

## 自立支援照護

所謂自立支援照護就是著重於”喝水、營養、上廁所、運動”的重要性，調整個人的身體狀況，提高活動量，進而恢復體力、重新找回對生活的意願與活力的基本精神為中心的自立支持式的照顧。

### 飲食的日常生活化

試著讓長輩吃他們平常想吃的食物、而不是單單提供身體體力維持的食物。飲食的日常化讓長輩能維持他們的口腔吞嚥機能，也讓他們能享受吃的樂趣。

讓進食成為樂事，根據長者的喜好、飯菜的軟硬、數量與形態、季節食材的運用等來作出促進食慾的飯菜，並補充營養。確認是否吞嚥，評估咀嚼及吞嚥功能，如有吞嚥障礙飯菜應適當調整。鼓勵長輩就桌、就椅用餐，進食時的姿勢桌椅的高度調整姿勢，照顧者的位置應與長輩平視。

### 每日 1500ml 的水分補給

高齡者的身體有百分之五十是水，為了讓長輩不會脫水，每天為他們補充水分是基本的照顧。

高齡者身體的感覺比較遲鈍，不容易感覺渴，既使常常有需要喝水，但是高齡者無法自己注意到喝水的需要，因此照顧者必須常常提醒、鼓勵他們喝水。

### 不尿布，到廁所大小便

鼓勵高齡者採均衡適當飲食，多吃蔬菜水果和全穀類，有排便衝動就應立即去排便。水份：除非病情不允許，高齡者每日應攝取充足的水份 1500~2000c.c.。充足的運動，運動可增進全身肌肉張力對腸蠕動有幫助養成規律的排便習慣，胃結腸反射時排便（早餐後）。提供隱密性環境，並有充裕時間安心解便適當的排便姿勢（坐姿身體微前傾）及按摩（順時針）。帶長輩到廁所練習如廁，不穿紙尿褲。

### 減約束

評估高齡者約束之必要性，如長輩仍有保護性約束需要時，評估是否可改用磁扣式約束帶、有人員的陪伴時，減少或解除束腕約束、或輪椅約束。解除輪椅約束時，輪椅靠桌以避免長輩自行站立。

### 不臥床

減少白天高齡者臥床時間，透過離床訓練計畫，包括：1. 坐姿訓練：降低床鋪、使用防滑墊等；2. 站立訓練：使用走道扶手或桌緣；3. 步行訓練等，訓練及增強長輩上下肢肌力，鼓勵長輩多參與團體或文康活動。

### **高齡者的肌力增強訓練**

對高齡者進行對身體負擔輕的肌力增強訓練，包括 1. 被動運動、肌力訓練；2. 上肢訓練：手拉架運動；3. 下肢訓練：踢球活動、踩腳踏車；4. 鼓勵自行推輪椅，使肢運動全身各部位平時不太使用到的肌肉。回復身體和心理的活動性，目標在提高其生活自立性和回復原本的生活狀態。需針對個別的狀況為基礎做成訓練計畫，並執行個別訓練。