

国大研究发现 年长者若独居 死亡风险增七成

这是本地首次研究老人独居与死亡之间的关联。研究数据显示，婚姻状况是死亡率高的一个重要因素之一，独居年长者死亡风险提高，很可能因为他们少了伴侣或是丧偶。

黄伟曼 报道
ngwaimun@sph.com.sg

本地一项研究发现，独居老人面临的死亡风险较其他年长者高出近70%，而这个现象在年长男性中尤其显著，其中原因可能与少了伴侣支持与督促有关。

由新加坡国立大学杨潞龄医学院心理医学系副教授黄子斌领导的研究团队，从2003年至2011年间，一共针对2553名年满55岁的年长者进行了追踪调查，当中包括189名独居年长者。研究显示，排除年龄、性别、婚姻状况和病历等因素，在平均三年至四年的追踪期间，独居老人死亡率明显比其他年长者高，若非独居年长者死亡率为1，独居年长者的死亡率是1.66。

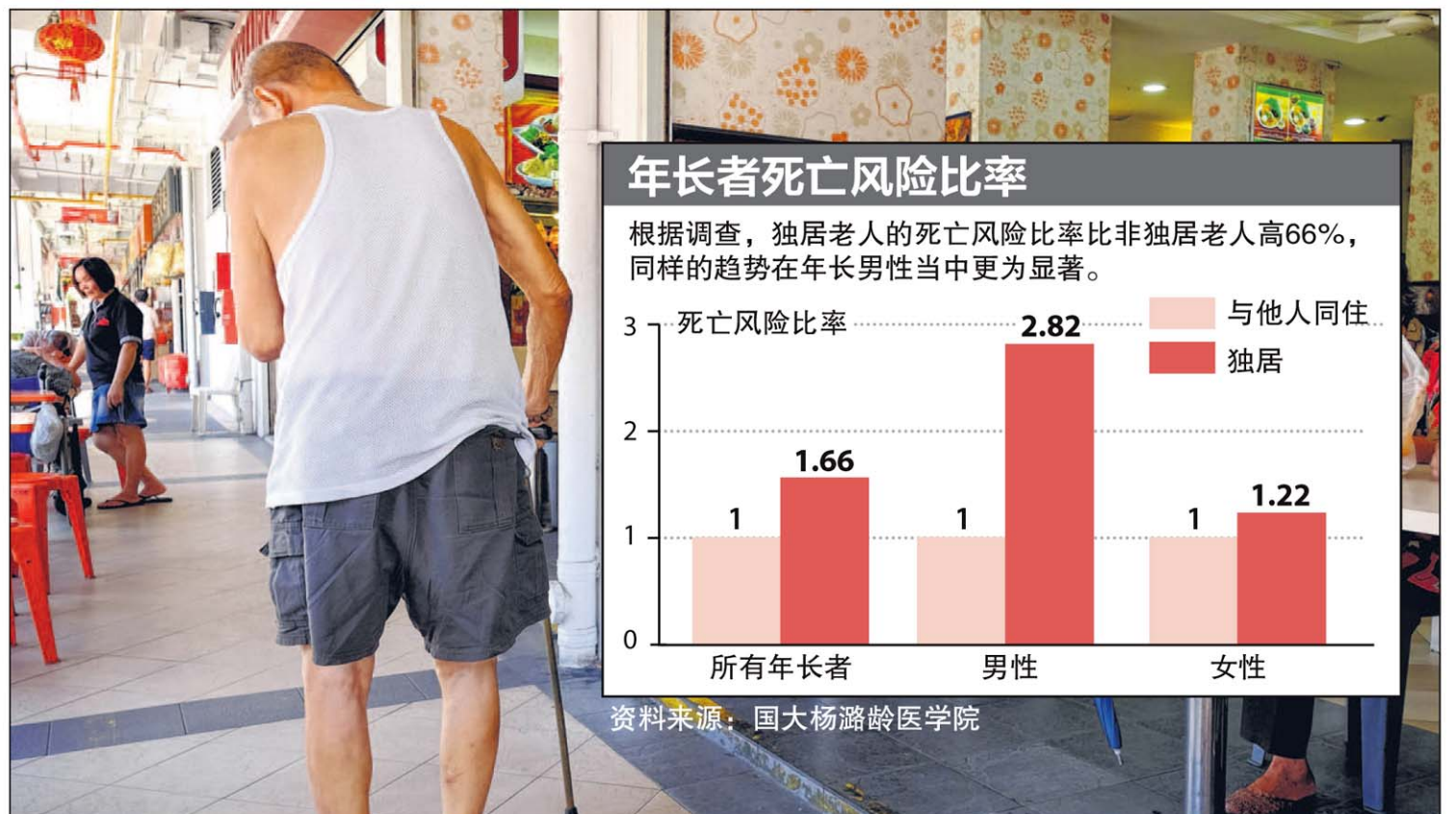
团队根据死亡注册处提供的数据进行统计时也发现，独居者死亡风险高的趋势在男性当中更为显著。独居的年长男性死亡率高达2.82，即表示他们面临的死亡风险比其他年长男性高近两倍；独居年长女性的死亡率则是1.22，死亡风险比其他女性高22%。

这是本地首次研究老人独居与死亡之间的关联。黄子斌昨天与媒体分享调查结果时解释说，团队所收集的数据显示，婚姻状况是死亡率高的一个重要因素之一，独居年长者死亡风险提高，很可能因为他们少了伴侣或丧偶。

“独居老人若没有家人与社会服务机构的照顾与支持，就等于没有人督促他们准时复诊和接受治疗，一旦慢性疾病不妥善处理，他们的健康就可能受影响。调查结果凸显社会与医疗服务在协调与效率方面仍有待改善，照顾好独居老人这个弱势群体，我们能做得更多。”

黄子斌也认为，有了调查结果，社会服务机构将能为独居年长者，尤其是独居男性，制定更针对性的服务与计划。

这项研究属于“新加坡纵向老龄化研究”（Singapore Longitudinal Ageing Study）的一部分。此次调查



的2553名年长者都是华族，主要住在芽笼、阿裕尼与麦波申等东南部地区，当中189名独居者占总数的7.4%，与全国比率接近。从2003年至2011年间，过世的年长者有227人，占总数8.9%。

我国目前有三万多独居老人

根据调查，独居者中单身、离婚或丧偶者的比率比非独居者高。189名独居者中，有83%单身、离婚或丧失了伴侣；尽管独居老人与非独居老人患病的情况没有太大差别，但独居年长者出现老年抑郁症状比较普遍，也有更多独居老人说他们会感到孤单。

根据全国统计，我国目前有3万5000名独居老人，这数目预计到了2030年将增至8万3000人。黄子斌指出，西方国家与日本之前进行过类似调查，曾发现住在一些地域的年长者尽管独居，死亡风险却没有增加，这可能因为这些年长者都自主独立，着重维持身心健康。

他说：“目前新加坡的独居老人大部分无法妥善照顾好自己，需要有人在旁督促。我相信这情况会逐渐改善。”

照顾独居老人服务更多元

从提供短期看护服务、增加上门拜访，到为年长者举办更多元社区活动，为了照顾好社区里日益增加的独居老人，本地自愿服务团体与家庭服务中心近年推出的新计划与服务已更多元化。

德教太和观主席李锦祥受访时指出，年长者的需求与他们所面对的问题很广泛，但最重要的是，他们的衣食住行必须获得妥善照料。

他指出，德教太和观的中心义工长期都为独居或住在租赁组屋的年长者提供送餐服务，该机构近两年也与卫生部合作，推出短期看护者服务。

李锦祥说：“独居的老人没有亲人照顾，但动完手术后又不可能一直住院。如果回到家后还能有专业人员24小时照料，不但能解决这个问题，还能确保他们能完全康复。”

除了24小时的短期看护，德教太和观也推出全套登门居家服

务，年长者若需要医生、护士或治疗师上门，可寻求中心帮忙。

辅导员：男性多数没社交生活

对于国大杨潞龄医学院这次的调查结果，资深辅导员、飞跃社区服务执行主任凌展辉表示不意外。

他指出，根据经验与观察，许多男性在职场之外没有维持社交生活的习惯，他们在迈入老年后如果还是单身或丧失伴侣，也很可能将自己孤立起来，不但健康没人照料，精神状况也可能不太好。

他说：“我们意识到一些社区活动可能比较容易吸引到女性参加，因此也慢慢扩大活动范围，像鼓励大家下棋或玩一些智能游戏，毕竟这些都是比较被男性接受的活动。对于独居老人来说，我们的第一步是要让他们更积极参与社区活动。”