

活出健康自我管理～生活型態再設計

蘇佩綺 財團法人蘇天財文教基金會 主任秘書／職能治療師

在臺灣高齡化速度冠於全球，在政府積極強調落實在地老化社區式照護目標的同時，身心靈安適(well-being)的本質與內涵以及社區健康促進益發受重視。研究已證實，良好生活型態的選擇，會影響身體、認知及社會功能，能預防及延緩失能失智，是活躍老化(active aging)的關鍵。

在預防的領域中，職能治療關注個體在生命的廣度與深度，盡量塑造生活調適達到理想的動態平衡狀態。Dunton(1919)早在專業發展之初，便表示個體應同時擁有身體與心靈上的職能，享受其中。部分亞健康的個體其生活較單一無變化，在工作上來到乏味或倦怠期時，更顯得多樣職能重心參與的重要性，例如：每個個體在生活中培養多元的興趣（建議至少兩個，分別屬室內、戶外型態），提升生活智能，強化智力，維持功能獨立性，減少認知退化，降低慢性疾病的發生機率，促進健康。

基於這樣的職能科學理念，生活型態再設計是長久以來職能治療所持續關注的，最早是美國南加州大學職能科學團隊，發展出一以活動為媒介，提昇社區長者健康生活型態的預防介入計畫(well-elderly program)，經過嚴謹之隨機控制實驗，結果顯示長者藉由建立健康的生活型態，可協助延緩各種老化所面臨生理、認知、心理社會功能、主觀

安適感(subjective well-being)等的衰退，以達健康促進與提昇生活品質的目標，也同時減少健康照護相關支出，具成本效性，至今已20餘年(Clark, F, 2011)。接著，英國、日本、歐洲也陸續跟進，發展生活型態介入(lifestyle intervention)的模組課程，效果良好，有鑑於此，台灣社會亦應系統化發展相關服務，以降低本國龐大全民健保支出。

傳統上，生活型態預防方法多針對特定疾病（如高血壓、糖尿病）或特定不良生活型態的單一危險因子（如：抽煙、運動不足或飲食問題）作介入，採用方法也多為衛教或行為督促(Fleming & Godwin, 2008)。現代職能治療專業是以職能日常活動的觀點切入，除了針對特定活動，例如健康維持(health management and maintenance)活動(Arbesman & Mosley, 2012)來提升個人的健康生活型態外，更強調全面性檢視個人活動參與模式，協助個案選擇、安排與執行有關個人偏好與期待之有意義、具挑戰性又健康的日常生活活動；並從成功日常活動參與經驗中，建立個案執行健康生活型態的滿足感與責任感，使之有信心自我改變，進而促進全人健康、提升生活品質。

研究團隊提出以職能為核心理念的生活型態再設計方案能達到以上正面成效，甚至具長期效果之可能機轉如下：



失智症長者生活型態再設計之自我管理課程

- 1) 參與的活動具有個人意義，與個案的日常生活息息相關，才能具有促進健康相關效益
- 2) 參與者能自身體認到職能之內涵，瞭解日常生活之職能對健康的影響，並實際檢視自我之生活型態
- 3) 參與者要能培養出對自我健康的管理與責任感
- 4) 面對挑戰、有克服困難的成功經驗，經過反思與體認，才能化為後續面對其他困難的改變與調適動力，此乃為長期且具有成效的重要關鍵(Clark et al., 1997)。

因此，為打破從事活動就可促進健康與安適(well-being)的迷思，並非盲目參與活動即可，本課程活動與一般健康促進活動最大差異，在於此活動對參與者而言是否具意義，及參與者是否能成為具「反思自我職能」能力的個體。換言之，唯有透過自我探索、實踐、反思、及具個別意義的過程，提升意義感，才能改變其行為與態度，重塑健康的生活型態(Mandel & Association, 1999)。

實際進行方法主要透過「團體課程」及「個別居家訪視」。團體課程部分，職能治療師設計每週一次、每次二小時的實作型課

程，團體人數約8-10人，相關團體過程包含四種課程形式：1)講授與主題相關的知識/資訊（由職能治療師或邀請相關專家針對系列主題做介紹）2)分享個人經驗/生命故事(小組討論)3)直接體驗與4)個人探索。例如：討論安全外出行動的方式，在職能治療師說明，成員們提出困難處後，共同腦力激盪解決問題、並鼓勵成員分享克服外出困難的經驗等。再藉由每四週所安排的一次社區外出活動，職能治療師的主要角色為促進誘發成員自行規劃，在旁引導安排活動流程及團體互動討論，實際嘗試與體驗；對參與者而言，正是心理、社會、體能、認知的最佳安全練習，也是主動感、挑戰、新奇、成就與滿足感的來源，參與者可藉由此成功經驗與討論，強化反思的能力與連結到未來生活安排與應變的能力，助其跨出侷限生活型態(Mandel & Association, 1999)。職能治療師每個月會進行一小時的個別居家訪視，參與者會在家招待職能治療師喝茶或用點心，在輕鬆的居家氣氛下瞭解個別個案的生活情境、有意義的活動、參與的困難與障礙等。

近十年來，台灣各地均有許多生活型態再設計團體課程舉行（目前較少加入個別居家訪視），參考了美國課程模組內容包含：1)職能、健康與老化 2)社區行動、交通與職能 3)長壽的基礎建設:各式活動 4)壓力與發炎管理 5)飲食與營養 6)時間與職能 7)居家與社區安全 8)人際關係與職能 9)豐富人生 10)健康照顧導航 11)賀爾蒙、老化與性 12)總結-完成個人參與行動計畫，因台灣風土民情的不同而微調，內容多少有些增刪，在長照2.0政府政策執行之下，也搭配此概念規畫系列課程，12堂課主題內容涵蓋廣泛且安排有彈性，均與日常生活息息相關，如: 1)老

化、職能與健康 2)身體活動與運動 3)飲食與營養管理 4)休息與睡眠 5)日常生活選擇與安排 6)認知與休閒活動 7)社區資源地圖 8)人際關係與互動 9)認識情緒與心靈 10)壓力管理與調適 11)環境與安全 12)總結-完成個人參與行動計畫。

職能治療師透過團體動力的引導，提供與健康生活相關的資訊與知識，以豐富多樣而生動的團體活動引導成員實際體驗生活，讓成員在過程中，發掘自我、管理並提升屬於自我健康生活型態的可能性。有鑑於此，蘇天財文教基金會、天主教失智老人基金會與台灣天主教長期照顧機構協會近年來積極連結各界、共同推廣美國CDSMP慢性病自我管理課程師資培訓及工作坊，業已於全台各縣市社區展開、遍地開花並擴及離島；目前更因社區活躍老化的迫切需求，今特將CDSMP工作坊融入本生活型態再設計之生活實踐精神，極力在相關專家學者指導與討論下規畫18週期程，預計於7月開辦，對預防疾病及減緩影響生活品質擾人症狀的健康自我管理技巧有興趣的民眾或照顧者，請多加留意開課資訊，以免向隅。

Arbesman, M., & Mosley, L. J. (2012). Systematic review of occupation-and activity-based health management and maintenance interventions for community dwelling older adults. *The American Journal of Occupational Therapy*, 66(3), 277-283.

Clark, F., Azen, S. P., Zemke, R., Jackson, J., Carlson, M., Mandel, D., et al. (1997). Occupational therapy for independent-living older adults. *JAMA: the journal of the American Medical Association*, 278(16), 1321-1326.

Clark, F., Jackson, J., Carlson, M., Chou, C. P., Cherry, B. J., Jordan-Marsh, M., et al. (2011). Effectiveness of a lifestyle intervention in promoting the well-being of independently living older people: results of the Well Elderly 2 Randomised Controlled Trial. *Journal of Epidemiology and Community Health*.

Clark, F. (2nd Ed.). (1991). *Lifestyle Redesign: The Intervention Tested in the USC Well Elderly Studies*. Bethesda, MD : AOTA Press, The American Occupational Therapy Association, Inc.

Dunton, W. R., Jr (1919). *Reconstruction therapy*. Philadelphia: Saunders.

Fleming, P., & Godwin, M. (2008). Lifestyle interventions in primary care. *Canadian family physician*, 54(12), 1706-1713.

Mandel, D. R., & Association, A. O. T. (1999). *Lifestyle redesign: Implementing the well elderly program*: AOTA Bethesda, MD.