



李奎成  
宜興九如城康復醫院

## 一、背景

人口老齡化是全社會都在關注的熱點問題。據國家統計局資料，至2020年底，我國內地60周歲及以上人口為2.64億，占全部人口的18.3%，其中65歲及以上人口為1.91億，占總人口的13.50%【1】。健康養老問題已是關係到國計民生的重大社會問題。另一方面，我國居民平均壽命在逐年增長，至2019年，中國內地居民人均預期壽命已達77.3歲，而預期壽命和健康壽命間存在9-11年的差距，也就是說，一位老人平均有9-11年是帶病生存的“不健康”狀態。老年人慢病多，功能障礙多，調查顯示，60歲以上老年人中慢性病患者率為59.5%，兩周患者中慢性病構成高達79.2%【2】。65歲以上老人中，有1/3以上因慢性病而ADL受限，40%的老人有IADL問題（UNITED STATES BUREAU OF THE CENSUS,2000）。據統計，失能、半失能老人總數達4063萬人，占老年人口的18.3%【3】，其中11.3%的老年人需要康復護理服務【4】。2010年的一項統計顯示，我國約有7000萬老年人有康復需求【5】，目前這個數目估計將達一個億。老年康復是保障老年健康的重要手段，是健康中國戰略的重要組成部分。而關注活動和參與，注重生存品質的作業治療將在老年康復中發揮重要作用。

老年作業治療不同于一般成人作業治療兒童作業治療。其不同不只是康復物件年齡的不同，更是康復物件的生理、心理、社會功能全面下降，最普遍的存在著視力下降、聽力減退、反應能力變慢等問題，需要在溝通、治療中充分考慮。針對老人的作業治療目標、方法也存在較大不同，老年康復除關注功能的改善、疾病和殘疾的預防外，另加關注活動、參與、生活品質與尊嚴，因而作業治療將在老年康復中發揮更重要的作用。

## 二、老年作業治療場地規劃

老年作業治療場地要考慮功能佈局，更要考慮無障礙環境的特殊要求，以及安全防範的要求。場地的功能佈局上要關注功能訓練場地和設備，更要有活動和參與的環境和空間。

老人由於視力、聽力、反應能力、平衡、協調等功能減退，跌倒發生率極高，治療場所要特別注意無障礙設計，要有較好的通風、採光和照明，地面無高度差、無障礙物、防滑，通道要有扶手；物品放置位置合理，特別是帶輪子的工具設備一定要固定好，防止老人習慣性去扶時因位置移動而發生跌倒……

由於有相當比例的老年人可能存在認知、情緒或精神障礙，治療物品或工具的放置要特別小心，如手工製作、園藝、廚藝等會有較多尖利的工具，應避免被老人拿到、傷及自己或他人；桌角、牆角等需進行包邊、軟化處理，避免碰傷、擦傷老人……

以宜興九如城康復醫院老年康復治療區設計為例進行說明。該院老年康復治療區包括三部分：肢體功能訓練區（運動治療、理療等區域）、生活功能訓練區（作業治療區域）、小組治療區。生活功能訓練區（作業治療區）包括書畫區、模擬超市區、手工藝區、園藝區、體感治療區、陶藝室、認知室、ADL室、懷舊治療室、茶藝室、音樂治療室等。

除治療區外，作業治療更應遍佈于老人的生活區，病房、活動空間、養老院、社區、家庭環境都是我們的治療環境。



### 三、老年作業治療的內容和方法

老年作業治療的內容包括教育（健康教育、生命教育、照護人員教育、家屬教育等）、肢體功能訓練（特別是有氧訓練、心肺耐力訓練、平衡訓練、手上肢功能訓練等）、認知訓練（傳統認知訓練、懷舊治療等）、活動和參與的訓練（可包括ADL訓練、音樂治療、園藝治療、手工藝訓練、書畫、舞蹈、體操、模擬購物等的訓練），訓練內容和工具需考慮適合老人的特點，比如加大號象棋就比普通象棋更適合老人。訓練內容應與老年人特點和當地文化相結合，如宜興九如城康復醫院專門設計了紫砂（當地最著名藝術品）吧供老人訓練所用。

適老化輔具和適老化環境改造同樣是老年作業治療應重點關注的內容，輔具方面如吃藥輔具（藥盒、智慧藥盒、水杯等）、視力輔具（如老花鏡、放大鏡）、聽力輔具（助聽器、閃光門鈴、特殊電話等）、轉移輔具（輪椅、助行器、轉移板、移位機、樓梯升降機等）、安全監控裝置（離床報警、燃氣報警、煙感報警、濕度報警、緊急按鈕等）、其他輔具（如擺位輔具、防抖勺、定位手錶、智慧手環等）多是老人更為需要的。

老年作業治療不應限於醫院、治療室，更應到老人的生活環境，社區、家庭、養老機構等均需進行作業治療干預。體系化、系統化整合解決方案是不錯的選擇，如宜興九如城康復醫院所推行的四級康養體系、兩全模式等可供參考。

### 四、老年作業治療專業的推動

有條件的機構儘量要從專業和行業領域去推動老年作業治療的發展，形式內容可多種多樣。如宣傳教育、義診，進行醫院、養老院、社區進行老年作業治療相關宣傳，製作老年作業治療科普（傳統媒體、新媒體），進行老年作業治療研究，撰寫專業論文、專著甚至指南，成立老年義工組織、學術組織，進行專業人才培養，推動老年作業治療相關政策等等。

### 參考文獻

- 【1】國家統計局國務院第七次全國人口普查領導小組辦公室第七次全國人口普查公報（第五號）。見國家統計局網站。網址：[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】錢軍程,陳育德,徐玲,饒克勤 & 孟群.(2011).中國老年人口主要慢性病患者率變化與突發增長的分析. 中國衛生資訊管理雜誌 (03),70-74.)。
- 【3】中國老齡科學研究中心課題組.全國城鄉失能老年人狀況研究[J].殘疾人研究, 2011(2):11-16.
- 【4】党俊武.老齡藍皮書:中國城鄉老年人生活狀況調查報告(2018).社會科學文獻出版社, 2018)
- 【5】張稚 & 陳曦.(2010).社會對康復服務需求將出現“井噴”現象. 中國殘疾人(12),56-57.)