



吴菁宜
长庚大学健康老化研究中心

全球老年人口快速的增长，到2050年时，超过20%的老年人口比例的国家已经达到全球的三分之二，随着高龄化成长的到来，健康老化成为首要的目标，维持高龄者的功能以及安适感，促使高龄者能够达成所设定的自我目标，维持且优化功能性能力的方式，主要为支持性环境的建立。

在支持性环境之下，长者健康促进、慢性病预防及管理，及长者友善环境的建立为其基础架构，以下针对三大基础进行说明：

一、长者健康促进

长者健康促进当中包含体(适)能及认知提升与营养管理。

1. 体能与认知提升:在体适能方面，建议长者活力体能训练方案（VIVIFRAIL），此方案提供小区及医院进行预防长者衰弱和跌倒的介入参考，其内容运动难度分为4个等级并依据有跌倒风险及无跌倒风险者分为不同等级，运动内容包含步行、挤压球/扭毛巾、举瓶子、从椅子起身、直线走路/8字形走路、手臂或腿部伸展、上下楼梯、边拍气球边走路等，依照不同等级做运动的选择。在认知提升方面，可使用运动与认知合并型的策略，分为连续型、同步型两者，连续型训练是一种先执行体能训练（肌力及有氧运动等）后接续执行多元素的认知训练，而同步型则是同时执行体能与认知训练，例如一边快走一边做计算题目。

2. 营养管理:透过营养能够促进健康及疾病预防，高龄营养管理涉及均衡饮食（六大类食物：全穀根茎类、鱼肉蛋类、蔬菜类、水果类、低脂乳品类及油脂坚果种子类）及高龄常见问题之对策，高龄常见问题如咀嚼吞咽问题、觉改变及胃口降低，可以藉由软化食物、饭前刷牙改善口腔味道、饭后摄取适量新鲜水果、鼓励年者者与他人一同用餐，注意餐饮搭配达到色香味俱全以刺激长者食欲等方式。

二、慢性病预防及管理

管理方式可采用慢性病照护模式（CHRONIC CARE MODEL），此模式强调推迟长者身体机能衰退及维持功能，结合小区的资源及公共政策、透过有效的信息管理、健康照顾等方式组成照护体系，同时透过小区、医院、机构及居家等四大区域给予长者所需的健康医疗照护，以达成活跃老化之生活圈。

三、友善环境之建立

友善环境至少包含高龄友善城市、失智友善小区。依据世界卫生组织的定义，高龄友善城市是指「一个具有包容性及可及性的都市环境，并能促进活跃老化的城市」，内容包含无障碍与安全的公共空间、交通运输、住宅、社会参与、尊重与社会融入、工作与志愿服务、通讯与信息、小区健康服务等八大面向。失智友善小区建立，是希望透过小区建立关怀失智症长者之环境，结合生活圈各场所共同协助建立失智友善组织，提供失智症患者友善的包容环境，并给予照顾者喘息的空间，其作法包含「看：发现异状、问：关心需求、留：适当协助、拨：相关单位联络」。