

芬兰和新加坡一样拥有约550万人口，面积比新加坡大470倍。这个北欧国家目前有20.21%人口年龄超过65岁，这和我国预计2030年达到的老龄人口差不多。作为一个福利国家，芬兰在应对老龄化社会方面面对一些与新加坡不尽相同，但同样艰巨的挑战。值得一提的是，芬兰早自上世纪80年代起，已逐步关注老龄化社会可能带来的问题与挑战，更从90年代末开始倡导年长者多做运动；本地慈善机构连氏基金（Lien Foundation）今年推出“健得力”计划（Gym Tonic），为12家乐龄护理机构引进的HUR气动健身器就是从芬兰进口，并且是赫尔辛基科技大学在1989年以科研项目形式推出的器具。

实况报道
黎远漪
yuanyi@sph.com.sg

本报日前应基金会之邀，到芬兰采访上述乐龄护理机构代表在当地接受培训，学习操作智能健身器材和效果评估设备的过程。记者走访了四座城市及城镇，参观公立医院、大学、官方研究机构、乐龄护理中心、亲乐龄健身房，以及以养生与健康为主张的旅游度假村，了解科技与运动如何融入芬兰生活，辅助年长者保持身心健康，给予年长者更好的护理照料。

科技与运动融入生活 芬兰乐龄健康经验

连氏基金会推出“健得力”计划，通过科技与评估设备，帮助12家乐龄护理机构超过2000名年长者强化体能。此计划将在11月全面到位，该会也推出“流动健得力”计划，让无法装置智能健身器材的乐龄活动中心年长者受惠。

连氏基金会总裁李宝华告诉媒体，这次的芬兰之行给他不少启发，其中一个想法是如何扩展健得力计划。

他说：“目前我们的器材主要是为年长者展开力量训练。但若要让年长者更健康，还需要让他们适当地做有氧锻炼、耐力锻炼、平衡训练等。接下来我们会探讨如何扩大这些方面的训练，以及如何如何让乐龄活动中心、乐龄关怀中心年长者受惠。”

“这些中心或许没太多空间安装健身器材，我们因而探讨推出流动式健身房的可能性，相信能让这些设施更好地得到使用。”

李宝华坦言，还没决定如何落实这个走进社区的计划，但目前已有的“流动图书馆”“流动牙科诊所”等社区服务，都可以供作参考。



探讨促进芬新医护人才交流

除了流动概念之外，李宝华也打算促进芬兰与新加坡在医护人才方面的交流。

芬兰同新加坡一样有约550万人口，但当地的物理治疗师人数却是新加坡的十倍，达1万3369人。新加坡目前共有1340名物理治疗师。

在本地，物理治疗相关培训止步于本科学位，而芬兰的高等学府除了开办物理治疗本科课程，也提供研究生与博士生课程等。李宝华因此希望新加坡与芬兰能有更多交流，互相学习。

他说：“光有各种科技与器材是不够的，重要的还是人才与技术。我已让同事向开办物理治疗课程的学府如新加坡理工大学、南洋理工学院，了解有关课程内容，看未来能否和芬兰建立合作关系，让我们的学生能进一步提升技能。”

李宝华透露，他计划在一年内，至少推行上述其中一个想法。

李宝华总结这趟学习之旅时说：“芬兰之旅以及之前到日本参观老龄设施给我的重要启发是，新加坡目前的年长护理系统过于专注减少风险、辅助员工运作及维持经济可行性，而不是将重点放在给予及提升年长者自理能力、给予更多选择等方面。”

“我们对待病患，像是主与客的关系；病人是我们的客，我们总是在为他们做些什么。我们有必要从家长式作风（paternalistic），往参与式（participatory）与可预见式（anticipatory）的模式发展。”

李宝华解释，前者主要是希望让年长者多表达、多参与，为自己的健康负更大责任；后者则是指乐龄护理机构，可通过采纳芬兰乐龄护理机构使用的统一标准评估工具，为年长者提供更好的护理与照料方案。



芬兰四成医疗机构与三成居家护理服务，使用居住者评估工具改进对年长者的照料。图为赫尔辛基一家大型综合乐龄服务中心中心居住所的公共空间。（黎远漪摄）

20发达国家与地区已使用interRAI

自2010年起，曹氏基金属下华美中心开始使用一套标准化评估工具来评估及提升给予年长者的照料。卫生部也正与一些乐龄护理机构合作，实验性使用这套评估工具，探讨提高乐龄护理照料的可能性。

名为居住者评估工具（International Resident Assessment Instrument，简称interRAI）的评估工具，由来自30多国的研究员共同开发。据了解，全球超过20个发达国家与地区已逐步采纳。芬兰便有四成医疗机构与三成居家护理服务使用它。

interRAI通过一系列的评估工具来了解初次入住医疗机构病人的日常认知能力、口腔、视力等身心状态。医疗机构一般会在半年后再为病人进行详细评估。

初次评估结果有助于了解、留意病人的“特别”身心情况，如面对较高跌倒风险、营养不良，从而为他们安排最适合的护理。

第二次评估结果可用来与首次结果比较，了解病人情况是否改善。

使用标准化评估工具也有助于统一一些机构病人的相关数据，建立更全面的基本资料库，供各大机构分析，甚至对比，从而提升护理水平。

马蒂医生：interRAI将更普及

参与芬兰医疗机构interRAI研究的芬兰卫生福利研究所高级医生马蒂受采访时说：“这套统一评估系统让我们能有系统地了解各地区医疗机构病人的一些情况，决策者可通过数据对所负责地区病人的情况有更多了解，甚至可通过与其他区对比，互相切磋。”

他透露，一些数据还可对外公布，例如实时更新居家护理使用率，从而提高官方数据的透明度。

据了解，研究所曾通过interRAI获得的数据，得知当地居家康复计划下的公众安眠药使用率比其他国家高，决定着手改善，成功将安眠药使用率减少30个百分点。

尽管interRAI的功用显著，但费用高昂，加

上人工培训耗时等因素，使它在芬兰还不够普及。芬兰目前并没强制要求所有医疗机构使用它，但马蒂相信，再过几年，所有机构都会愿意使用。

在本地，曹氏基金属下的华美中心早在2004年就对interRAI感兴趣，并在2010年正式采纳。

中心医药总监黄卫医生指出，interRAI确保各个护理小组都能监督与提供高素质的护理，同时判断年长者的健康情况是否复杂，有利于中心妥善分配资源。

卫生部：正探讨使用评估工具

卫生部发言人受询时说，为给予年长者更好的照料，当局正探讨使用评估工具来更好地了解及监督年长者的需求和健康情况。interRAI是当局与多家疗养院、乐龄护理中心、居家护理业者合作测试使用的工具之一。

护联中心正辅助这些机构将interRAI与既有工作流程结合。

硬件到位 芬兰鼓励乐龄运动健身

他是芬兰著名歌唱家，也是芬兰西部城市科科拉一家健身中心的健身教练；他曾超重40公斤，却成功在五年内减重45公斤；他曾坐着轮椅登台演出不下20次，并得靠注射吗啡止痛度日，如今却行动自如，每星期还坚持上健身房至少六次。

现年53岁的哈努（Hannu Ilmolahti）繁重的演唱工作使他长年疏于照顾身体，导致体重激增，更在2005年时伤及膝盖，前后动了六次手术，住院三个月后才消除伤痛。

哈努在科科拉（Kokkola）一家主要针对40岁及以上公众而设的健身中心受采访时说：“出院后我下定决心减肥，我想上健身房锻炼，但每次看见健身里一个个健硕的身体，我就羞于踏入。”

几经挣扎，哈努终于鼓起勇气，在这家专门针对年纪较大公众而设的健身中心教练的辅助下，使用智能气动健身器及调整饮食，终于从125公斤减至79公斤，找回失去的自信。

哈努参加的这类健身中心，在科科拉共有四



家，65%客户在40岁及以上，年纪最大的87岁，仍每星期坚持来中心健身两次。中心经理凯受采访时说：“健身中心到处都有，但不少上年纪的公众会像哈努一样，不敢踏入以年轻人为主的健身房。”

“发现这个缺口后，我们在2003年推出以较年轻公众为主的健身中心，希望提供一个舒适、不会让他们畏惧，且可通过智能卡轻松使用健身器材的环境，鼓励他们多做运动。”

芬兰鼓励年长者运动健身

在芬兰，除了有健身房使用气动健身器外，一些公立医院、大学、乐龄护理中心，甚至以养生与健康为卖点的旅游度假村也在推广。芬兰多数直辖市也相当积极为年长者设立健身中心。

首都赫尔辛基首家大型综合乐龄服务中心护士告诉记者，中心会根据年长者的行动能力将他们分成三组，安排不同的运动，即使坐轮椅的老人也有健身器材可锻炼上半身。

科科拉市运动教练安妮也透露，该市为年长居民举办健身、平衡训练、培训年长者成为健身教练，希望提高年长者的肌力、平衡感与行动能力。

圣若瑟护理之家院长受芬兰启发

一些点子给随行的圣若瑟护理之家院长陈瑞云修女带来启发。她打算待疗养院的气动健身器到位后，安排院内适合使用器材的年长者和探访的家人一同使用，希望借此鼓励彼此多做运动，并尽早提醒年长者的家人运动的重要性。

卫生部发言人受询时说，为确保年长者健康，鼓励公众多做运动至关重要。

“人民协会自2012年起在全国社区推动乐龄项目。在新的幸福老龄化行动计划下，我们将更有系统地鼓励年长者多做运动。更多细节稍后公布。”

职业歌唱家哈努（左）不但成功减重45公斤，还成为健身中心的健身教练。（海峡时报）

“健得力”理念：运动是良药

参与“健得力”计划的12家乐龄护理机构的24名代表分批前往芬兰接受培训，学习操作智能健身器材和效果评估设备。

当中十人在本月中前往芬兰西部城镇卡拉约基，接受约一个星期的培训，另14名代表将在下个月动身。

连氏基金会与六家疗养院和六家社区护理中心合作推出的健得力计划，以“运动是良药”为理念，主要对象是手脚无力、跌倒风险高和不愿运动的年长者。这项计划由连氏基金会出资200万元，为12家乐龄护理机构安装六台不同的局部锻炼和复健功能的HUR气动健身器（pneumatic equipment）。

力量训练助年长者强化肌肉

接受培训的圣若瑟护理之家治疗服务经理黄雪贞（48岁）受采访时说：“疗养院的老人定期使用这些健身器材，相信能对他们的健康起很大的作用，因为这些器材主要专注于力量训练。很多人可能觉得老人家年纪大，没必要训练力量，其实不然。”

“力量训练能帮助老人家强化肌肉，让他们能更好地过日子，例如有力气起床、站起身穿上裤子等；这些对我们来说再平常不过的事，对年长者来说却需要一定力气才能完成。”

黄雪贞认为，到芬兰学习使用智能健身器材和效果评估设备，回国后便能更好地指导年长者使用器材，及为他们进行各项评估。

她说：“一般的健身器材是根据铁环等的重量，每500克、一公斤地增加，但体弱的老人根本无法举起这些基本重量。这套器材通过气动驱动，重量增幅每次递增100克。”

“这不但能让老人在不受伤的情况下顺利健身、强化力量，可以如同年轻人一样使用这些器材，更有助于加强他们主动健身的兴趣与自信心。”



黄雪贞（右）到芬兰接受培训，学习操作智能健身器材和效果评估设备。（海峡时报）

记者手记

黎远漪



少帮忙多激活

上周随连氏基金会前往芬兰多个城市了解当地的年长护理模式时，“别一味帮老人做事，应激活他们的能力”这个观念，一再被提起。

当地一家公立医院老年科病房的主治医生说：“在这个病房，只要住院病人还能走动，无论他们年龄多大，我们都要求他们每日三餐到病房的共用休息区用餐，尽可能不把饭菜送到他们跟前，因为只要他们还能走动，我们就要锻炼他们行走的能力。”

当地一家售卖健身器材公司的老板娘与记者分享，运动如何使她88岁的母亲从无法上下台阶、足不出户，到自行开车出门、定期上健身房锻炼的转变时说：“妈妈出门换衣有时需20分钟，但我就在旁看着不帮忙。”

“不是我冷漠，而是要让她独立完成事情。老人家有大把时间，20分钟又如何，重点是她认真地慢慢做自己想做的。当她完成后，心中会很满足感。”

参观芬兰首都赫尔辛基首家结合疗养院、合居所、乐龄活动中心等为一体的大型综合乐龄服务中心时，中心护士说：“老人家以为来到这个中心能衣来伸手，饭来张口，但他们错了。”

“我们方方面面虽是以老人服务为主，但我们不会帮他们做太多事，而是为他们安排活动，鼓励他们参与活动；提供各种设施如健身房、图书馆、桑拿室、木工房、编织房等，鼓励他们选择自己想做的，多多运用这些设施。”

这个观念，值得我们深思。当我们使劲地帮助长者处理许多事情时，是不是应该停下脚步仔细想想，与其帮助他们完成，何不从旁引导、辅助他们，让他们自己完成？

曾经采访家中有行动不便老人的家庭，不少子女为父母、祖父母添购轮椅，以为这是帮助他们继续外出行动的最好方法，然而丧失自行能力的年长者，他们失去的或许还包括自信心。

与其添购轮椅，我们是不是应该改变思维，带他们做复建、做适合的运动，从旁帮他们逐渐恢复行走能力？

我记得一名乐龄护理业界人士曾说，到疗养院或老人中心走走，不难发现那里一些老人面无表情、目光呆滞地看着你，即使你对他们微笑，他们未必有回应。

这些年长者未必是因为郁闷，他们或许是因为丧失自理、活动能力，而觉得自己是亲人和社会的负担而丧失生存的意义。

事实不应该如此，因为步入黄金年华的老人是金、是宝，他们有着丰富的阅历与经验可与我们分享；他们能在其他方面继续为家庭、社会做出贡献。

连氏基金会总裁李宝华分享他在日本东京参观一家乐龄日间护理中心时发现，带领整团人到处参观的是一名这家日间中心活动的常客。老人家即便须拄着拐杖行走，还是坚持上下楼梯向大家介绍中心的设施。

放眼新加坡，人口老龄化课题部长级委员会本周推出幸福老龄化行动计划。其中一大重点环节正是让长者拥有更多充实自己机会，包括让他们继续工作、设立全国乐龄学苑让长者学习新技能，或通过鼓励长者积极参与义工活动，继续为社会做出贡献等的机会。

政府已带头推进，鼓励长者强身健体、活跃乐龄，我们能做的或许便是改变思维。

与其事事帮忙老人妥善处理每件事，不如引导他们积极地面对年迈、病痛缠身的身体，鼓励他们参与活动，激发他们重拾自理能力的信心，以及“到外面看看”的兴趣。

（作者是本报记者 yuanyiyi@sph.com.sg）