地，勿太低以致需費力站起。
- 床、椅子勿太軟，椅子要固定或靠牆。



10 不要要發問

- 若再發生跌倒情形，或有跌倒相關問題，請洽家醫科防跌門診，由防跌團隊進行專業評估。



「向跌倒說不」衛教單張

衛生福利部 高齡友善三代一條路

這是許多人的美好回憶：小時候一到週末，爸爸媽媽就帶著我們和外公外婆，一家三口一起到戶外走走，大家說說笑笑，享受溫馨家庭相處時光。物換星移，現在我們長大了，爸媽退休了，外公外婆也更該享清福，該是換我們載著父母親，扶著外公外婆，到外頭曬太陽活動筋骨。衛生福利部為提高長者社會參與度，提升長輩幸福感，特別參考民眾實際出遊經驗，募集從北到南將近40條出遊友善路線，民眾可以依此參考規劃出遊目的地。

三代一條路地圖
(資料來源：
衛生福利部
國民健康署)





成大醫院與天橋-郭宗正醫師繪

【成大醫院住院大樓、門診大樓免費接駁車服務】

住院大樓 ↔ 門診大樓 ↔ 後火車站

週一至週五 07:30~17:30 (每隔半小時由住院大樓大門發車)

上車地點：住院大樓 (勝利路大門玄關處)

門診大樓 (3號門玄關處)

後火車站 (後火車站出口處左前方)

【總院公車服務】

• 台南市公車

0右、0左：火車站—火車站； 2號：安平—崑山科技大學；

5號：台南航空站—鹽行； 6號：新興國宅—農工新村

• 興南客運：安平工業區—大灣—新化

【供餐服務】

住院大樓地下一樓商店街提供餐飲、美髮、醫療用品服務

.....
成醫電子報 生命·愛心·卓越·創新

訂閱網址：<http://webpage.hosp.ncku.edu.tw/>
.....

成醫季事本 民國96年6月12日創刊

總編輯：張智仁

總編室：洪崇傑·張喬青·王玉柳

美術編輯：鄭楚麗

版權所有