

美國與加拿大的「活躍老化」

資料來源:國際活躍老化協會(ICAA)

揚生慈善基金會
翻譯整理：鐘惠如
April 25 | 2014



揚生信念

自癒力是你身體裡的醫生，
幫你健康到老、臥病很少！





強化自癒力

3 飲食
運動
習慣 + 1 人際



前言

全世界70億人口中，60歲以上長者大約有8億人，西元2050年將達20億人！各國政府和非政府組織都在密切注意老化人口，普遍認為長者會消耗政府與私人的年金和健保系統，所以通常結論會指出「老人=負擔」。

然而，是否有其他看待老化人口的觀點呢？

成長的老化人口除了是負擔，是否也能是益處呢？



趨勢觀察



一. 「老老人」的出現—平均壽命不斷攀升。

加拿大的平均壽命是男性78.8歲、女性83.3歲；

美國則是男性76.2歲、女性81.0歲。

- 這意味著需調整服務內容以符合三個世代的興趣、文化背景與健康狀況。

例如:要怎麼同時服務89歲以上、有著二次世界大戰記憶的長者和50歲左右、一手拿智慧手機一手抱小孩的長者?



趨勢觀察



二. 適合居住的社區

什麼樣的社區是適合居住的？

「在各方面支持生活品質，包括人造及自然環境、經濟繁榮、社會安定平等、教育普及、有文化、娛樂休閒活動。」

對於長者來說，適合居住的社區則是——

「有乾淨及安全的步道、大眾運輸交通工具、容易到達商店、容易找到地點和支持他們獨立自主生活的服務。」

長者去哪找他們想要的生活方式呢？——搬到設備充足的城市或郊區。

戰後嬰兒潮選擇住在城市或靠近城市的地方，就是為了能到健身中心運動、參加終生學習課程欣賞戲劇或音樂會等。



趨勢觀察

三. 在地老化

- 大部分的人傾向於在自己的家裡度過老年。
- 長者要達成這個願望需住在適合居住的社區—考慮到長者身體及認知機能的變化而建造或改建的社區、容易到達社區中心和健康中心、有家庭成員或其他人提供的居家支援和陪伴。



趨勢觀察

四. 工作年限延長

- 65歲前就能退休的概念漸漸消失。
- 過去20年美國65歲以上的勞工逐年增加，2010年佔了16.1%。
- 加拿大也在經歷類似的過程:2009年65歲以上的女性有6.4%、男性有15%在工作。
- 研究發現，人們在傳統退休年齡65歲前退休是因為健康理由(也許他們並不想退休，只是不得不)或是失業。
- 有些雇主可能會擔心年長員工潛在的醫療支出，但也有雇主因為他們的技術與經驗而將其保留。



趨勢觀察

五. 長者加入多世代家庭

以往典型的家庭通常只有父母和小孩，但現在不一樣了。

近年來，中年人會和小孩、成年小孩及本身的父母一起住，「三明治世代」描述了40、50歲的人在多世代的家庭裡同時照顧自己的小孩和父母的情形。

- 加拿大有69,315位14歲以下兒童與祖父母住(2011年)，在美國則有540萬兒童跟祖父母住(2010年)。
- 2009年有16.7%的美國家庭是多世代家庭，而2010年，65歲以上的長者有20%住在多世代家庭。



趨勢觀察

六. 科技成為第三隻眼

- 長者大部分的時間都是獨自在家，可能會在沒人注意的時候發生意外跌倒或其他意外。感應器可以學習長者的日常生活慣例，感應意外跌倒時發出緊急通知。
- 雲端科技能將長者的血壓、心跳等數值傳給遠端的醫生。



趨勢觀察

七. 疾病會盛行，態度也是

- 已開發國家非傳染性疾病(慢性病)的盛行率很高，世界衛生組織要求各國政府與社會對抗這些疾病，做為加強健康老化與活躍老化的方法之一。
- 美國國會預算辦公室報告，1/3的65歲以上長者有一項以上的身體功能受限，85歲以上長者則是2/3。(身體功能受限可能是無法拿高處物品或是不良於行)
- 雖然提供長者支援服務是必要的，然而2010年美國國家健康調查顯示，80%的長者表示不需要協助。
- 長者容易發生慢性病及身體功能受限，而能管理疾病且生活活躍的人自覺比較健康。

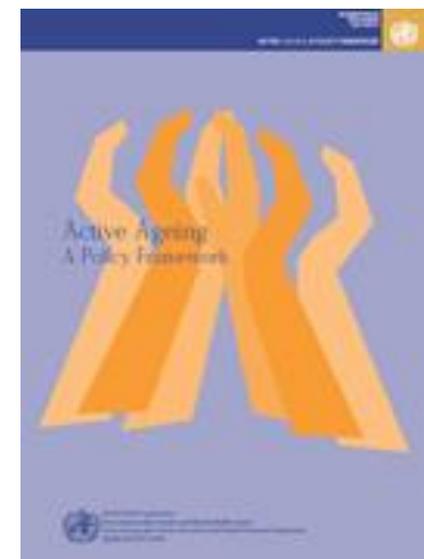


解決問題的策略—「活躍老化」

何謂「活躍老化」？

世界衛生組織將「活躍老化」定義為「提供人們適當的保護、安全與照顧，使其了解在人生各階段身體、社交及心靈健康的可能性並積極參與社會。」

活躍老化就是盡可能最大程度地充實人生。



解決問題的策略—「活躍老化」

從以下各方面建構出健康的生活方式:

方面	定義	舉例
情感	管理情感、應對挑戰、可靠可敬的表現	同儕諮商、壓力管理、幽默/笑聲、個人故事
環境	對健康有益的環境，諸如使世界更健康的環保建材、服務、製作與設計等	冥想花園、步道、城市社區設計
心智、認知	參與激發創意與刺激大腦的活動、問題解決與邏輯推理	認知訓練、文化活動、手工藝、寫作、遊戲/猜謎、閱讀等課程
身體	選擇可維持或促進健康及身體功能的生活習慣	運動、營養、睡眠、自我保健、戒酒/毒/菸、自我醫療照顧
專業、職業	維持或提升技能與態度，幫助自我或他人保持生產力並對自己感到滿意	有薪工作、志工、技術課程、顧問、輔導、嗜好、照護
社交	體認並參與社群，與他人互動互惠	俱樂部、志工、跳舞、拜訪朋友與家人、跨世代團體活動、旅遊
心靈	過有意義的生活、探索能創造個人平靜的信念與價值	團體或個人信仰活動、個人冥想、心靈運動(瑜珈、太極)、體驗大自然



解決問題的策略—「活躍老化」

活躍老化無法解決全世界所有的問題，但可以幫助長者健康。

- 較常走路並注意體重的長者選擇健康的生活方式，有助於降低慢性病相關醫療支出；身體活動較多的人肌肉較強壯，有助於過著獨立自主的生活，能降低他們對照護的需求。
- 長者參與教導孩童能幫助學校降低負擔，還能展現正面行為並消除刻板印象，腦力激盪與社交連結加上身體活動，降低了失智與憂鬱症的風險。
- 銀髮族會刺激經濟，尤其是嬰兒潮非常有經濟能力。
- 對雇主來說有無形的經濟價值:知識、經驗、穩定度、工作意願高等。

許多活躍老化組織都在提供服務來改變對老化的看法——從負面變為正面，從刻板印象變為成功的範例。



誰在做「活躍老化」？

以50歲以上為對象提供健康相關設施與課程的組織與個人，包含：

- 退休社區，包括活躍長者、生活型態、獨立自主、支援生活、長期照護等社區
- 高齡中心—服務長者的休閒社區中心
- 醫療健身中心與醫院的健康中心
- 復健、物理治療與職業治療
- 健康俱樂部、YMCA等
- 日照中心
- 家庭照護，從治療到家務等
- 長照與安養中心
- 職場健康提供者
- 研究中心(通常在大學裡)



誰在做「活躍老化」？

這些組織和個人相信在老化的過程中，人們

- ✓ 可以透過身體活動和健康的生活方式維持或提升健康；
- ✓ 對終生學習有興趣；
- ✓ 想要發展技能與才華。

他們了解長者對各年齡層的貢獻，包括照顧、分享知識及對公共事務的參與。

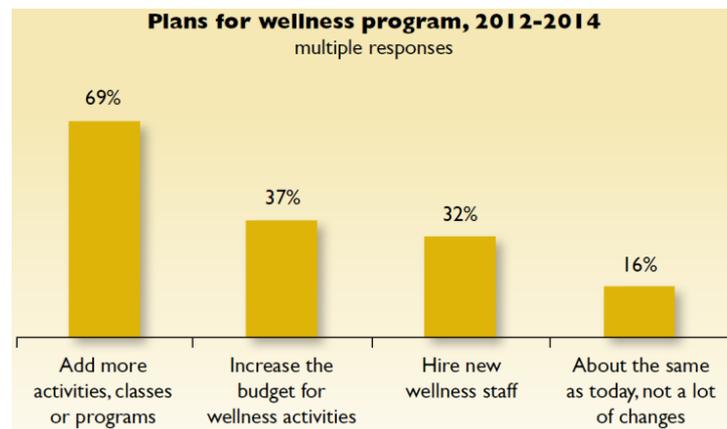
提供的課程可能包含：大腦訓練活動、手工藝、跳舞、餐會、疾病管理、運動、防跌、正式志工方案、健康檢測、跨世代活動、各種主題的終生學習(旅遊、財務規劃、電腦等)、博物館或其他觀光景點旅遊等。



誰在做「活躍老化」？

根據2012年ICAA的調查，554個活躍老化相關組織計畫在兩年內：

- 增加活動與課程 69%
- 增加健康活動的預算 37%
- 增加健康專業員工 32%
- 不做太多改變 16%



會增加在健康方面投資的原因：

- 提升長者生活滿意度 93%
- 吸引新客戶或居民 83%
- 現有的客戶或居民要求 61%



誰在做「活躍老化」？

- ◆ 50歲只是個便利的分隔點，比較精確的方式是以文化背景、人生經歷、社經地位以及身體功能去定義長者。不能單純地以年齡區分，而是以他們的**興趣**和**目標**。在這龐大又多樣化的族群中，每個人都應從支持他們的服務受益，保持參與與活躍以提升生活品質。

4個世代分析:

俗稱	年齡	特徵	建議
GI世代 傳統世代	1901~1924年出生 (90-100歲以上)	注重團體、注重社區、忠誠、努力工作、節儉	強調個人能力、解釋服務價值
GI世代 傳統世代	1925~1945年出生 (69-89歲)	努力工作、忠誠、尊重權威、傳統道德與價值、可靠、節儉	解釋服務價值
戰後嬰兒潮 三明治世代 "我"世代	1946~1964年出生 (50-68歲)	努力工作、獨立、質疑權威、有競爭力、注意健康	把重點放在生活型態而非年紀、強調年輕的概念
X世代 MTV世代	1965~1976年出生 (38-49歲)	以個人為出發點、獨立、熟知科技、尋求生活與工作的平衡、憤世嫉俗	傳達直接的訊息



生活方式決定「老化」方式

各年齡層參與的活動

- 75歲以上長者進行較被動的活動，例如：閱讀、看電視、俱樂部的活動、家庭聚餐等。他們最有可能有健康和行動上的限制，但仍保持著樂觀的看法，還有人會報名冒險行程。
- 60–75歲長者從事綜合的活動，像是健身、運動、旅行等，有較多時間在使用電腦與社交上。
- 大致來說每一個世代都比前一代更有錢、教育程度更高、更健康、對生活更滿足。

Percent of population engaging in selected activities, US					
	Activities	Ages			
		45-54	55-64	65-74	75+
Visit or attend	art museums/galleries	23%	24%	20%	11%
	classical music concerts	10%	12%	12%	10%
	exercise programs	52%	52%	48%	30%
	movies	53%	46%	32%	19%
	parks/historical sites	28%	28%	24%	11%
Participate in	sports events	31%	26%	18%	10%
	gardening	49%	52%	55%	41%
	painting, sculpture, pottery	14%	12%	9%	6%
	photography	15%	13%	10%	6%
	playing sports	24%	17%	13%	6%
	reading literature	50%	53%	49%	42%
	sewing, weaving, crocheting	15%	16%	18%	15%
volunteering, charity work	36%	33%	30%	23%	



生活方式決定「老化」方式

生活品質才是令長壽有價值的關鍵。

關於生活品質，長者的回答是：

- 樂觀的感覺與實際的期待;
- 良好健康與活動力;
- 參與大量社交活動;
- 有良好社區基礎建設;
- 能控制自己生活的感覺。

以上的因素重要性大過於擁有房產、收入與教育。

- **彈性**—適應能力對成功老化很重要。
- **生活滿意度**—銀髮族比中年人高。
- **社交連結**對於生活滿意度有很大的影響。加拿大65歲以上長者有80%參加一項以上的社交活動，參加活動越多，越覺得自己健康。
- **有意義的活動**也能增加生活滿意度。充實的生活對健康有相當的益處，人們對擅長和喜歡做的事比較容易感到樂趣。



生活方式決定「老化」方式

人們老化時最關心的是「健康」，
主因是一希望能維持獨立自主，不會成為他人的負擔。

長者常出現的健康狀況:

1. 慢性病
2. 認知機能變化:由於定義不同，很難判定是否失智，不過估計美國65歲以上長者有510萬人有阿茲海默症。
3. 身體活動功能受限



生活方式決定「老化」方式

已知長者常發生的健康狀況及身體功能受限其實是可以良好的生活方式加以預防、延緩或管理的。

促進健康的生活方式包括:

- 身體活動和運動
- 社交連結
- 刺激大腦
- 情感與心靈的連結



生活方式決定「老化」方式

許多研究報告都有提到生活方式與健康的關係：

- 選擇良好生活方式(不吸菸、適量飲酒、每週至少150分鐘以上的身體活動、每天吃蔬果)，健康老化的機率是其他人的3.3倍。
- 久坐時間最長的長者比起常活動身體的人，死亡風險明顯高出許多。
- 目前的證據顯示身體活動與休閒活動能幫助維持認知機能。
- 469名75歲以上長者中，有從事閱讀、遊戲、演奏樂器、跳舞的人，失智的風險較低。
- 從事志工活動能提升認知及身體功能。55歲以上長者中從事志工作者死亡風險降低了24%。



生活方式決定「老化」方式

許多研究報告都有提到生活方式與健康的關係：

- 社交活動與身體活動能對抗憂鬱症。
- 百歲人瑞以身體活動和社交連結來維持生活品質。
- 走路是最受歡迎的身體活動(45%)、肌力訓練(40%)，其他則是瑜珈太極等心靈/身體活動(11%)。
- 加拿大45–64歲的人有76%、65歲以上則有56%自覺非常健康，即使患有慢性病。
- 美國65歲以上長者有76%、65–74歲有79%、85歲以上67%自覺非常健康。
- 大部分(82%)嬰兒潮自覺非常健康。



活躍老化服務舉例

高齡中心/社區中心

2010年美國有11,400個高齡中心，平均使用年齡是75歲。目標是以樂趣和社交相關服務幫助長者維持健康與獨立自主。

高齡中心能深入社區，幫助長者控制慢性病。根據美國國家高齡中心協會(NISC)2012年的調查，90%的高齡中心會提供經過實證的課程：

慢性病自我管理課程 59%

平衡(防跌) 50%

運動課程 37%

放鬆健走課程 29%

糖尿病自我管理課程 28%

美國國家高齡協會(NCOA)報告指出，會到高齡中心的長者比其他長者更健康、有較多社交互動及較高的生活滿意度。長者自覺維持跟前一年一樣或變得更健康，比較不會感到寂寞、常笑、對生活滿意、會開始運動。



參考資料

- International Council on Active Aging (ICAA), Growth of the active-aging industry in the United States and Canada, 2014



Thank you !!

揚 生 慈 善 基 金 會

