

基于社区养老服务设计的健康老人生活质量状况研究

梁珣, 孔秀丽, 陈宁, 李顽强
(北京工商大学, 北京 100048)

摘要: **目的** 在中国人口老龄化的背景下,探究健康老人的生活方式及生活质量状况。**方法** 实境调查了100位城市健康老人,用半结构式访谈的方法,记录健康老人的生活流程及生活方式,通过Dennis Raphael的生活质量衡量模式分类分析,制成生活质量量表;同时利用层次分析法对分类结果进行进一步分层解析,总结出影响健康老人生活质量的主要因素。**结论** 根据健康老人生活质量状况的调研分析,结合老人对生活改善的期望,提出健康老人社区养老服务发展策略,为社区养老服务体系及服务模式设计提供可参考的依据。

关键词: 服务设计; 健康老人; 生活方式; 群体文化学; 生活质量衡量模式

中图分类号: TB472 **文献标识码:** A **文章编号:** 1001-3563(2015)12-0010-06

Living Quality of the Healthy Elderly People Based on the Design for Elderly Health Care Services in Community

LIANG Xun, KONG Xiu-li, CHEN Ning, LI Wan-qiang
(Beijing Technology and Business University, Beijing 100048, China)

ABSTRACT: It aims to explore the lifestyle and living quality of the healthy elderly in the context of population aging in China. It conducts research on 100 healthy elderly people by contextual inquiry and records their lifestyles and living procedures by half structured interview, then it analyzes the transcripts with Dennis Raphael's pattern analysis for living quality evaluation, to make measurement tables of living quality. Meanwhile, using Analytic Hierarchy Process, it further analyzes the classification and summarizes the main factors affecting the living quality of the healthy elderly. Based on such research and analysis of healthy elderly people's living quality and the elderly's expectation to improve their lives, it comes up with several development strategies of health care services design for the healthy elderly in community to provide dependable reference for the development of health care services system and design pattern in community.

KEY WORDS: service design; healthy elderly; lifestyle; group culture; living quality measure pattern

英国社会学家彼得·拉斯里特将人的一生划分为4个阶段:第一龄为接受照顾和教育的成长阶段;第二龄为进入社会独立工作,承担家庭和社会责任的阶段;第三龄为离开工作岗位进入退休生活的阶段;第四龄则是身体机能呈现较明显衰退,须依赖他人照顾的阶段^[1]。随着人们生活水平的提高,第三龄持续的时间逐渐延长。我国60周岁以上的被划分为老年

人。2000-2009年,北京老年人口总量从114.5万人增加到196.6万人,年均增加9.1万人,年均增速6.2%,高于常住人口年均增速3.4%。而我国退休年龄规定:男性60周岁,女性干部55周岁,女性工人50周岁退休^[2],因此处于离退休到进入老年行列的10年间的长者,不乏很多健康、高学历、条件优越的第三龄,他们必须提前进入晚年生活,但其中很多人依然有能力发展自

收稿日期: 2015-02-21

基金项目: 国家级大学生科学研究与创业行动计划(SJ201401039);北京市教委社科计划(SM2012001100)

作者简介: 梁珣(1961—),女,北京人,北京工商大学教授,主要研究方向为人机工程学、产品与服务设计的理论及方法。

身的潜能,希望老有所为。

基于对北京市朝阳区100位相应年龄段老人的调查,了解离退休健康老人目前的生活现状,重点研究他们的人口社会学特征、健康状况、家庭及社区支持、闲暇生活等因素对其生活质量的影响,为社区养老服务体系及服务模式设计提供可参考的依据,并对我国老年人如何提高生活质量进行对策性分析,希望为老有所养、老有所医、老有所教、老有所学、老有所乐、老有所为提供一定的参考。

1 健康老人生活方式研究

2013年8月至2014年7月间,笔者走访了北京市朝阳区朝来绿色家园社区、望京街道南湖中园小区,以半结构式访谈的方法先后访问了100位60岁左右、身心健康、接受过不同程度教育的老人。通过实境调研法与层次分析法相结合,遵循“现实研究—因素分析—对策建议”的研究思路。

1.1 研究方法与操作流程

1) 采用半结构式访谈法。即事先设定访谈范围、提问方向等,除少数主要问题事先设定外,其他问题均不事先确定,而是在自由交谈中形成问题,使访谈更具有机动性、灵活性,便于深入挖掘受访者信息。

2) 采用实境调查的调研方法。走进每一个被访问者的家中,了解他们所处的环境及日常生活。能够亲临现场观察和记录这些微妙的人性瞬间,会为产品开发过程提供无法估量的价值^[9]。同受访者一起前往他们经常去的场所观察并记录其日常生活方式,获取详细的用户特征。

3) 运用层次分析法将老年人复杂的生活质量系统、层次化,用一定标度把人的主观判断进行客观定量化;将定性的问题定量分析,通过逐层比较的方式确定层次中诸因素的相对重要性。

4) 参考 Raphael 的生活质量衡量模式的3个方向来界定,即存在、归属和发展^[4],见图1。着重于以个人为单位去量度生活的质量;广泛地应用于量度任何人士的生活质量;从探索每一个人对生活的可能性的展望出发;着眼于个人能否独立自主地去组织自己的生活方式及流程。

1.2 访问内容及调研结构

1) 访问的内容主要围绕健康老人的生活流程(早、中、晚的日常活动),并实境调查与受访者相关的

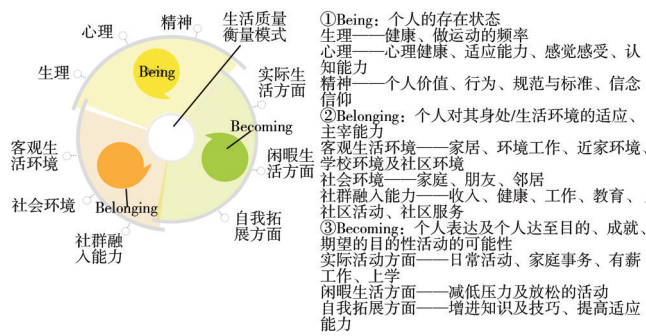


图1 生活质量衡量模式的3个方向

Fig.1 Three directions of the life quality measurement model

一些地点及设施,了解他们的生活状况与方式,在此基础上询问其对生活改善的期望。以黄女士为例进行访问。黄女士今年66岁,家住北京市朝阳区,大专学历,退休前任小学老师职位,腿部有关节炎,长期参加社区团的舞蹈编排,基督教信徒,对现在的生活较为满意。访问记录见表1。

表1 访问记录

Tab.1 Interview records

黄女士访问记录	
学习	经常在社区活动中心学习集体舞,每天去公园切磋太极;跟社区的朋友一起学习编织、手工艺等;在望京街道南湖西的老年学校学习电脑知识
运动	每天进行太极活动,地点包括:南湖公园、望承公园;另外每星期都与家人到怀柔去远足
社区运动	每星期三和星期天去社区参加义务活动,包括去附近养老院和妇幼保健中心;也会去老年大学帮忙
消遣	消遣活动很多,比如阅读,欣赏古典音乐和绘画,学习编织、手工艺、书法及照料盆栽等
闲暇购物	喜欢逛书店,每个月会去望京图书大厦选购太极、书画方面的书;也会在附近买一些文化用品
文化活动	喜欢阅读及欣赏有关书画展览,偶尔会去远的地方比如国博看一些名家大展
旅行	每年两次跟家人去加拿大探望留学的儿子,一般停留两个星期左右;每年会跟女儿长途旅游一次;平时参加社区中心或者太极协会举办的本地一日游活动

2) 以时间为序把老人的生活记录下来形成生活模式时序表,通过它可以清楚地看到长者如何安排自己早、中、晚的活动。以 Dennis Raphael 的生活质量衡量模式,把老人的生活内容进行分类解析,制成生活质量量度表,以此种方式反映健康老人的生活内容及其质量水平。黄女士生活模式时序表及生活质量

量度表见表2-3。

根据黄女士以及100位长者一周的生活流程时间安排可以看出:业余爱好包括练太极、跳集体舞、游

泳、听音乐等;义务工作包括去养老院、妇幼保健院做义工和老年大学义务服务等。统计结果表明,除了睡觉和其他的活动外,健康老人在义务工作和业余爱好

表2 生活模式时序
Tab.2 Lifestyle timing

时间	地点	交通工具	活动信息
上午	5:30:家中		起床
	7:30:南湖公园	步行	练习太极
	8:30:家中		早餐、家务、阅读
中午	(周二、三)9:30-13:00:养老院/妇幼保健中心	公交	参加义工活动
	(周二、三)11:30:养老院/妇幼保健中心/老年大学	步行	在食堂吃午饭
	(周一、四)12:00:家中		吃午饭
下午	(周五)14:00-17:00:老年大学	步行	帮忙教学管理
	(周一、四)13:30:家中		听音乐、练书法
	(周二、三)14:00-17:00:社区/朋友家	步行	练集体舞/手工艺
傍晚	17:00:回家		做家务
	(周一、四)18:30-19:00:游泳馆	公交	游泳
	(周二、五)18:30-19:00:菜市场	步行	买菜
	18:30-19:00:家中		准备晚餐
	19:00:家中		与家人共进晚餐
晚上	19:30:外面	步行	与丈夫散步
	20:00-21:00:家中		看电视、上网
	22:00:家中		上床休息

表3 生活质量量度
Tab.3 Life quality measurement

		项目内容	受访者:黄女士
存在方向	生理	身体状况	身体状况:良好(脚有时会痛) 运动:每天会到不同地点进行太极活动,偶尔和朋友跳集体舞;每年会旅游几次
	心理精神	精神及情绪 价值观	现实的生活黄女士觉得已算是理想,每天有忙碌的事情,还有自己的爱好 信仰:每周会到教会义务帮忙
归属方向	客观生活环境	外在环境的联系	居住地区:南湖中园 每周会到的地方:798艺术区、书店、养老院、老年大学、教会 不定期会到的地方:国家博物馆,本地景点 一年内会到的地方:加拿大,东南亚
	社会环境	与人关系的联系	与家人活动:每晚与老伴共进晚餐并散步,每年一次到国外看儿子,不定期跟女儿旅游 与朋友活动:每周都会跟朋友一起跳集体舞,每周跟朋友去怀柔远足 与教友活动:一起做礼拜,为教会医务工作 参与社区活动:参加社区各类型文化活动及本地一日游
	社群融入能力	拥有足够的资源	经济:经济上不需要政府或任何机构援助 医疗:常见病痛会去社区医院 社会活动:参加各种社区举办的文化团体活动;参加太极活动
发展方面	实际生活方面	不同类型的工作活动	在家中进行的活动,消遣活动包括:阅读,欣赏音乐、绘画,学习编织、书法及整理盆栽等 义务工作:每周都会去妇幼保健院、养老院、老年大学义务工作
	闲暇生活方面	闲暇及娱乐活动	闲暇活动:定期到大型书店选购图书、文化用品 旅游:每年随女儿旅游;每年去一次加拿大;每周去一次近郊远足;经常参加本地一日游
	自我拓展方面	改善及提升知识	文化活动:喜欢阅读及欣赏书画展览,经常去图书城买文学书;不定期到798艺术区参观学习,在老年大学学习电脑知识;在社区活动中心跟朋友学习手工艺;阅读喜欢的文学书

这两项花费的时间最多,由此可以看出以黄女士为代表的健康长者的生活热衷在“老有所乐”和“老有所为”这两个方面。

1.3 调研结果分析

人口社会学特征与生活满意度的关联调查样本见表4。可以看出:(1)年龄增长使离退休老人的健康状况下降,对生活的满意度呈下降趋势,老年人健康问题是改善生活满意度的重点之一;(2)自理能力对生活质量的很大影响,生活半自理的老人是社会应该重点关注的对象;(3)参加社区活动和享受卫生中心服务对离退休老人生活质量有非常显著的影响,前者满足了老人在离开工作岗位后对于活动场所和与他人交流的需要,后者能提供老人慢性病用药与身体保健服务;(4)参加老年大学和去旅游的频率可以拓宽阅历和补充新知识;(5)文化程度越高老年人满意度相应提高,学历较高的老人社会地位、经济状况较好,对生活现状更加满意;(6)老年人的生活满意度会因对孙辈的照顾受到影响,自由支配的时间对于老年人来说很重要;(7)健身、逛街、聚会等其他因素对生活满意度的影响不显著,但仍呈正相关。

2 健康老人生活质量因素分析

2.1 构建生活质量因素层次结构

以 Raphael 的生活质量衡量模式的3个方向将老年人的生活质量量度逐层分解,建立递阶层次结构模型,见图2。第1层为健康老人A,第2层为健康老人生活质量的3个组成部分,第3层为影响因子,每个影响因子影响一个或几个方向。

2.2 构造判断矩阵及相对权重的计算

课题组成员对采集的数据进行讨论,通过层次分析法两两比较,确定层级中诸因素的相对重要性,综合有关人员的判断,确定层级总排序的权向量^[5],可以构造下列4个判断矩阵。比较结果见表5-8。

采用和积法^[6]进行计算,得到相应各判断矩阵,各层次单排序计算及一致性检验结果如下。

由表5得判断矩阵:

$$W = \begin{bmatrix} 0.122 \\ 0.230 \\ 0.648 \end{bmatrix} \quad \begin{aligned} \lambda_{\max} &= 3.005 \\ \lambda_{CI} &= 0.0025 \\ \lambda_{RI} &= 0.58 \\ \lambda_{CR} &= 0.004 < 0.1 \end{aligned}$$

表4 人口社会学特征与生活满意度的关联调查样本
Tab.4 Research sample of relationship between sociological characteristics of population and life satisfaction level

人口社会学特征	人数/人	满意/%	一般/%	不满意/%	
性别	男	43	76.3	23.1	0.6
	女	57	73.2	25.3	1.5
年龄	60~64岁	64	72.8	25.9	1.3
	65~69岁	21	75.4	23.8	0.8
	70岁以上	15	77.6	22.0	0.4
健康状况	健康	35	86.1	11.2	2.7
	良好	48	79.5	19.3	1.2
	体弱	17	67.2	30.2	2.6
文化程度	大专以上	37	78.4	19.8	1.8
	中学程度	34	76.7	20.4	2.9
	初中及以下	19	72.6	26.7	0.7
	没有接受正规教育	10	72.8	25.7	1.5
自理情况	完全自理	64	82.7	16.7	0.6
	半自理	36	64.3	33.3	2.4
居住情况	与子女同住	29	79.1	20.0	0.9
	与孙子女同住	27	61.2	36.0	2.8
	与配偶同住	31	75.4	23.3	1.3
社区活动中心	经常	46	86.7	13.2	0.1
	偶尔	41	71.3	27.4	1.3
	从不	23	58.1	40.0	1.9
社区卫生中心	经常	37	83.5	15.3	1.2
	偶尔	41	69.5	29.7	0.8
	从不	22	67.2	30.7	2.1
老年大学	经常	18	81.7	7.9	0.4
	偶尔	22	76.2	23.5	0.3
	从不	60	71.6	27.7	0.7
健身设施	经常	32	79.1	20.1	0.8
	偶尔	43	71.8	27.0	1.2
	从不	25	70.2	28.5	1.3
旅游	经常	12	91.2	8.6	0.2
	有时	33	75.4	24.1	0.5
	很少	48	72.8	26.1	1.1
逛街购物	从不	7	74.5	23.9	1.6
	经常	28	79.5	19.8	0.7
	有时	35	76.2	23.3	0.5
聚会	很少	29	71.1	27.9	1.0
	从不	8	74.8	23.5	1.7
	有时	29	77.3	22.3	0.4
朋友聚会	很少	52	72.6	26.8	0.6
	从不	19	74.9	21.8	3.3

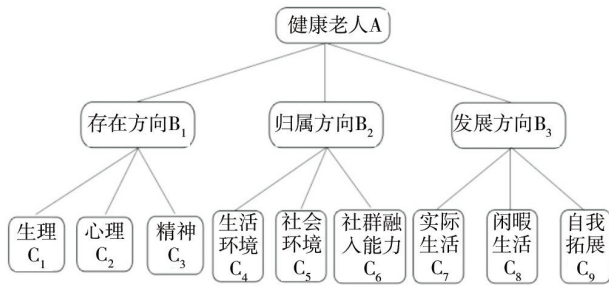


图2 健康老人生活质量因素层次结构

Fig.2 Hierarchy diagram of healthy elderly people's life quality influencing factors

表5 以“健康老人”为准则的比较结果 表6 以“存在方向”为准则的比较结果

Tab.5 Comparison results based on "Healthy Elderly Direction"

A	B ₁	B ₂	B ₃
B ₁	1	1/3	1/7
B ₂	3	1	1/5
B ₃	7	5	1

Tab.6 Comparison results based on "Being Direction"

B ₁	C ₁	C ₂	C ₃
C ₁	1	1/2	1/5
C ₂	2	1	1/3
C ₃	5	3	1

表7 以“归属方向”为准则的比较结果

Tab.7 Comparison results based on "Belonging Direction"

B ₂	C ₁	C ₂	C ₃
C ₁	1	1/4	1/7
C ₂	4	1	1/5
C ₃	7	5	1

表8 以“发展方向”为准则的比较结果

Tab.8 Comparison results based on "Becoming Direction"

B ₃	C ₁	C ₂	C ₃
C ₁	1	2	3
C ₂	1/2	1	2
C ₃	1/3	1/2	1

由表6得判断矩阵:

$$W = \begin{bmatrix} 0.083 \\ 0.202 \\ 0.723 \end{bmatrix}$$

$$\begin{aligned} \lambda_{\max} &= 3.0675 \\ \lambda_{CI} &= 0.03 \\ \lambda_{RI} &= 0.58 \\ \lambda_{CR} &= 0.052 < 0.1 \end{aligned}$$

由表7得判断矩阵:

$$W = \begin{bmatrix} 0.077 \\ 0.214 \\ 0.709 \end{bmatrix}$$

$$\begin{aligned} \lambda_{\max} &= 3.126 \\ \lambda_{CI} &= 0.063 \\ \lambda_{RI} &= 0.58 \\ \lambda_{CR} &= 0.109 > 0.1 \end{aligned}$$

由表8得判断矩阵:

$$W = \begin{bmatrix} 0.239 \\ 0.137 \\ 0.623 \end{bmatrix} \quad \begin{aligned} \lambda_{\max} &= 3.019 \\ \lambda_{CI} &= 0.0095 \\ \lambda_{RI} &= 0.58 \\ \lambda_{CR} &= 0.016 < 0.1 \end{aligned}$$

其中: W 为权重向量; λ_{\max} 为最大特征根; λ_{CI} 为一致性指标(衡量不同标度下判断矩阵的标度优劣); λ_{RI} 为随机一致性指标(参照国家标准); λ_{CR} 为一比例(不同标度的随机一致性指标不同)。

进行数据汇总得到对于健康老人生活质量影响因子的层次总排序,见表9。(1) 2级影响因子中发展方向B₃的权重最高,其次是归属方向B₂和存在方向B₁。同时调研样本也表明,老年人普遍认为参加社区活动中心、老年大学、旅游的频率与生活质量呈高度正相关。计算结果与调研结果一致,可以得出老年人越来越重视老有所学、老有所乐;此外归属方向B₂的权重达到23%,说明社会环境及老年人的社群融入能力对其生活质量有一定影响。(2) 在3级影响因子中,精神层面C₃的权重排在第1位,反映了老年人晚年精神生活的必要性与重要性;社群融入能力C₆的权重排在第2,即参与社区活动、社区医疗以及义务工作方面对老年人生活质量影响很大,表明晚年生活需要老有所乐、老有所医。(3) 排在第3位的影响因子自我拓展C₉,包括增长知识、参与文化活动等。调研样本显示,经常参加老年大学的人中有81.7%的老人表示对生活质量满意,但人数只占总人数的18%。由此可以推测:随着受教育程度的提高和社会的进步,健康老人在自我拓展方面的需求权重值将逐渐加大,老有所为即为社会发挥余热,成为他们追求的目标。(4) 将3级影响因子按权重数值大小分为3组,第一组与健康相关(C₈, C₁, C₄);第二组与自

表9 健康老人生活质量影响因子的层次总排序

Tab.9 Total sorting list of influencing factors for healthy elderly people's life quality

第三层次	B ₁	B ₂	B ₃	权重值 C _n	排序
C ₁	0.083	0	0	0.083	8
C ₂	0.202	0	0	0.202	6
C ₃	0.723	0	0	0.723	1
C ₄	0	0.077	0	0.077	9
C ₅	0	0.214	0	0.214	5
C ₆	0	0.709	0	0.709	2
C ₇	0	0	0.239	0.239	4
C ₈	0	0	0.137	0.137	7
C ₉	0	0	0.623	0.623	3

身能力有关(C_7, C_5, C_2);第三组反映个人追求(C_3, C_6, C_9)。由此看出,离退休的城市健康老人关注精神生活大于物质生活,享受家庭生活更注重社会活动。

3 健康老人社区养老服务设计发展策略

根据健康老人晚年退而不休的生活态度,制定了养老服务发展策略,见图3。尽管老年人情况不同,但是他们都依存在“社区”这个平台,要充分利用这个平台,发展社区老年服务,为老年人提供从物质到精神上的服务和帮助^[7]。

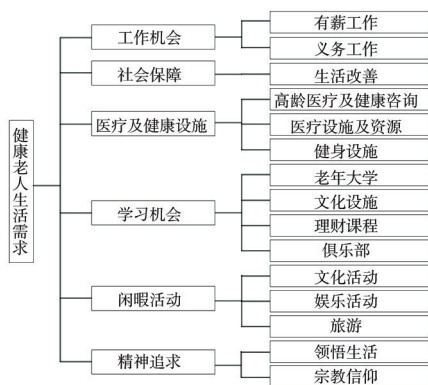


图3 健康老人生活需求与养老服务发展策略

Fig.3 Need of living for healthy elderly people and development strategies of elderly health care service

社区需要为老人提供便捷的医疗服务,根据健康程度不同提供相应的活动场所、健身器材,给他们带来快乐和健康的同时,也加强了社区居民之间的文化交流^[8]。社区应设置老年活动中心,组织一些针对健康老人的文化娱乐活动,丰富他们的精神生活,以提高老人的生活质量。例如针对低学历的健康老人提供学习机会和沟通平台;健康长者帮助高龄或患病老人,以形成一种“自服务”的养老模式。社区可以提供自我拓展实现自我社会价值的平台及融入社群活动的机会。对于有较高学历及特长的老年人,充分利用他们退休前的工作优势,投身社会活动,例如社会公益、环境保护等。只有在社会上继续发挥出自己的余力,才能真正感觉到自己存在的价值^[9]。

4 结语

笔者先对城市社区100位第三龄老年人从健康状况、学习、运动、社区活动、闲暇生活、文化活动和生活满意度几个方面进行调研,然后利用Dennis Raphael的生活质量衡量模式,分类整理分析影响老人生活质量

的因素,得出的结果与调研结果基本一致,互相印证。由于本次研究的对象要主要是针对北京市的健康老人,研究所得结果是否能推论到全国城市的社区,还有待进一步验证;提出的健康老人社区养老服务设计发展策略,以及基于社区平台的“自服务”养老模式初步构想,也还需要进一步完善和深入。

参考文献

- [1] 刘鹏.针对第三龄心理落差的类比设计研究[J].包装工程,2013,34(20):47—49.
LIU Peng.Study on the Analogy-based Design in View of the Psychological Gap of the Third Age[J].Packaging Engineering,2013,34(20):47—49.
- [2] 金刚.中国退休年龄的现状、问题及实施延迟退休的必要性分析[J].社会保障研究,2010(2):32—38.
JIN Gang.Analysis of the Status and Problems of China's Retiring Age and the Necessity of Extending Retiring Age[J].Social Security Studies,2010(2):32—38.
- [3] KOLKO J.交互设计沉思录[M].方舟,译.北京:机械工业出版社,2012.
KOLKO J.Thoughts on Interaction Design[M].FANG Zhou,Translate.Beijing:Machinery Industry Press,2012.
- [4] PHILLIPS D.Quality of Life: Concept, Policy and Practice[M].London:Routledge,2006.
- [5] 姜峰,李剑峰,李方义,等.基于层次分析法的包装材料综合效益分析评价[J].包装工程,2007,28(12):32—46.
JIANG Feng, LI Jian-feng, LI Fang-yi, et al.Assessment on Comprehensive Benefit of Packaging Materials Based on AHP [J].Packaging Engineering,2007,28(12):32—46.
- [6] 欧莉.运用层次分析法科学确定评标权重[J].中外建筑,2005(2):96—97.
OU Li.Determine Evaluation Weights with Scientific AHP[J].Chinese and Overseas Architecture,2005(2):96—97.
- [7] 刘丹.人口老龄化背景下实现老有所为的现状及对策研究——以南京市为例[J].理论观察,2007(12):59—60.
LIU Dan.Under the Status Quo to Achieve Population Aging Worthiness and Countermeasures: Case of Nanjing[J].Theoretic Observation,2007(12):59—60.
- [8] 康辉,陈沫,徐浩然.社区健身器材设施的改进与应用[J].包装工程,2013,34(22):48—51.
KANG Hui, CHEN Mo, XU Hao-ran.Improvement and Application of Community Fitness Equipment[J].Packaging Engineering,2013,34(22):48—51.
- [9] 韩冬楠,边坤.老龄化社会的老年人网络社区应用设计研究[J].包装工程,2013,34(22):119—122.
HAN Dong-nan, BIAN Kun.Application Design for the Elderly Network Community in Aging Society[J].Packaging Engineering,2013,34(22):119—122.