



李奎成
宜兴九如城康复医院

一、背景

人口老龄化是全社会都在关注的热点问题。据国家统计局数据，至2020年底，我国内地60周岁及以上人口为2.64亿，占全部人口的18.3%，其中65岁及以上人口为1.91亿，占总人口的13.50%【1】。健康养老问题已是关系到国计民生的重大社会问题。另一方面，我国居民平均寿命在逐年增长，至2019年，中国内地居民人均预期寿命已达77.3岁，而预期寿命和健康寿命间存在9-11年的差距，也就是说，一位老人平均有9-11年是带病生存的“不健康”状态。老年人慢病多，功能障碍多，调查显示，60岁以上老年人中慢性病患者率为59.5%，两周患者中慢性病构成高达79.2%【2】。65岁以上老人中，有1/3以上因慢性病而ADL受限，40%的老人有IADL问题（UNITED STATES BUREAU OF THE CENSUS,2000）。据统计，失能、半失能老人总数达4063万人，占老年人口的18.3%【3】，其中11.3%的老年人需要康复护理服务【4】。2010年的一项统计显示，我国约有7000万老年人有康复需求【5】，目前这个数目估计将达一个亿。老年康复是保障老年健康的重要手段，是健康中国战略的重要组成部分。而关注活动和参与，注重生存质量的作业治疗将在老年康复中发挥重要作用。

老年作业治疗不同于一般成人作业治疗儿童作业治疗。其不同不只是康复对象年龄的不同，更是康复对象的生理、心理、社会功能全面下降，最普遍的存在着视力下降、听力减退、反应能力变慢等问题，需要在沟通、治疗中充分考虑。针对老人的作业治疗目标、方法也存在较大不同，老年康复除关注功能的改善、疾病和残疾的预防外，另加关注活动、参与、生活质量与尊严，因而作业治疗将在老年康复中发挥更重要的作用。

二、老年作业治疗场地规划

老年作业治疗场地要考虑功能布局，更要考虑无障碍环境的特殊要求，以及安全防范的要求。场地的功能布局上要关注功能训练场地和设备，更要有活动和参与的环境和空间。

老人由于视力、听力、反应能力、平衡、协调等功能减退，跌倒发生率极高，治疗场所要特别注意无障碍设计，要有较好的通风、采光和照明，地面无高度差、无障碍物、防滑，通道要有扶手；物品放置位置合理，特别是带轮子的工具设备一定要固定好，防止老人习惯性去扶时因位置移动而发生跌倒……

由于有相当比例的老年人可能存在认知、情绪或精神障碍，治疗物品或工具的放置要特别小心，如手工制作、园艺、厨艺等会有较多尖利的工具，应避免被老人拿到、伤及自己或他人；桌角、墙角等需进行包边、软化处理，避免碰伤、擦伤老人……

以宜兴九如城康复医院老年康复治疗区设计为例进行说明。该院老年康复治疗区包括三部分：肢体功能训练区（运动治疗、理疗等区域）、生活功能训练区（作业治疗区域）、小组治疗区。生活功能训练区（作业治疗区）包括书画区、模拟超市区、手工艺区、园艺区、体感治疗区、陶艺室、认知室、ADL室、怀旧治疗室、茶艺室、音乐治疗室等。

除治疗区外，作业治疗更应遍布于老人的生活区，病房、活动空间、养老院、社区、家庭环境都是我们的治疗环境。



三、老年作业治疗的内容和方法

老年作业治疗的内容包括教育（健康教育、生命教育、照护人员教育、家属教育等）、肢体功能训练（特别是有氧训练、心肺耐力训练、平衡训练、手上肢功能训练等）、认知训练（传统认知训练、怀旧治疗等）、活动和参与的训练（可包括ADL训练、音乐治疗、园艺治疗、手工艺训练、书画、舞蹈、体操、模拟购物等的训练），训练内容和工具需考虑适合老人的特点，比如加大号象棋就比普通象棋更适合老人。训练内容应与老年人特点和当地文化相结合，如宜兴九如城康复医院专门设计了紫砂（当地最著名艺术品）吧供老人训练所用。

适老化辅具和适老化环境改造同样是老年作业治疗应重点关注的内容，辅具方面如吃药辅具（药盒、智能药盒、水杯等）、视力辅具（如老花镜、放大镜）、听力辅具（助听器、闪光门铃、特殊电话等）、转移辅具（轮椅、助行器、转移板、移位机、楼梯升降机等）、安全监控装置（离床报警、燃气报警、烟感报警、湿度报警、紧急按钮等）、其他辅具（如摆位辅具、防抖勺、定位手表、智能手环等）多是老人更为需要的。

老年作业治疗不应限于医院、治疗室，更应到老人的生活环境，社区、家庭、养老机构等均需进行作业治疗干预。体系化、系统化整合解决方案是不错的选择，如宜兴九如城康复医院所推行的四级康养体系、两全模式等可供参考。

四、老年作业治疗专业的推动

有条件的机构尽量要从专业和行业领域去推动老年作业治疗的发展，形式内容可多种多样。如宣传教育、义诊，进行医院、养老院、社区进行老年作业治疗相关宣传，制作老年作业治疗科普（传统媒体、新媒体），进行老年作业治疗研究，撰写专业论文、专著甚至指南，成立老年义工组织、学术组织，进行专业人才培养，推动老年作业治疗相关政策等等。

参考文献

- 【1】国家统计局国务院第七次全国人口普查领导小组办公室第七次全国人口普查公报（第五号）。见国家统计局网站。网址：[HTTP://WWW.STATS.GOV.CN/TJSJ/TJGB/RKPCGB/QGRKPCGB/202106/T20210628_1818824.HTML](http://www.stats.gov.cn/tjsj/tjgb/rkpcgb/qgrkpcgb/202106/t20210628_1818824.html)
- 【2】钱军程,陈育德,徐玲,饶克勤 & 孟群.(2011).中国老年人口主要慢性病患率变化与突发增长的分析. 中国卫生信息管理杂志(03),70-74.)。
- 【3】中国老龄科学研究中心课题组.全国城乡失能老年人状况研究[J].残疾人研究, 2011(2):11-16.
- 【4】党俊武. 老龄蓝皮书:中国城乡老年人生活状况调查报告(2018).社会科学文献出版社, 2018)
- 【5】张稚 & 陈曦.(2010).社会对康复服务需求将出现“井喷”现象. 中国残疾人(12),56-57.)