

MOOC 16 老唔惱 – 探索內在能力

第一章 – 什麼是內在能力 (IC) ?

我們已經在 *MOOC 14 《老唔惱 – 銀齡健康解碼》* 中學習了健康老齡化的概念以及功能能力、內在能力和環境特徵之間的相互關係。(你可以點擊[這裡](#)快速複習。)

我們都知道，沒有疾病並不一定意味著你是健康的。從經驗來看，大多數長者不僅渴望長壽，還希望能夠獨立生活並保持尊嚴。在本課程中，我們將進一步探討什麼是內在能力。在本章節，我們將深入了解內在能力的每個範疇。

讓我們從下面的動畫開始。

什麼是內在能力 (IC) ?

- 內在能力的概念由世界衛生組織於2015年提出。
- 內在能力包括一個人可以利用的所有心理和身體能力。
- 這包括他們行走、思考、看、聽和記憶的能力。
- 內在能力的水平受多種因素影響，例如疾病、傷害和與年齡相關的變化。
- 它代表了一個人整體的身心能力組合，這在我們年老時保持功能獨立和健康方面起著非常重要的作用。
- 研究發現，內在能力與多重用藥、失禁、自我評估健康狀況為差/一般、衰老、跌倒和長期住護理院舍有關。

 <p>Jockey Club e-Tools for Elder Care 賽馬會逾金頌護老有e道</p>	File	Handout – Exploring Intrinsic Capacity - Chapter 1
	Copyright	© 2024 Jockey Club CADENZA e-Tools for Elder Care. All Rights Reserved.
	Page	1



為什麼內在能力對健康老齡化很重要？

內在能力在促進健康老齡化方面有著至關重要的作用。

- **整體方法：**與傳統的以疾病為中心的模型不同，內在能力考慮了更廣泛的視角。它著眼於長者的整體功能能力，強調他們能夠做和做他們最重視的事情的能力。
- **決定因素：**內在能力受多種因素影響，包括遺傳、與年齡相關的生理變化、疾病、傷害和生活方式選擇。它與物理和社會環境相互作用，以實現日常生活活動（ADL）和參與。
- **健康監測：**通過評估內在能力，專業醫護人員可以識別長者功能能力的基本決定因素。這為早期干預提供了機會，以維持或增強個人在年老時的能力。
- **個人化護理：**長者的健康優先事項差異很大。內在能力允許個人化的方式，辨識到每個人的需求和能力是獨特的。

	File	Handout – Exploring Intrinsic Capacity - Chapter 1
	Copyright	© 2024 Jockey Club CADENZA e-Tools for Elder Care. All Rights Reserved.
	Page	2

內在能力的範疇

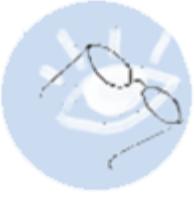
圖一：內在能力的關鍵範疇

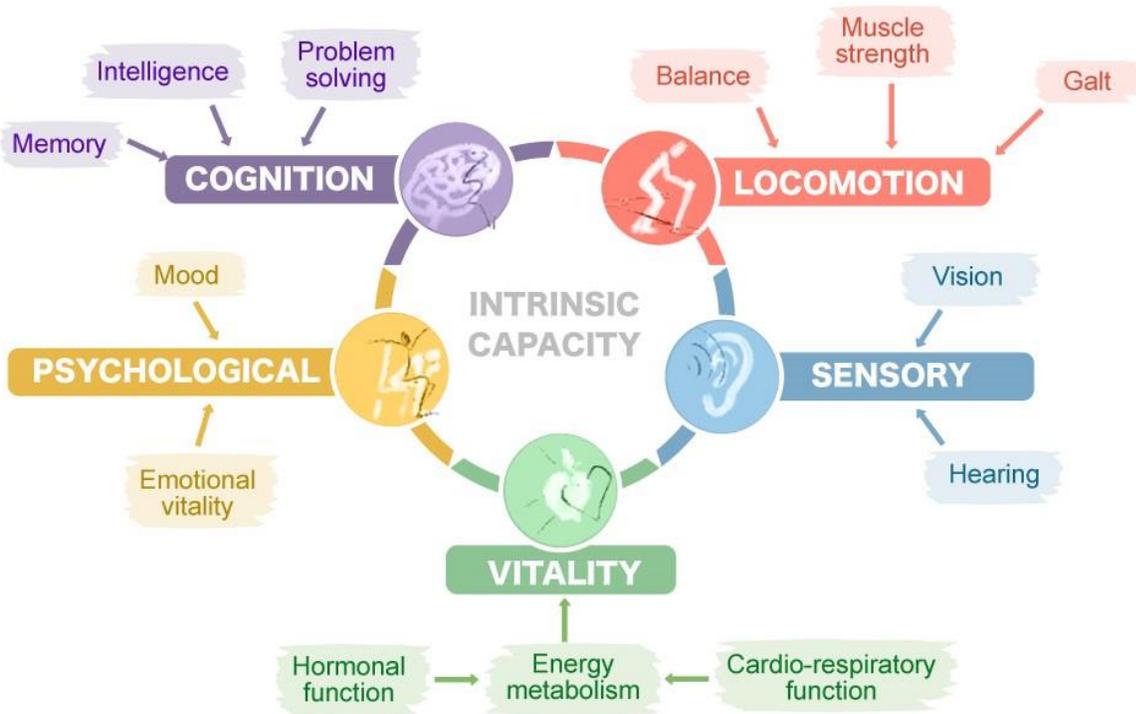


- 在能力的範疇是**互相關聯**的，一個範疇的問題可能會影響多個其他範疇。
- 為了健康老齡化，必須有效地維持所有範疇。這意味著，你不能只想維持你的記憶力而忽略其他範疇，因為它們都會互相影響的。
- 內在能力的6個關鍵範疇（IC）：
 - 生命力
 - 活動能力
 - 心理能力
 - 認知能力
 - 聽覺能力
 - 視覺能力

支持老年人內在能力構建的關鍵範疇

關鍵範疇	每個範疇的構建	與年齡相關的變化	影響
 <p>活動</p>	活動能力，包括行走速度、平衡和身體靈活性	步行速度減慢、平衡問題和靈活性下降	活動困難、跌倒風險增加和日常活動受限
 <p>生命力</p>	飲食攝入、能量水平、力量和整體身體柔韌性	食欲減退、吞嚥困難、吸收不良、肌肉力量、耐力和整體身體柔韌性下降	營養不良、疲勞、進行體力活動的能力下降和健康受損
 <p>認知</p>	記憶、專注力、解決問題能力和其他心理功能	輕微記憶減退、信息處理速度減慢和專注力減少	解決問題、決策和保持心理敏銳度的能力出現困難
 <p>心理</p>	情緒和心理健康	抑鬱、焦慮和情緒波動的風險增加	影響情緒健康、應對能力和整體心理健康

  感官* 一些研究和框架將感覺範疇分為視覺和聽覺能力，將其擴展為 6 個內在能力範疇。	視力	老花眼（難以聚焦近物）、夜視能力減退和色覺變化	溝通困難、社交孤立以及日常工作中的面對挑戰
	聽力	聽力逐漸喪失，特別是高頻聲音	



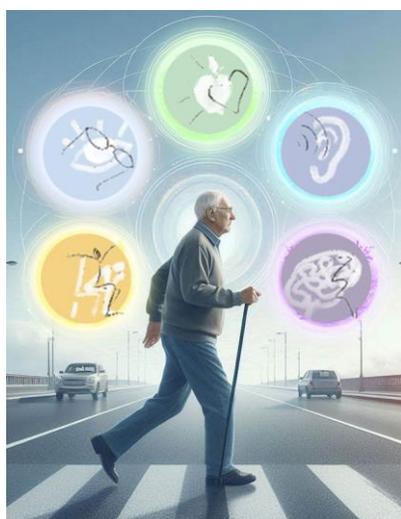
(Cesari et al., 2018)

圖2：構成內在能力構建的五個範疇（即活動、感官、認知、心理、生命力），及提供了可能的子範疇示例。

反思1

試想像一下，當一位長者過馬路時，這些內在能力的關鍵範疇如何共同幫助他安全、獨立地完成這項日常任務？

活動	長者需要快速而穩定地過馬路，以避免迎面而來的交通。活動能力確保他們有力量和移動能力安全地完成這項任務。
認知	過馬路時，長者必須快速處理信息，例如識別行人信號、評估接近車輛的速度並決定何時安全過馬路。認知能力涉及他們在這種情況下思考、記憶和做決定的能力。
心理	有信心和情緒健康地過馬路而不感到過度焦慮或恐懼。心理能力影響長者執行日常活動（包括過馬路）的舒適度和安全感。
視覺	感覺能力包括視力和聽力。長者需要看到交通信號燈並聽到來自車輛的任何警告或聲音，以安全過馬路。感官能力的任何損害都會使過馬路變得更加困難。
聽覺	
生命力	生命力指的是整體能量水平和身體健康。具有良好活力的長者將有耐力以一致的步伐過馬路而不會過度疲勞。



反思2

你能舉一些例子說明內在能力的範疇是如何互相關聯的嗎？



	File	Handout – Exploring Intrinsic Capacity - Chapter 1
	Copyright	© 2024 Jockey Club CADENZA e-Tools for Elder Care. All Rights Reserved.
	Page	7

香港內在能力的流行率 and 分佈

2022年一項關於內在能力流行率 and 分佈的本地研究

在10007名社區居住的60歲及以上（平均年齡75.7±7.9歲）的人中進行了基線訪談：

- 香港內在能力受損的情況非常普遍。
- 85.3%的人在一個或多個內在能力範疇存在受損。
- 認知（71.3%）、活動（45.8%）和感官（視覺）能力（22.8%）是受影響最頻繁的三個範疇。
- 內在能力受損的流行率隨年齡增長而增加，女性的受損內在能力範疇數量多於男性。

在每次隨訪中接受訪談的1601名參與者中：

- 那些在三個或更多範疇存在受損的人出現以下情況的風險增加：
 - 多重用藥
 - 失禁
 - 自我評估健康狀況為差/一般
 - 工具性日常生活活動困難
 - （要管理多重用藥和失禁，請參考我們的[MOOC 15《老唔惱 - 智齡用藥秘笈》](#)和[MOOC 10《老唔惱 - 失禁問題多面睇》](#)）

這項研究：

- 強調了增加社區能力以提供評估和干預的需求。
- 突出了內在能力（IC）作為老年人護理中干預措施篩查工具的潛力，支持世界衛生組織專注於優化或維持內在能力以促進健康老齡化的策略。

	File	Handout – Exploring Intrinsic Capacity - Chapter 1
	Copyright	© 2024 Jockey Club CADENZA e-Tools for Elder Care. All Rights Reserved.
	Page	8

參考資料

Cesari, M., de Carvalho, I. A., Thiyagarajan, J. A., Cooper, C., Martin, F. C., Reginster, J. Y., Vellas, B., & Beard, J. R. (2018). Evidence for the domains supporting the construct of intrinsic capacity. *The Journals of Gerontology: Series A*, 73(12), 1653–1660. <https://doi.org/10.1093/gerona/gly0>

World Health Organization. (2019). *WHO guidance on person-centred assessment and pathways in primary care*.
<https://iris.who.int/bitstream/handle/10665/326843/WHO-FWC-ALC-19.1-eng.pdf?sequence=17>

Yu, R., Leung, G., Leung, J., et al. (2022). Prevalence and distribution of intrinsic capacity and its associations with health outcomes in older people: The Jockey Club Community eHealth Care Project in Hong Kong. *Journal of Frailty & Aging*, 11(3), 302-308. <http://dx.doi.org/10.14283/jfa.2022.19>

Yu, R., Lai, E. T. C., Leung, G., Ho, S. C., & Woo, J. (2022). Intrinsic Capacity and 10-year Mortality: Findings from A Cohort of Older People. *Experimental gerontology*, 167, 111926.
<https://doi.org/10.1016/j.exger.2022.111926>

- 第一章完 -

 <p>Jockey Club CADENZA e-Tools for Elder Care 賽馬會逾金頌護老有e道</p>	File	Handout – Exploring Intrinsic Capacity - Chapter 1
	Copyright	© 2024 Jockey Club CADENZA e-Tools for Elder Care. All Rights Reserved.
	Page	9