



吳菁宜
長庚大學健康老化研究中心

全球老年人口快速的增長，到2050年時，超過20%的老年人口比例的國家已經達到全球的三分之二，隨著高齡化成長的到來，健康老化成為首要的目標，維持高齡者的功能以及安適感，促使高齡者能夠達成所設定的自我目標，維持且優化功能性能力的方式，主要為支援性環境的建立。在支持性環境之下，長者健康促進、慢性病預防及管理，及長者友善環境的建立為其基礎架構，以下針對三大基礎進行說明：

一、長者健康促進

長者健康促進當中包含體(適)能及認知提升與營養管理。

1. 體能與認知提升:在體適能方面，建議長者活力體能訓練方案（VIVIFRAIL），此方案提供社區及醫院進行預防長者衰弱和跌倒的介入參考，其內容運動難度分為4個等級並依據有跌倒風險及無跌倒風險者分為不同等級，運動內容包含步行、擠壓球/扭毛巾、舉瓶子、從椅子起身、直線走路/8字形走路、手臂或腿部伸展、上下樓梯、邊拍氣球邊走路等，依照不同等級做運動的選擇。在認知提升方面，可使用運動與認知合併型的策略，分為連續型、同步型兩者，連續型訓練是一種先執行體能訓練（肌力及有氧運動等）後接續執行多元素的認知訓練，而同步型則是同時執行體能與認知訓練，例如一邊快走一邊做計算題目。
2. 營養管理:透過營養能夠促進健康及疾病預防，高齡營養管理涉及均衡飲食（六大類食物：全穀根莖類、豆魚肉蛋類、蔬菜類、水果類、低脂乳品類及油脂堅果種子類）及高齡常見問題之對策，高齡常見問題如咀嚼吞嚥問題、覺改變及胃口降低，可以藉由軟化食物、飯前刷牙改善口腔味道、飯後攝取適量新鮮水果、鼓勵年者者與他人一同用餐，注意餐飲搭配達到色香味俱全以刺激長者食欲等方式。

二、慢性病預防及管理

管理方式可採用慢性病照護模式（CHRONIC CARE MODEL），此模式強調推遲長者身體機能衰退及維持功能，結合社區的資源及公共政策、透過有效的資訊管理、健康照顧等方式組成照護體系，同時透過社區、醫院、機構及居家等四大區域給予長者所需的健康醫療照護，以達成活躍老化之生活圈。

三、友善環境之建立

友善環境至少包含高齡友善城市、失智友善社區。依據世界衛生組織的定義，高齡友善城市是指「一個具有包容性及可及性的都市環境，並能促進活躍老化的城市」，內容包含無障礙與安全的公共空間、交通運輸、住宅、社會參與、尊重與社會融入、工作與志願服務、通訊與資訊、社區健康服務等八大面向。失智友善社區建立，是希望透過社區建立關懷失智症長者之環境，結合生活圈各場所共同協助建立失智友善組織，提供失智症患者友善的包容環境，並給予照顧者喘息的空間，其作法包含「看：發現異狀、問：關心需求、留：適當協助、撥：相關單位聯絡」。