

## 美國老人事務局： 基於事實的疾病預防計劃

### 背景介紹

大多數老人在生命的某一階段會受到慢性疾病的侵襲。五個老人中有四個患有慢性病，由於這些疾病，許多老人的行動受到限制。美國百分之八十的「疾病負擔」來自於55歲至死亡時期出現的慢性病。

#### 常見的慢性疾病是哪些呢？

侵襲65歲以上老人的最常見或嚴重的慢性病是 高血壓(37%)、心臟病(15%)、關節炎(48%)、糖尿病(10%)、聽力障礙(32%)和嚴重壓抑症(5-10%)。百分之七十的老人患有不止一種慢性疾病。合併發病使人們面臨更大的功能衰退風險並且增加了保健護理的使用率和費用。

慢性病的盛行以及合併發病率的增高使越來越多的老人在生活上受到功能限制。

現在，有越來越多的實質性事實表明，對慢性病進行積極有效的事實控制管理，特別是關注風險因素、增強體質、預防或延緩進行性殘障等具有良好的效果。

#### 基於實施的疾病預防

基於事實的預防計劃是一種干預措施，這種干預源於發表在同行評審學刊上的科研成果。

此類事實資源中的一個為美國衛生和人類服務部(HHS)贊助的研究。綜合多項研究結果，現在已有事實記錄，記錄涉及對體育活動、營養、禁煙、藥物控制、預防摔倒、壓抑和疾病的自我管理風險因素進行干預的事實。



#### 團隊合作

對慢性病進行成功的管理控制需採用團隊合作的方式。社區老人服務提供商(CASP)組織與保健提供商組織配合，形成獨特的優勢，在保證為老人基於事實的殘障和疾病預防計劃提供便利和使用方面發揮了主要作用。老人服務網和CASP特別適合那些未充分得到服務的老人，這些老人最需要這類服務計劃。

### 何謂美國老人事務局之基於事實的疾病預防計劃？

美國老人事務局在2003年9月宣佈向社區撥款資助基於事實的疾病預防示範項目的開發。這些為期三年，每年總額逾\$200萬美元的12筆撥款，作為公私合夥合作的一部分，將更方便老人參加這些計劃。這些計劃經實踐證明能有效地降低生病、受傷和殘障的風險。

基於事實的疾病預防撥款計劃將演示老人服務網如何在社區這一層次經由老人服務提供商開展基於事實的疾病預防計劃。

這十二筆撥款已經授予下列地區組織：費城老人社團（賓州費城）、奧伯尼老人服務社（紐約州奧伯尼）、美國中北地區老人事務局（康州哈特福特）、緬因南部地區老人事務局（緬

因州斯卡巴羅)、阿拉莫地區政府理事會(德州聖安東尼)、小哈瓦那營養和活動中心(佛羅里達州邁阿密)、護理合作夥伴(加州伯班克市)、洛杉磯市老人事務處(加州洛杉磯)、鄰里活動中心(德州哈里斯縣)、老人在行動(俄勒岡州波特蘭)、謝爾特靈阿姆斯特老人服務社(德州休斯頓)、密執安西部地區老人事務局(密執安州大激流)。

除了地區項目之外,美國老人事務局(AoA)還撥款給全國老人委員會(National Council on the Aging)建立老人疾病預防全國技術支援中心以便幫助地區組織開發基於事實的預防活動。

### 誰是我們的合作夥伴?

全國性的合夥合作包括許多聯邦政府幾個和私營基金會,他們互相協調,透過社區層次的老人服務提供商為開展基於事實的預防計劃提供幫助。

基於事實的撥款項目必須由主要的社區合作夥伴參與設計、執行和評估他們的項目,至少應包括一個社區老人服務提供商組織為老人提供預防干預措施、一個衛生機構或組織來確保計劃提供的保健服務之品質、一個地區老人事務處來保證該計劃與相應的支援性服務相連接並且幫助推動社區採納和擴大成功的計劃、以及一個研究機構來協助解釋事實研究和計劃評估的結果。

### 計劃重點

示範項目的每個重點涉及一個主題,而在該主題方面已有事實記錄,記錄涉及對風險因素進行有效干預的事實。計劃的總體意圖是向老人服務網目前的服務提供商演示如何提供便利的、高品質的疾病預防計劃,而且該計劃記錄須顯示在以下幾個方面能有效降低殘障及或疾病風險:

- **防止摔倒:** 居住在社區百分之三十的65歲以上老人以及百分之五十的80歲以上老人每年摔倒。其中十分之一的老人蒙受骨折等嚴重傷害。摔倒將增加三倍永久入住養老院的機率,而嚴重受傷的入住機率高達十倍。防摔倒計劃將根據摔倒的次數、傷害和相關費用

、還有大量支持預防措施的事實而制定並列入為許多老人服務的社區計劃之中。這一成本效益好的策略將有助於降低功能衰退、保健護理費用和風險老人的社會服務利用率。

- **體育活動:** 體育活動有利於老人的健康和福祉已經在很多科學文獻中有記載。取得這些利裨的關鍵在於保持適當的活動量和活動種類。在所有成人中,60歲以上老人的活動比率最低。尤其是75歲以上的老人和少數族裔的老人,他們不活動的比率很高。
- **充實的營養:** 營養作為計劃的一部分,在限制事故發生和慢性病的發展方面起了很重要的作用。這是公認的事實。這些計劃能幫助患有糖尿病、高血壓和其他慢性病患者培養正確的營養習慣,使他們受益匪淺。總體人口中肥胖症的增長被認為是患慢性病的一個主要風險因素。
- **藥物控制:** 有事實表明,以社區為主的限制老人錯服藥物計劃取得了積極的效果。記錄顯示,居住在社區的12%至40%老人服用不當的藥物劑量。服錯藥物被列為第四個導致65歲以上老人死亡的原因。
- **疾病的自我管理(如:糖尿病):** 有關記錄已得出結論,透過適當的培訓和支援,慢性病患者能管理控制自己的疾病。對於諸如糖尿病、心臟病、高血壓、關節炎及嚴重壓抑症等疾病的治療已採用這種方法作為有效治病的一部分。
- **壓抑症:** 美國65歲以上人口中有將近20%的老人具有壓抑症狀。已有事實證明,壓抑症的自我管理計劃能有效地解決這一問題。



## 本計劃幫助哪些人？

本計劃旨在幫助患有慢性病或有高風險的老人。這些撥款資助的項目將幫助老人活動中心、營養計劃和其他社區機構把預防變成老人每天生活的現實。

## 其他資訊

欲瞭解詳情以及AoA基於事實的殘障預防計劃，請上網址：

<http://www.aoa.gov/prof/evidence/evidence.asp>。

欲瞭解美國老人事務局的詳情，請上AoA網址：

<http://www.aoa.gov>。

### 欲瞭解詳情

美國老人事務局認識到為消費者、專業人員、調研人員和學生們提供方便的資訊之重要性。本局的網站特為老人、他們的家屬、以及參與老人計劃和服務的專業人員提供有關他們事宜的資訊。欲瞭解美國老人事務局的詳情，請聯絡：US Dept of Health and Human Services Administration on Aging, Washington, DC, 20201；電話：(202) 401-4541；傳真：(202) 357-3560；電郵：aoainfo@aoa.gov；或上我們的網址：www.aoa.gov。