

香港中文大學醫學院那打素護理學院

「流金頌」培訓計劃

CTP001：健康老齡化及代際關係之凝聚
非正規及家庭照顧者訓練工作坊 (二)

促進健康老齡化 — 長者健康管理



香港賽馬會慈善信託基金
The Hong Kong Jockey Club Charities Trust

- 長壽是健康良好的象徵。
- 根據世界衛生組織
 - 世界老齡人口，也即60歲及以上的人達6.5億
 - 到2050年，預計“老齡化”人口將達到20億人

健康

?

=

沒有病痛

- 一般而言，健康就是沒有疾病。
- 根據世界衛生組織（WHO，1948）
 - 健康是指**身體（生理）**、**精神（心理）**及**社會（社交）**都處於一種完全安寧的狀態，而不僅是沒有疾病或虛弱。

香港長者自我評估的健康狀況

跟據香港政府統計處在2009年發表之“主題性住戶統計調查第四十號報告書”指出，香港居於家庭住戶的長者(60歲及以上)的自我評估健康狀況與同齡人士的比較:

自我評估健康狀況與同齡人士的比較	較好	好	差不多	差	較差	總額
百分比	6.6%	25.4%	55.4%	11.1%	1.4%	100%
人數	74,800	287,300	625,800	125,700	16,300	1,129,900

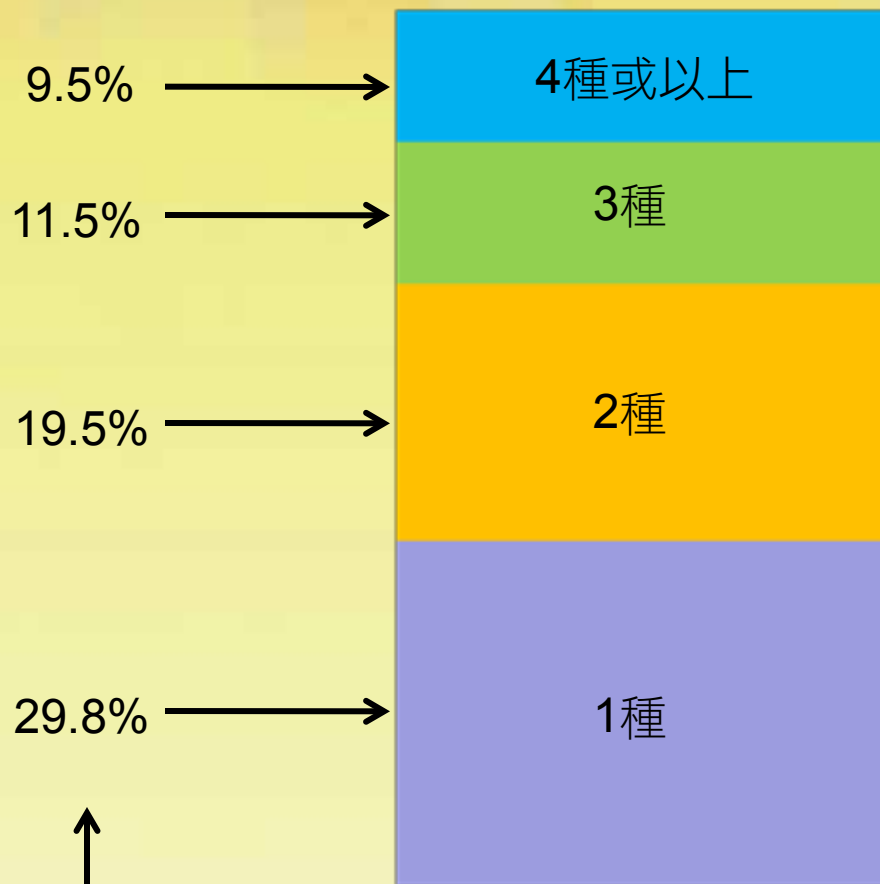
香港長者自我評估的健康狀況

跟據香港政府統計處在2009年發表之“主題性住戶統計調查第四十號報告書”指出，香港居於家庭住戶的長者(60歲及以上)的自我評估健康狀況與過去一年的比較:

自我評估健康狀況 與過去12個月的 健康狀況比較	較好	好	差不多	差	較差	總額
百分比	1.2%	4.2%	61.8%	29.9%	2.8%	100%
人數	13,900	47,500	698,400	338,300	31,800	1,129,900

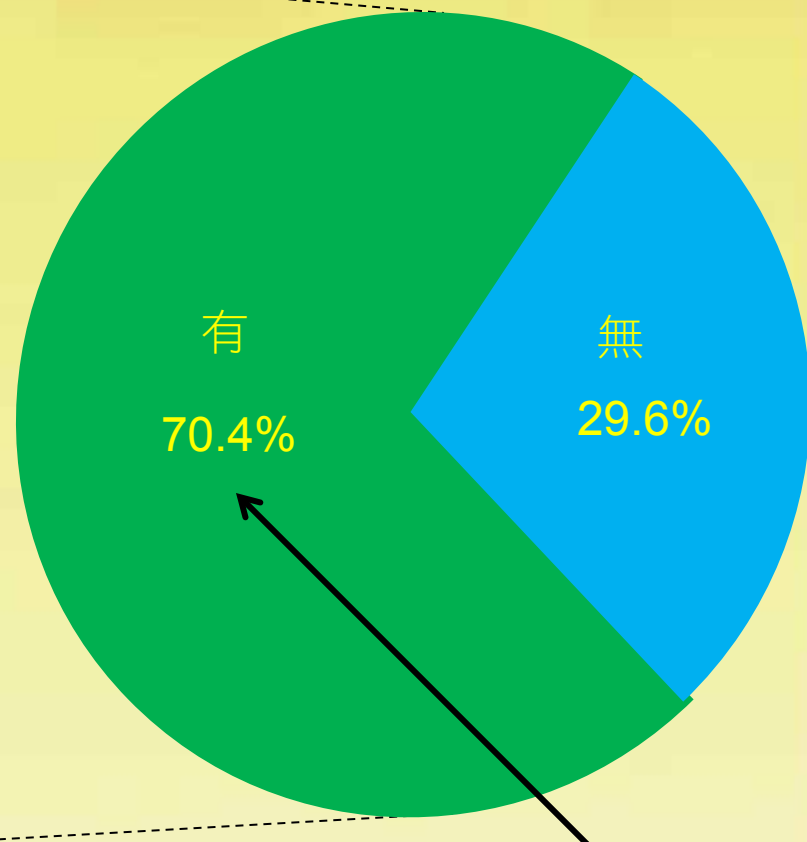
香港長者患上慢性病的情況

所患長期疾病的數目



在所有居於家庭住戶的長者中所佔的百分比.

是否患有長期疾病



包括不需要定期接受治療的長期疾病.

(CSD, 2009)

香港的長者

1. 沒有疾病及殘障，健康的長者
2. 患有長期病患，沒有殘障的長者
3. 患有長期病患及有殘障的長者
 - 獨立生活
 - 需要依賴

甚麼是年老?

- 不同文化：有不同定義。
- 生命週期是漸變過程：壯年到老年的分界線很模糊。
- 有些人認為做了祖父祖母就是進入了老年。
- 有些人認為退休就是進入老年。

甚麼是年老?

- 西方一些發達國家：65歲。
- 英國 (1875: 友善社會法例) 及中國古代：50歲。
- 非洲傳統觀念(視乎環境): 50-65歲。
- 世界衛生組織：60歲。

老化是人生必經的自然現象

在老化的過程中，轉變是因人而異

老化過程

基於各種因素，每個人的老化過程不一
不同人士對老化的適應，差別甚大

年齒？

實際年齒
生理年齒
心理年齒

正常老化過程

1. 外表及體型

頭髮、皮膚、面部輪廓、身高、體重及脂肪分佈

2. 神經系統

觸覺、視覺（老花、白內障）、聽覺、味覺
反應遲緩

3. 心肺系統

肺部彈性減少、吸收氧氣功能衰退、心臟疾病

正常老化過程

4. 筋骨關節

經年勞損（病、受傷、肥胖、姿勢）、骨質疏鬆

5. 泌尿系統

膀胱張力和容量下降（女士生育後影響）

前列腺肥大（男士前列腺、夜尿）

6. 生殖系統

更年期、性能力的改變

7. 整體健康：慢性疾病

基因遺傳、環境因素(飲食、運動)、習慣(吸煙)

老化過程的挑戰

經濟來源的改變

期望改變、壓力增加、失去地位

家庭：空巢問題

孤獨、無奈

未經預計的重要事件

疾病、失去伴侶、退休

傷心、悲痛、無奈、焦慮、感到失去、沮喪

家庭：與子女的相處及關係

未能放下照顧責任、影響彼此關係

自信心

因為各種的轉變及在適應上遇到困難

健康晚年

健康晚年

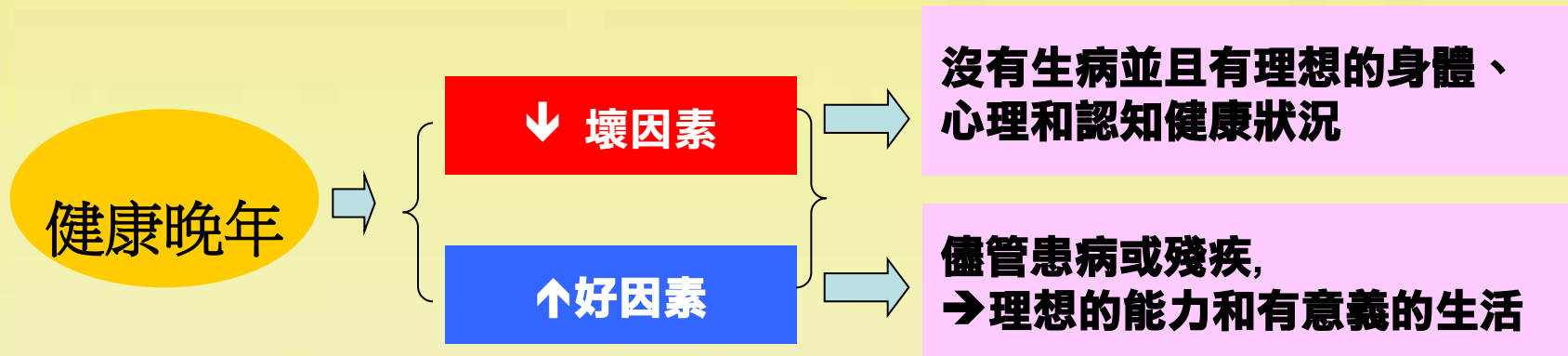
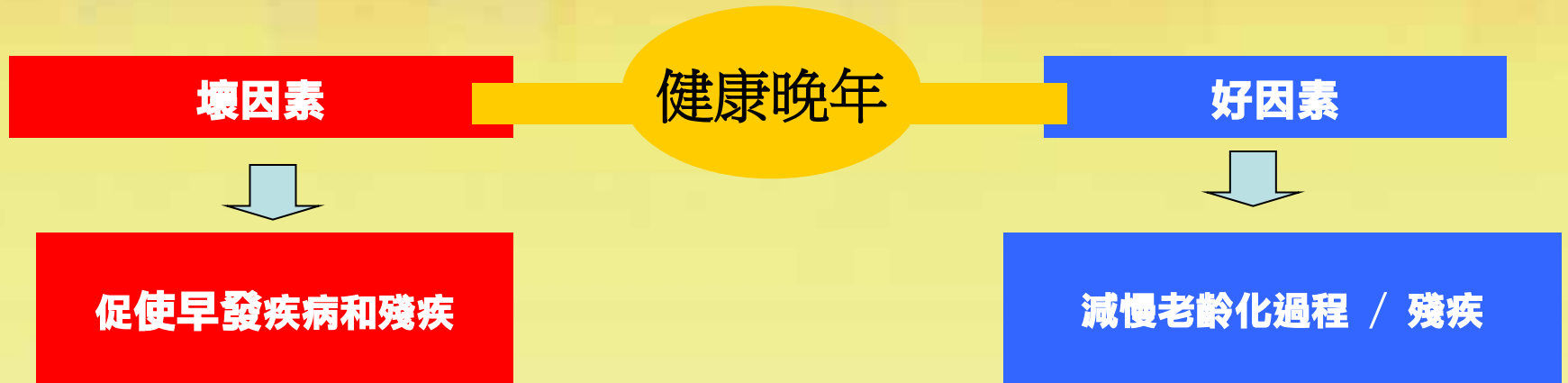
- 在晚年期，維持身、心、社、靈的健康
- 健全的身理及智能，沒有疾病與殘障，對生命的投入，享受積極豐盛的晚年

影響我們老化的因素？ (年齡?)

影響老化因素

- 行為：吸煙 飲酒 飲食 運動 濫藥
- 環境：污染 安全 居住地域
- 社交／經濟：家庭 社會 收入 教育
- 個人：身心 先天因素 應變能力
- 社會資源： 基層醫療 健康促進 疾病預防

達到成功老齡化



長者保健的概念與目標

世界衛生組織:

- 老年保健是指在平等享用衛生資源的基礎上，充分利用現有的人力、物力，以維護和促進長者健康為目的，發展長者保健事業，使長者得到基本的醫療、護理、康復、保健等服務。

自我保健

- 自我保健，是指為保護自身健康所採取的一些綜合性的保健措施
- 透過生理、心理的平衡，逐步養成良好的生活習慣
- 最終建立一套適合自身健康狀況的養身方法，達到增進健康、防病治病、提高生活質量、延緩衰老和延年益壽的目標。

長者健康管理目標

- 預防疾病
- 維持及促進長者健康及自我照顧能力
- 促進正面生活態度
- 提倡健康生活模式
- 達致健康老齡化

重視“健康投資”

健康的心態，養成有規律的生活習慣，培養鍛煉身體的意識。

- 長久
- 持之以恆

自我保健

- 自我觀察
- 預防疾病
- 自我治療
- 自我護理

健康生活模式

- 生理
 - 定期身體檢查
 - 作息定時
 - 適量運動
 - 均衡飲食
 - 戒除不良習慣

作息定時

活動時間表

- ◆ 實踐多參與活動
- ◆ 根據自己的興趣及能力，盡量安排多元化的活動
- ◆ 家務，社交活動及適量的運動

早上	食早餐
	看報紙
	晨運
中午	飲茶
	做家務
	打麻雀
晚上	食晚飯
	看電視劇集
	公園散步

心理

- 培養興趣
- 怡情養性
- 擴闊胸懷
- 信仰
- 靈性

社交

- 擴闊生活圈子
- 助人自助
- 老有所為
- 活得精彩

長壽“四寶”

童心

蟻食

龜欲

猴行

工作坊 (一)

— 完 —

參考

- 盧桂珍. (2008). 老年健康照護, 一天津:天津大學出版社
- 郭有聲. (1996). 古今養生長壽詩詞歌訣, 新時代出版社
- 香港基督教服務處. (2001). 如何達致快樂晚年長者意見調查研究報告
<http://www.hkcs.org/commu-z/press-pdf/survey01.pdf>