

WHO高齡與健康報告

-全球老化與健康

揚生慈善基金會
整理撰寫：潘詩均
Sep 2016



健康密碼

把身體裡的醫生找回來，
他的名字叫自癒力！

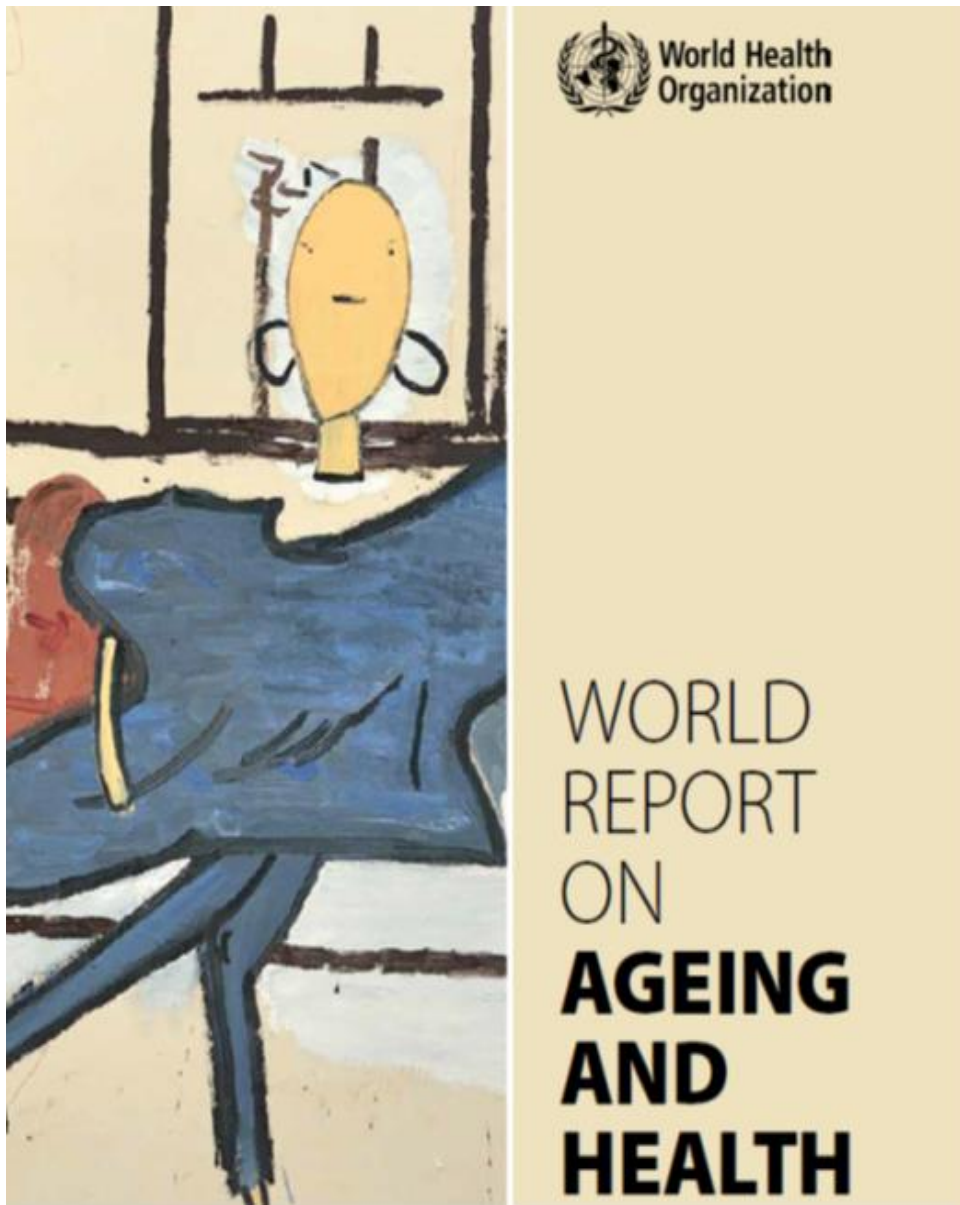




強化自癒力

3 飲食
運動
習慣 + 1 人際



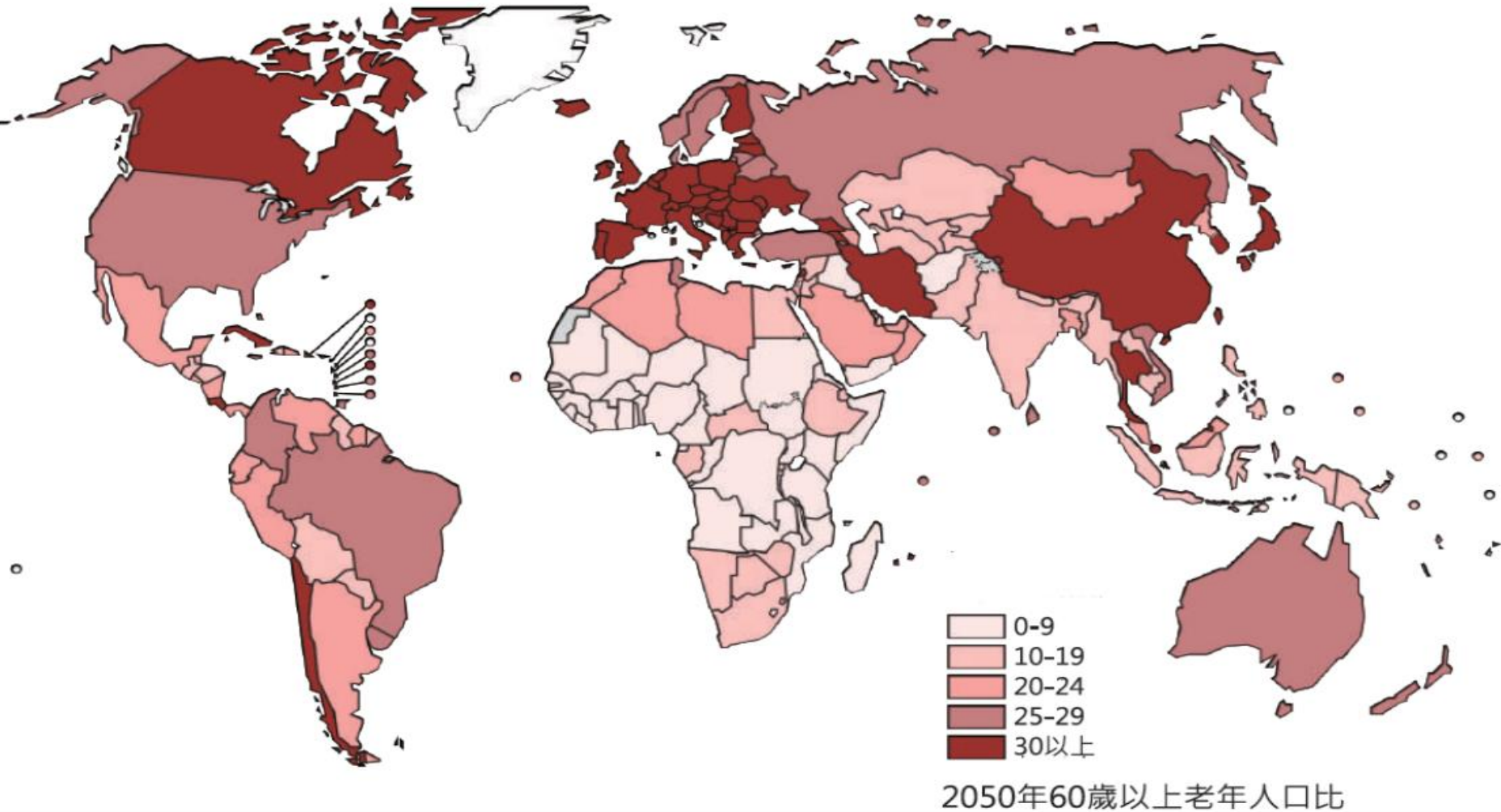


世界高齡與健康報告

闡述全球高齡人口的健康近況及相關課題，探討各國面對高齡社會在健康促進、衛生體系及長照體系能的實行措施與方案，策略性架構及未來發展方向



到2050年，世界人口中60歲以上的老人將達20億



老的多樣性

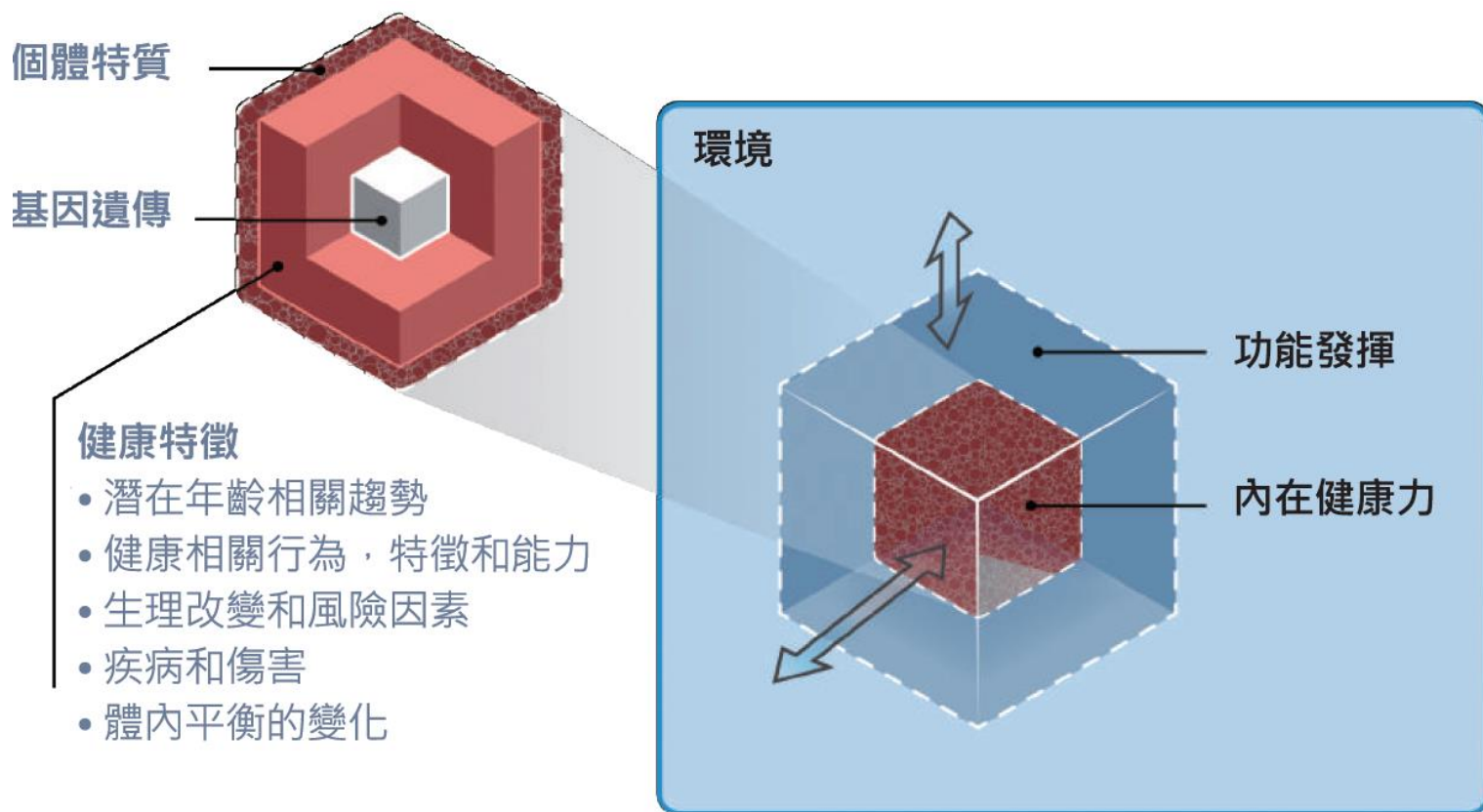
老化會因為遺傳基因組成的不同而有明顯差異。隨時間的累積，身體的功能、行為、外表及心智層面的變化不盡相同

因此，老年時期的功能發揮(functional ability)與生命歷程(life trajectory)息息相關



健康老化 Healthy aging

健康老化，是發展和維護老年健康生活所需的功能發揮的過程



內在健康力 Intrinsic capacity

內在健康力，係指個體包含基因、健康及特徵的內在特質

當身體的內在健康力維持在最理想的狀態，即能做到最大值的
功能發揮*，達成前段預防的健康老化的目標

*功能發揮=內在健康力+外在環境+前兩者的交互作用



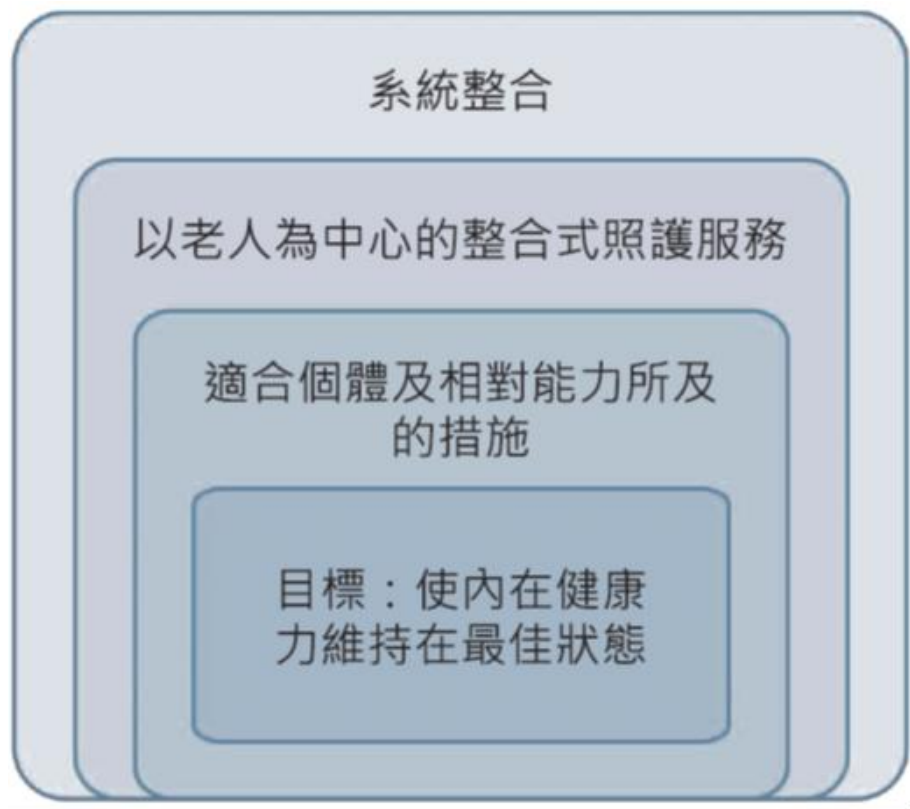
高齡健康與醫療現況

現今普遍都認為長者的健康狀況比上一代好，然而，依然有許多長者是需要依靠其它輔助來協助日常生活進行

近代醫學研究，往往將焦點放在疾病上，卻忽略了環境因素對個體所帶來的影響，導致復發問題不斷發生



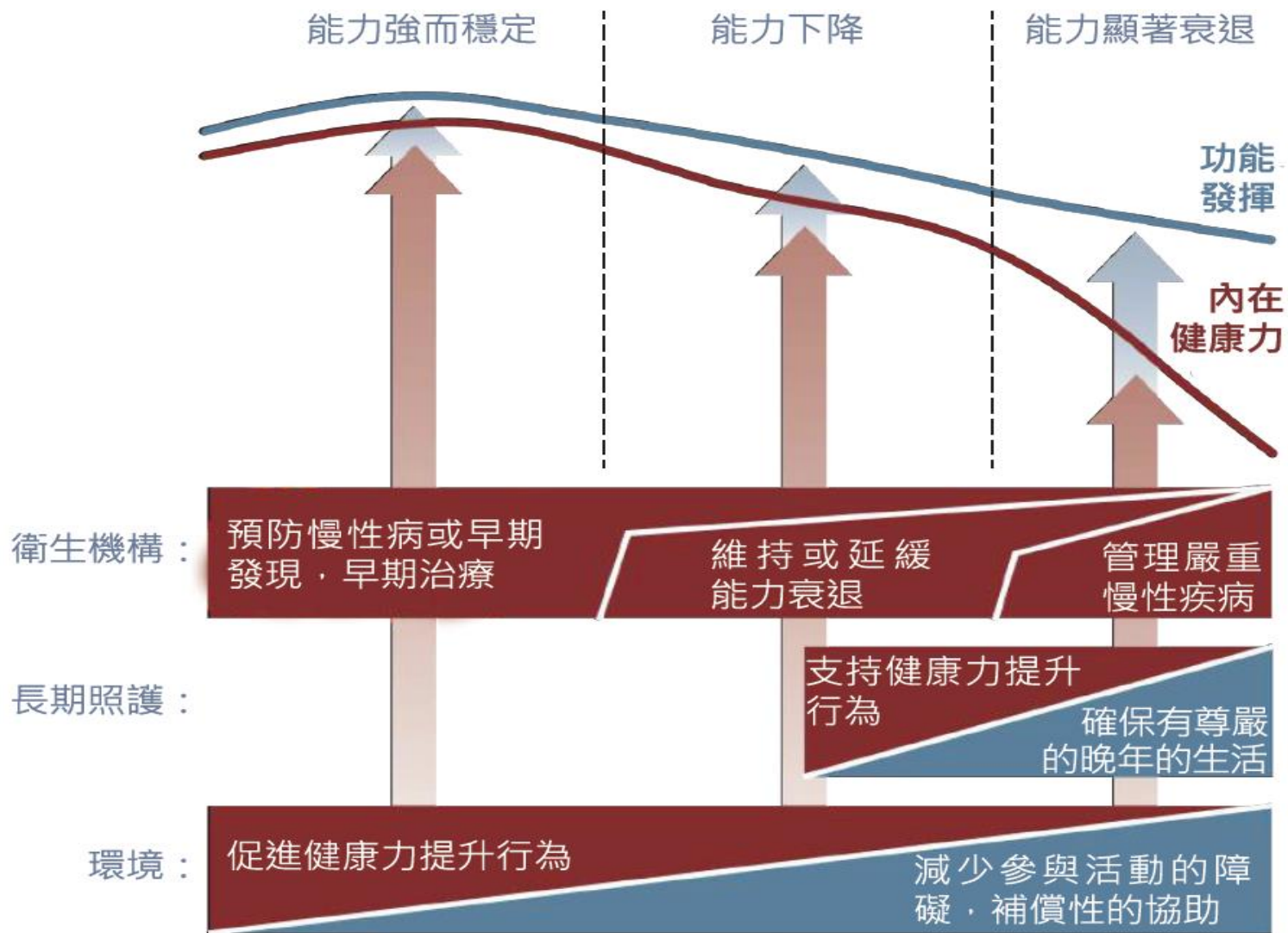
促進健康老化的公衛體系



健全的公衛政策可以促進老年人健康，長期照政策應「以老人為中心」提供整合式的照護服務。讓長者保有自主性的前提下，協助其恢復機能、改善長者生理功能退化或減緩內生健康力的損失



健全的公衛政策可以促進老年人健康



下個十年的行動策略

未來WHO將在全球建立實證依據以及合作關係，用實證導向的有效措施，來強化每個人的內在能力，(Decade of Healthy Aging 2020-2030)：

- 各國實行健康老化承諾
- 發展規劃無齡友善空間
- 依長者的需要調整公衛體系
- 建立永續發展與公平合理的長照系統
- 改良健康老化在研究方法上的量測與檢測方式



未來展望

長者是社會重要資產而非社會負擔，政府與民間單位應共同推動公衛政策，藉由健康促進及提升自我內生健康力，以預防保健為健康促進的重點，延緩失能風險，提供長者更完善的照護與服務，陪伴他們渡過安心的老年生活



參考資料

- WHO World Report on Ageing and Health 2015
<http://www.who.int/ageing/events/world-report-2015-launch/en/>



Thank you !!

揚 生 慈 善 基 金 會

