



# ACTIVE AGEING 活出美好人生

老年身心健康报告



2023 年马来西亚  
人口老龄化报告

## 内容

前言	1
专家见解	2
马来西亚人口老龄化现状概览	3
马来西亚人口老龄化的挑战	4 - 16
Active Ageing 及其意义	17 - 23
活出最美好的人生	24 - 32
TENA 推动 Active Ageing	33 - 37
Active Ageing 的倡导者	38 - 45
感言	46 - 49

## 概述

本报告旨在探讨马来西亚长者的生活现况，对象包括有自理能力或需要被照顾的长者，同时也想更深入地了解护理人员对于长者的看法。本报告使用的数据来自添宁 (TENA) 此前所进行的访问调查，受访者为400名60岁及以上的长者，以及133名35至50岁的护理人员。需注意本报告所涉及的对象不包括护士和医生等专业护理人员。

## 词汇表

长者	60岁及以上人士
护理人员	负责照顾长者日常身心所需的配偶和/或子女
失禁	无法控制膀胱或肠道的状况

# 前言

马来西亚人民的平均年龄越来越高，同时寿命也在延长。随着人口增长率趋于稳定，医疗保健的普及化也在不断提高，年龄亦成为了日益受到关注和讨论的重要社会课题。

与以往相比，如今的长者接触到更多的资讯，导致他们在保持身心活跃的这方面显得更加积极。

本报告旨在强调我们老龄化社会需要的关注，并提供一些具有建设性的见解，以展示马来西亚的老年人对 Active Ageing（意即积极的乐龄生活）的看法。

我们希望本报告能够引发您重新思考老龄化的课题，并为您和您所爱的人提供必要的资讯，让他们能安心和充满尊严地继续活出精彩人生。



# 专家见解

本人在此衷心祝贺 TENA 完成了这项有关本国乐龄人士及其护理人员的健康和福祉的调查。正如本区域多数发展中的国家所想，我们一直认为马来西亚是一个“年轻”的国家。但事实上，老龄海啸已是迫在眉睫，因为 25 年后，本国五分之一的人口将超过 65 岁。需知海啸往往悄无声息地发生，直至最后登陆。半数的长者目前认为年龄只是一个数字并在心理上感觉更年轻，44% 的长者感觉他们的身体现况比实际年龄更年轻，57% 的长者积极参加社区俱乐部和社交团体，64% 的长者旅游，40% 的长者参与户外活动；这是一个良好的开始。一半的长者已经开始控制饮食并定期接受医疗体检。

然而，TENA 的研究揭示了我们未来即将面对的暗流。三分之二的长者居然没有足够的医疗保险，也没有任何计划应对老龄化过程中无可避免的重大疾病。这意味着他们在这方面毫无准备！五位长者中已有两人受到失禁的困扰。此外，护理人员的困境也常被忽视。高达 63% 的护理人员因个人财务问题而感到焦虑，70% 则因无法为所爱之人提供良好的医疗服务而感挣扎。受他们照顾的长者中，高达 50% 的人面对失禁的困扰或对此感到担忧。

失禁是一种令人感到困扰的病症，它会导致社交孤立、孤独感、自尊心丧失和抑郁。

随之而来的，更是有长者面对一系列的健康问题。此报告印证 TENA 对长者的持续承诺，让我深感欣慰。该报告包含大量社区资源，对长者本人或他们的护理人员而言均是非常宝贵。

倘若我们深信“家有一老，如有一宝”，那么就让我们为此做好准备，不仅让长者延年益寿，更也要让他们活得更精彩。

## 黄荣彬医生

MBBS (Hons), FRACS, FRCS(ED)

马来西亚尿控基金会主席



# 马来西亚人口 老龄化现状概览

■ 长者

■ 护理人员

## 自我情感与感受

44% 体能上  
感觉更年轻

50% 心态上  
感觉更年轻

65% 对未来5年  
感到乐观

81%  
认为自己是个  
活跃的长者



## 财务准备

69% 没有足够的人寿或医疗保险

65% 没有任何针对重大疾病的  
应对计划

85% 认为  
退休年龄  
应该超过  
>60岁



的长者期望政府在为长者提供  
财务支援方面的  
方案发挥更大的作用



护理人员认为医疗  
保健专业人员  
是导致治疗延误  
的原因



## 失禁

影响  
五分之二长者\*  
的日常生活



\*包括护理人员照顾的长者



TENA®

马来西亚人口  
老龄化的挑战

## 老龄化是否可以成为一种积极的体验？ 我们认为可以。

在世界各地致力应对有关老龄化各种负面看法的同时，我们最近进行了一项以长者和护理人员为对象的访问调查，结果显示了一些令人感到惊讶的见解。调查结果显示了受访者面对老龄化的极度乐观态度；他们认为乐龄生活代表更幸福、更自由、更多与家人共度的美好时光，以及更佳财务保障。

长者和家人关系融洽，在能够独立自主的同时，亦对生活感到安心。重视自由和独立反映了很多事情，例如希望过上充实的生活、能够随意走动、不会为所爱的人造成负担，以及在经济上无后顾之忧。

在受访的长者中，有一半认为自己的身心状态比实际年龄年轻。不自觉老去表明了一种积极的生活方式，并强调了内心渴望坐言起行的意愿。事实上，48%的长者表示他们热爱旅行。

长者和他们的护理人员也将老龄视为心境越来越平和，以及越来越睿智的原因。



65%长者

和

62%护理人员

相信未来5年对长者来说  
会更美好



感觉自己的身体状态  
比实际年龄年轻



感觉自己的心境  
比实际年龄年轻

### 关于老龄化的 5个正面 词语

长者

经验

智慧

平和

自信

快乐

护理人员

平和

智慧

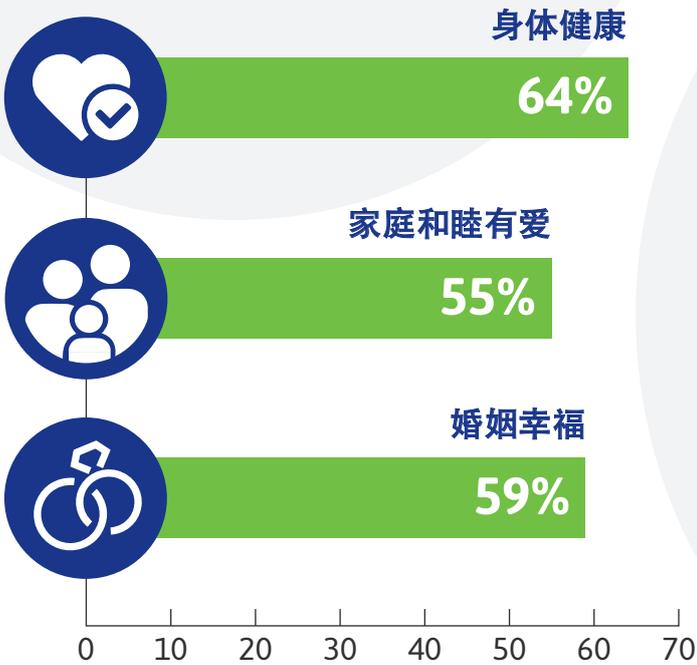
快乐

关爱

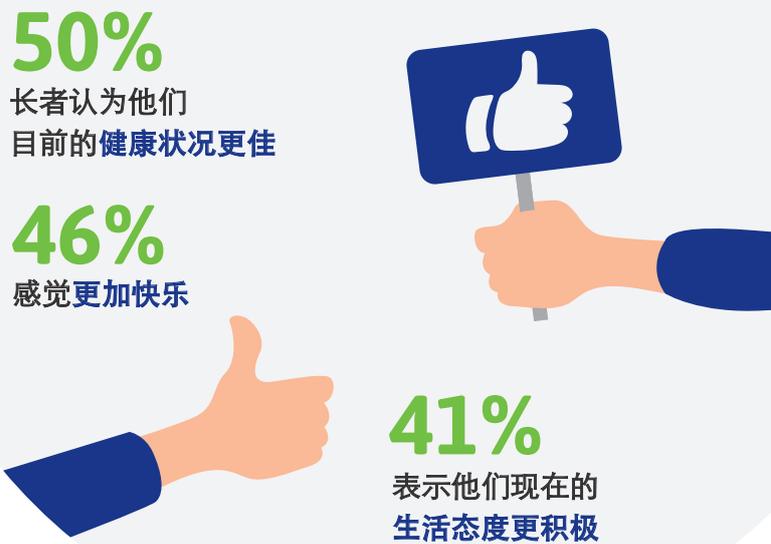
经验

■ 长者 ■ 护理人员

## 长者拥有积极人生观的 3大因素



## 正面的生活变化： 现在对比20年前



## 老龄化的5大益处

长者 对比 护理人员

62% 更多时间陪伴家人	55% 更多时间陪伴家人
43% 更多时间投入喜爱的事物	44% 工作与生活的平衡
42% 面对更少压力	41% 更有能力出外旅游
41% 更有能力出外旅游	37% 面对更少压力
32% 工作与生活的平衡	35% 更多时间投入喜爱的事物



## 财务和经济的影响

目前，马来西亚的人口中，约有 7.3% 超过 65 岁。到了 2056 年，这数字预计将跃升至 20%。

尽管对未来持乐观态度，但长者们也正视现实。我们的 TENA 研究表明，他们担忧财务状况，及其对健康风险和生活质量的影响。护理人员则主要担心个人财务、长者的健康和通货膨胀。

只有三分之一的长者能够轻松应对医疗需求和紧急情况，并充分享有人寿或医疗保险的保障。一个令人担忧的发现是，59% 的长者根本毫无头绪该如何应对任何医疗需求。

## 有多少人制定了应对计划， 为长者面对重大疾病 和需要住院时做好准备？

护理人员  
35%

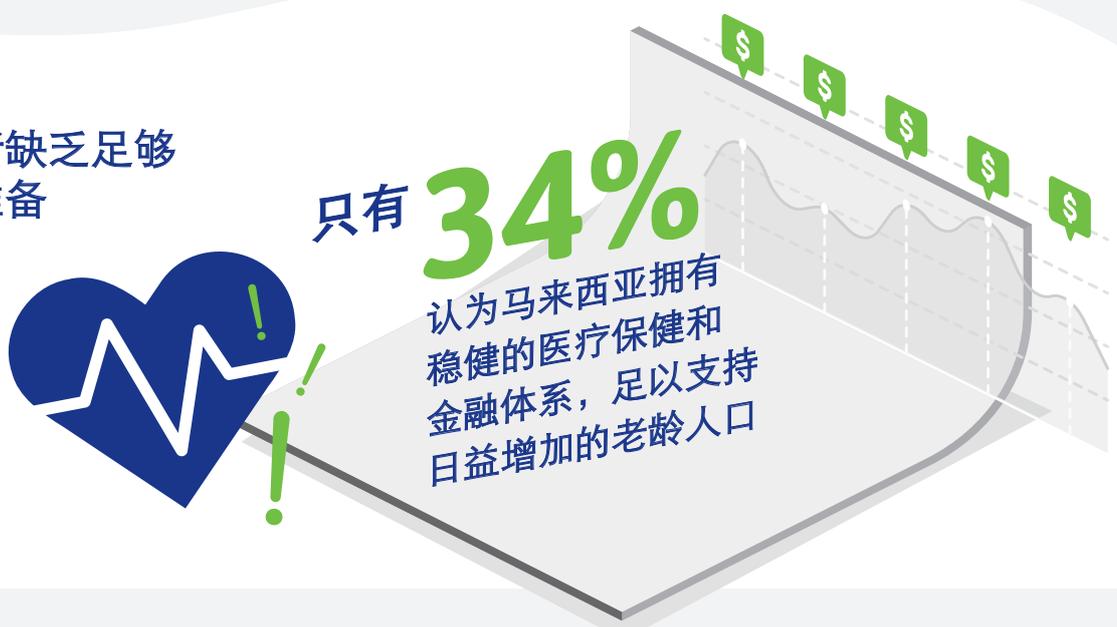
长者  
35%



护理人员认为，他们有义务支持他们所照顾的长者；而大多数长者认为，如果将退休年龄提高至 65 岁，他们可以继续过着独立自主的生活。充分发挥这种生产力潜力有助打造 Active Ageing。

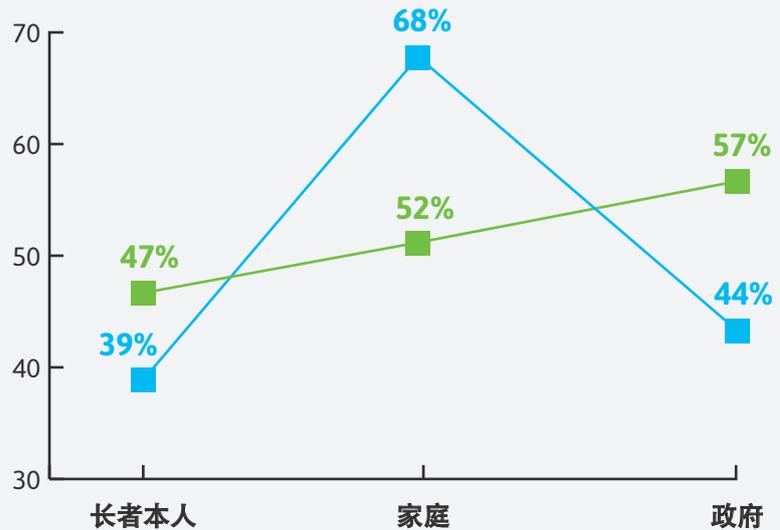
老龄化不仅是个人的转变，也意味着整个国家必须在收入保障、就业和老年护理等领域采取重大而有意义的改变。

多数长者缺乏足够的财务准备



### 为长者提供财务资助的各方看法

- 长者
- 护理人员



**47%** 认为退休年龄应定在 65 岁及以上

## 长者与护理人员担忧事项对比

### 3大生活忧虑

#### 长者

65% 个人健康

45% 家人健康

45% 孩子的幸福

#### 护理人员

63% 个人财务

54% 长者的健康

41% 个人健康



### 护理人员对于照顾长者的最大忧虑

- 78% - 长者的健康
- 70% - 无法获得良好的医疗服务
- 45% - 无法为长者提供理想的生活
- 37% - 医疗保健费用
- 27% - 没有足够的时间陪伴长者



## 社会、社区和身心健康

长者非常关注有益身心的活动。不少长者努力保持活跃以便维持自身的健康，继续享有独立自主的生活。这就是为何 68% 的长者宁可与配偶同住，而只有在别无选择的情况下才会考虑与家人同住。另一方面，护理人员认为长者和他们在一起会更感自在。

约有 64% 的长者会出外游玩并抽空参与社交活动。较常参与的社交活动包括社区俱乐部、宗教聚会和其他社交互动小组。我们对此作出了一个潜在假设，那就是长者渴望有能力在未来继续进行这些活动。

TENA 研究显示，40% 的长者认为他们拥有足够的社交生活，60% 则在有时或经常感到被孤立。我们的研究还显示，家庭在其中扮演着关键角色；虽然老龄化是一个重大转变，但长者和护理人员一致认为家人可以帮助他们在这期间感受到关注和支持。

老龄化的负面影响源于健康和认知功能下降，长者担心成为他人的负担。他们担心体力大不如前、丧失活动能力和记忆力衰退。总体而言，老年人仍然对谈论健康方面的挑战有所保留。



为了维持健康，长者会参与各种活动，也非常注重医疗保健和自身饮食。而护理人员则非常重视体检。

38%的长者（包括被护理人员照顾的长者）患有失禁。这结果比之前预测的要高许多。护理人员一致认为，失禁影响了长者的生活质量、社交与情感。在心理上，失禁会让长者感到被孤立、受到排斥和自身形象不佳等。

## 他们希望能在未来5年内参与更多活动



	巫裔	华裔	印裔
旅游	58	74	75
户外活动	31	39	60
社区公益活动	51	34	50
社交	34	37	45
阅读	34	38	40

**38%长者\***  
患有某种失禁种类，影响大约  
**五分之二长者**的日常生活

\*包括被护理人员照顾的长者



## 有关老龄化的负面印象

■ 长者 ■ 护理人员



体力大不如前  
58% | 62%

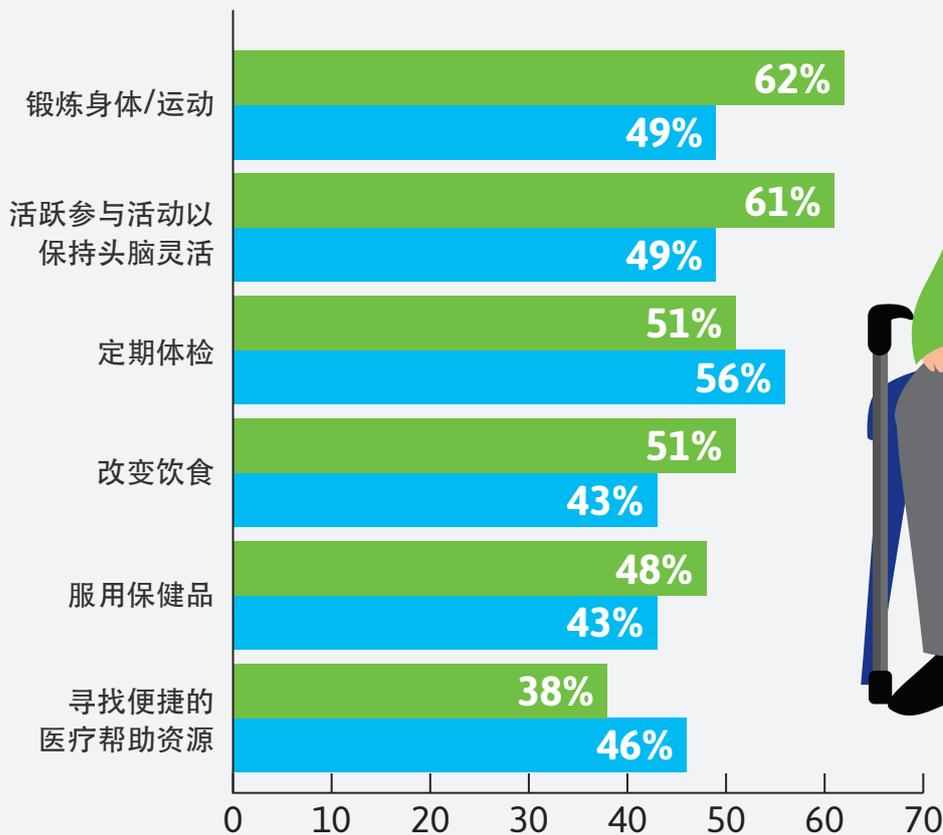
行动不便  
56% | 55%

记忆力衰退  
55% | 55%

易患上重疾  
45% | 45%

成为负担  
38% | 28%

## 维持长者健康的途径



## 老年护理

一般来说，长者和护理人员都希望在管理长者生活质量方面拥有更多的掌控权。在打造积极正面的乐龄生活方面，他们都渴望了解更多关于治疗方法、各种资源、辅助设施和预防保健的知识。五分之一的长者会上网查询资料，而医院和诊所是主要的咨询来源。护理人员则更愿意从诊所、药店和家人那里获得建议；令人感到惊讶的是，相对于长者，他们上网的次数较少。

血压和胆固醇是主要的轻度健康问题，其次是关节炎和糖尿病。在受访对象中，高达 38% 的长者（包括被护理人员照顾的长者）据报患有某种失禁种类状况。

尽管医疗保健专业人员是主要的求助来源，但照顾健康欠佳长者的护理人员则表示，他们在为长者寻求医疗诊断时曾遭遇被忽视的情况，45% 的护理人员表示治疗因此被延误。据他们说，医疗保健专业人员可能没有及时识别关键症状并采取适当的行动。

### 长者

#### 轻度健康问题

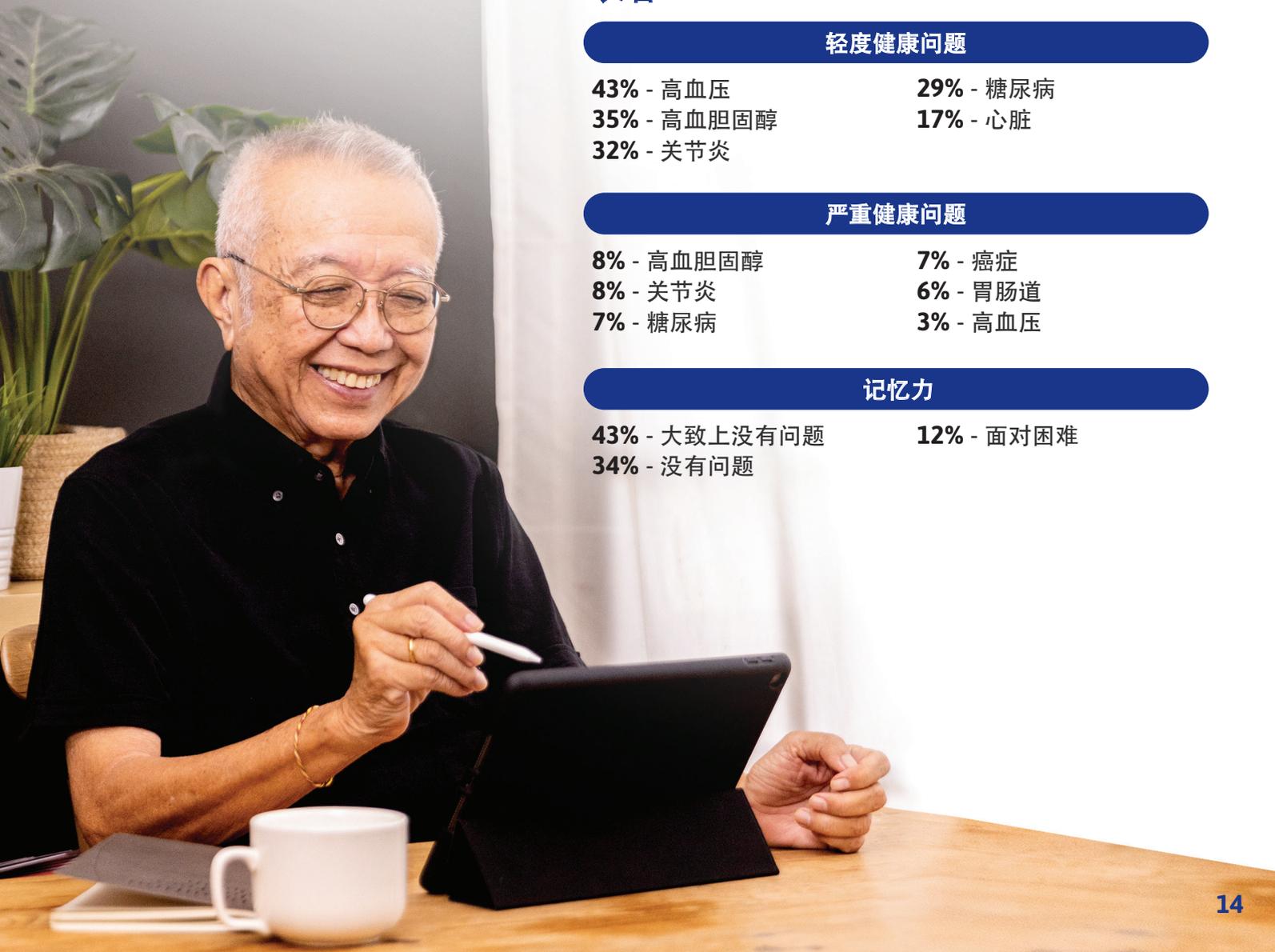
43% - 高血压	29% - 糖尿病
35% - 高血胆固醇	17% - 心脏
32% - 关节炎	

#### 严重健康问题

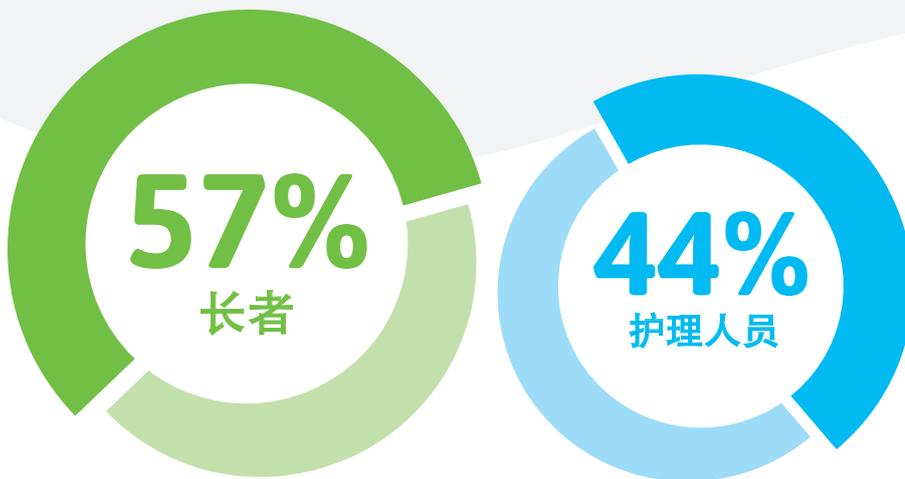
8% - 高血胆固醇	7% - 癌症
8% - 关节炎	6% - 胃肠道
7% - 糖尿病	3% - 高血压

#### 记忆力

43% - 大致上没有问题	12% - 面对困难
34% - 没有问题	



家庭成员对照顾长者一事抱有强烈的义务感。重要的是，长者 (58%) 和护理人员 (47%) 都坚信，政府在经济上支持长者方面扮演着关键的角色。这可能对政府在老年护理的政策产生重大的影响。



## 相信政府有责任 在经济上支持长者

大部分长者  
希望政府在提供  
经济支援方面  
发挥更大的作用

■ 长者 ■ 护理人员



### 巫裔

政府	48%
家人	58%
长者本人	50%

### 华裔

政府	63%
家人	45%
长者本人	46%

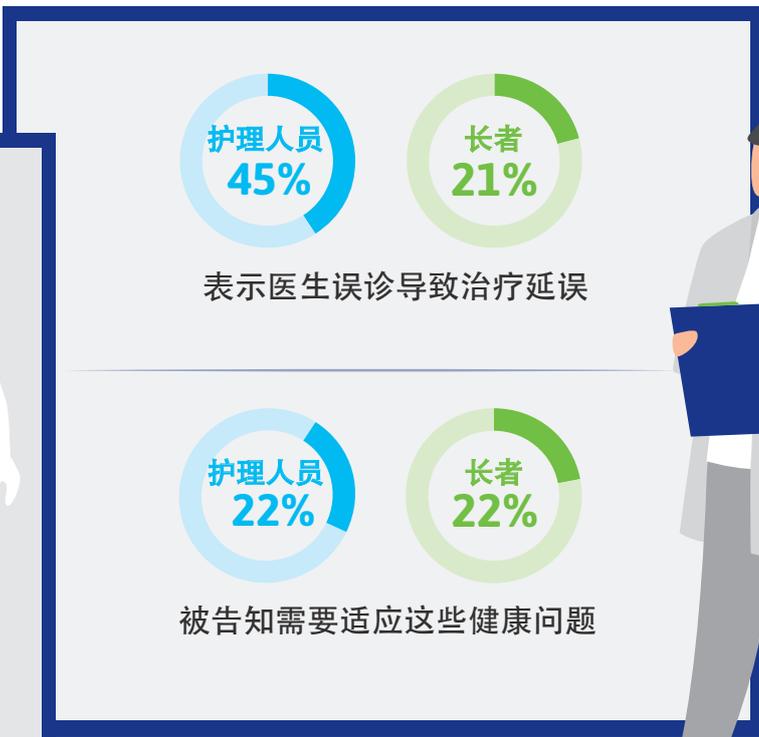
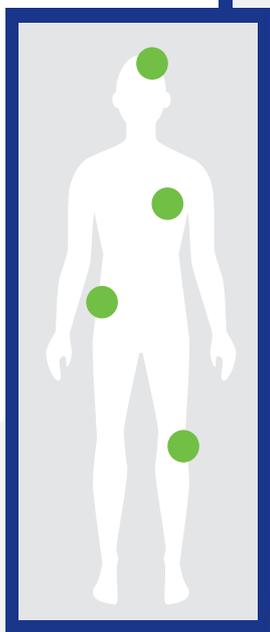
### 印裔

政府	85%
家人	45%
长者本人	40%



# 寻求医疗诊断的经验

■ 长者 ■ 护理人员



## 什么是他们更想了解的事情



- 可获取的医疗资源：  
供应地点、可购买物品
- 为长者提供的帮助：  
政府计划和公共福利



# Active Ageing 及其意义

## Active Ageing 的概念

世界卫生组织将健康老龄化定义为发展和维持老龄阶段，并保持身心健康的能力。这也包括长者的生活空间、社会和政策，以及他们之间的互动。显而易见，保持活跃是老龄化的重要部分。

Active Ageing 并非指体育运动或试图复制年轻时候的日子，而是一种心态。它关乎头脑灵活、社交联系和适当的体力活动。随着年龄的增长，积极思维对于促进健康至关重要。这关乎自身的意向和意愿。

TENA 研究显示，多数马来西亚长者追求一种他们认为有助于长期保持身心健康的生活方式。57% 积极参加社区俱乐部和社交团体，64% 经常出外旅游、40% 参与户外活动以及 62% 进行锻炼运动。



通过自主并做出积极乐龄生活的决定，长者也赋予自己提高生活质量的能力。



感到有足够的互动



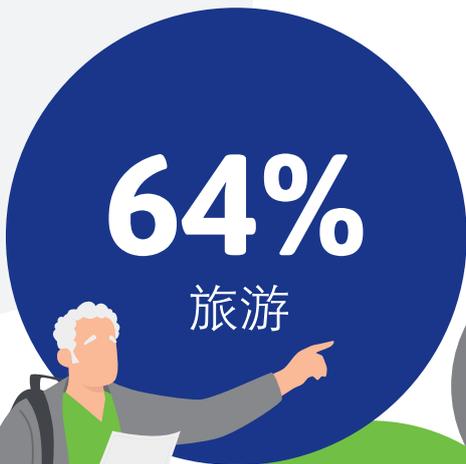
每周数次参加社区俱乐部、宗教聚会和其他社交团体的活动



有时或经常感到被孤立



## 长者如何维持身心健康 以打造 Active Ageing



- 51% 改变饮食
- 51% 定期体检
- 48% 服用保健品
- 46% 阅读
- 40% 追求个人爱好

## “我也想拥有活跃的人生，但是……”

对于许多长者来说，健康决定了他们的活动水平。行动不便通常被认为是一种障碍。一般上，行动不便常被认为是一种障碍。然而如前所述，Active Ageing 并不限制于运动或户外活动，护理人员也在改变长者心态的那方面扮演着重要的角色。

要令行动轻度到中度不便的长者克服他们无法过上活跃生活的想法，护理人员可建议并让他们参与更多锻炼脑力的活动。例如，音乐对于行动不便的长者来说也是一种放松和调剂自身情绪的良好方式。

失禁也常被认为是积极乐龄生活的障碍，但随着高品质失禁护理产品的出现，这不再是一个问题。经常与他人和社区互动有助通过集体影响力，让长者建立自信和正向思维。

对于每天大部分时间都在照顾长者的护理人员而言，Active Ageing 是他们与被照顾者的互动指南。通过不同的平台，护理人员可以让长者的生活变得更有意义和更快乐。





### 有哪些因素影响长者对活跃生活的倾向？

一般来说，TENA 研究表明，行动能力、自信心、警觉性、乐观态度、归属感、健康状况等身心状况是决定性的因素。



**41%** 社交

**40%** 参加户外活动

**38%** 与朋友和家人共度时光



### 首选居住安排



**14%**  
与孩子或家人同住

**12%**  
自己独居

**1%**  
入住养老院

## 受失禁影响的长者比之前预想的要多

有关失禁的研究显示，38% 的长者（包括被护理人员照顾的长者）患有某种类型的失禁状况。

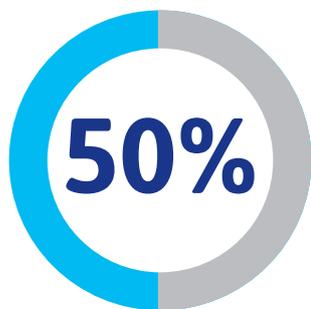
久坐不动的生活方式、人体的自然变化、其他生活上的压力，以及更多公开谈论这种情况的机会，均可能是导致这数字显着上升的原因。

在马来西亚，护理人员忙于照顾长者普遍存在的失禁问题；在这些长者中，超过 33% 有此症状。然而，令人惊讶也乐见的是，长者对行动自由的担忧较少。

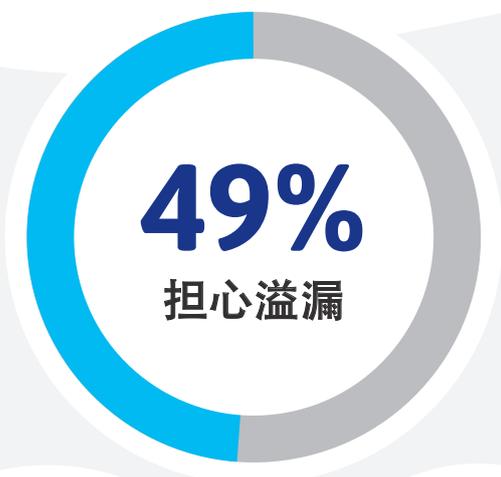
鉴于这种情况，护理人员就有较大的空间采取相应行动鼓励长者积极老龄化。全球领先的失禁护理品牌 TENA 全力支持这一做法。在马来西亚，TENA 是推动 Active Ageing 的先驱。



# 关爱失禁长者



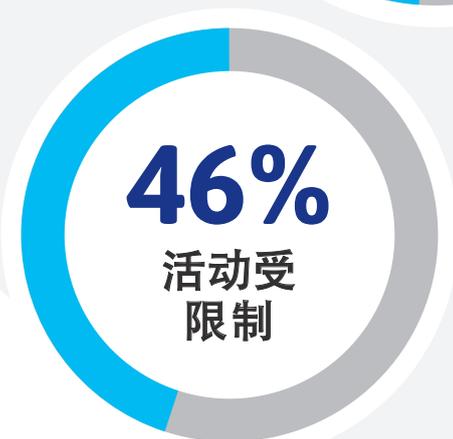
由护理人员照顾的  
长者面对失禁困扰



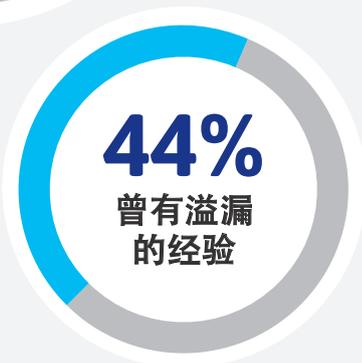
担心溢漏

## 失禁

护理人员怎么看待  
他们照顾的长者



活动受  
限制



曾有溢漏  
的经验



44% 觉得别人  
不了解他们

32% 失去自信心

33% 感到孤立

27% 申诉私处  
皮肤不适

32% 感到情绪  
低落

9% 严重失禁



活出最美好的人生

## 朝向正确的方向

尽管意识到自己的能力在未来十年内会下降，但长者普遍乐观地认为生活的其他方面将会有所改善。TENA 研究表明，为了保持活跃，马来西亚的一些长者目前保持活跃的方式包括参与社交活动、阅读和投入社区工作。其中一半的长者表示他们热爱旅行。

要实现 Active Ageing 有不同的方法。可以从均衡饮食和充足睡眠开始；这是帮助长者们保持活力以进行各种活动的两个基本要素。如果长者身体状况允许，定期锻炼也非常重要，而且不必过于激烈。即使是做家务或园艺等适度的活动，也能增强肌力并提高平衡性以预防摔倒。更重要的是，这有助于改善多个方面的健康状况，例如胆固醇水平 and 高血压。

众所周知，保持活跃有助于对抗认知衰退。因此，参与激发思维的活动将有助于保持头脑灵活和思考敏锐。

Active Ageing 也关乎追求自己感兴趣和喜爱的事情。朝着正确的方向迈出第一步，迎向更充实、更有意义的乐龄生活吧！



■ 长者 ■ 护理人员



认为自己是个活跃的长者



说他们照顾的长者很活跃



过轻  
10% 12%



适中  
73% 72%



肥胖  
1% 2%

当前活动水平的评估



非常好

36%



可接受

61%



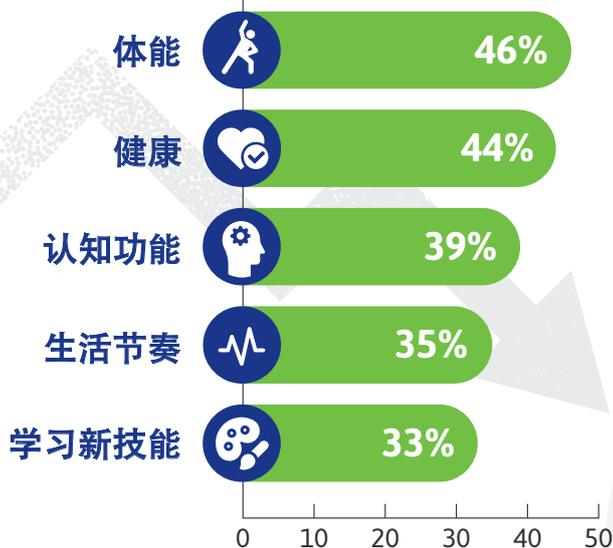
欠佳

3%

# 预计未来10年后的变化



▼ 有所下降



▲ 有所改善



## 保持互动和参与

长长者需要情感上的支持，然而目前只有约三分之一的长者表示他们感觉“非常好”。随着他们与朋友和家人相处的时间减少，TENA 研究显示，76% 的长者不了解朋友们的生活近况。由于友谊将随着年龄增长而流逝，获得家人的关注和支持对长者来说是非常的重要。



归属感、独立自主和安全感在很大程度上保障了他们的情感健康，从而激励长者保持互动和参与感。

总的来说，积极的人生观有助于缓解压力或消极情绪，及舒缓担忧不安等正常情绪状态。57% 受访长者证明有意义的关系是重要的情感支持，可以帮助他们乐观地度过他们的黄金岁月。

TENA 研究表明，护理人员可以通过多种方式与长者保持互动，例如在用餐时间，陪同他们去看医生或购物。除了这些职责外，护理人员还可以通过鼓励来增强长者们的信心。长者的成就感将加强他们要保持活跃生活的意愿。



# 为长者提供情感支持的重要形式

57% 有意义的关系

52% 让人感到安全的环境

46% 经常性的社交互动

56% 独立自主

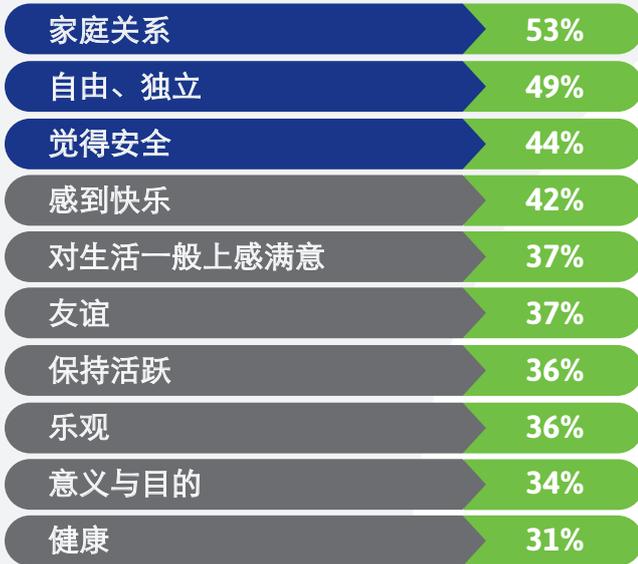
51% 与志趣相投的人保持联系

43% 归属感

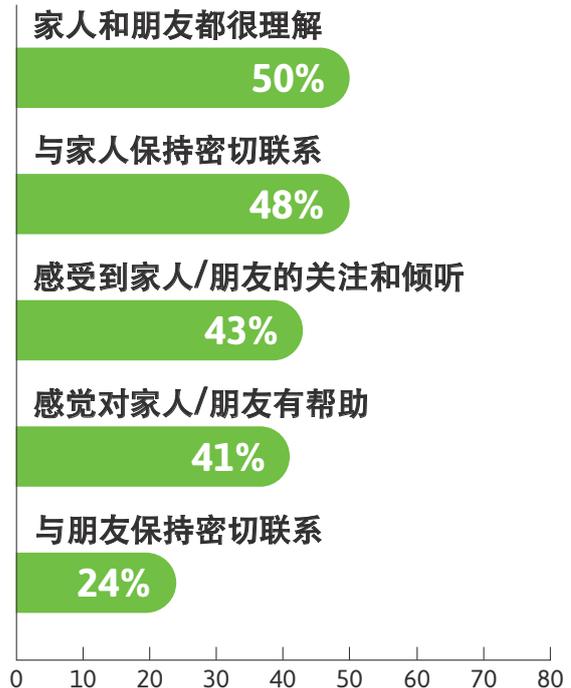
## 家庭关系是优质乐龄生活的关键之一



长者当前生活中被评为“非常好+”的项目



## 获得社会支持的程度



## 打造 Active Ageing 的活动

随着积累的生活经验，长者对于最美好的人生阶段的看法几乎均匀分布，每十年的阶段没有明显的差异。

由于长者对 Active Ageing 抱持开放的心态，护理人员可以鼓励他们尝试新的体验和学习新事物。不少医学文章和期刊也指出，刺激思考的休闲活动有助于改善记忆功能，并增加对生活的乐观情绪。

首先，长者可与家人一起进行休闲、文化或体育活动，为日后积极参与社交活动作好准备。通过散步或加入拥有共同兴趣和爱好（如园艺、烹饪或手工艺等）的聊天群组，可轻松地结交同区居民。

数独、国际象棋、纸牌游戏、麻将和填字游戏等需要思考的活动，有助预防阿尔茨海默氏症、帕金森氏症和痴呆症等。

根据 TENA 进行的访问调查，一半的长者表示他们喜爱旅游，而规划假期的过程也让他们和护理人员感到兴奋与期待。



65%

长者希望更频繁地旅游

53%

计划在本地旅游

■ 长者

■ 护理人员

## 未来 12个月内的计划

### 长者

- 53% - 本地旅游
- 52% - 体检
- 46% - 身体锻炼/运动
- 41% - 出国旅游
- 38% - 与家人/朋友欢聚的特殊时刻

### 受照顾的长者

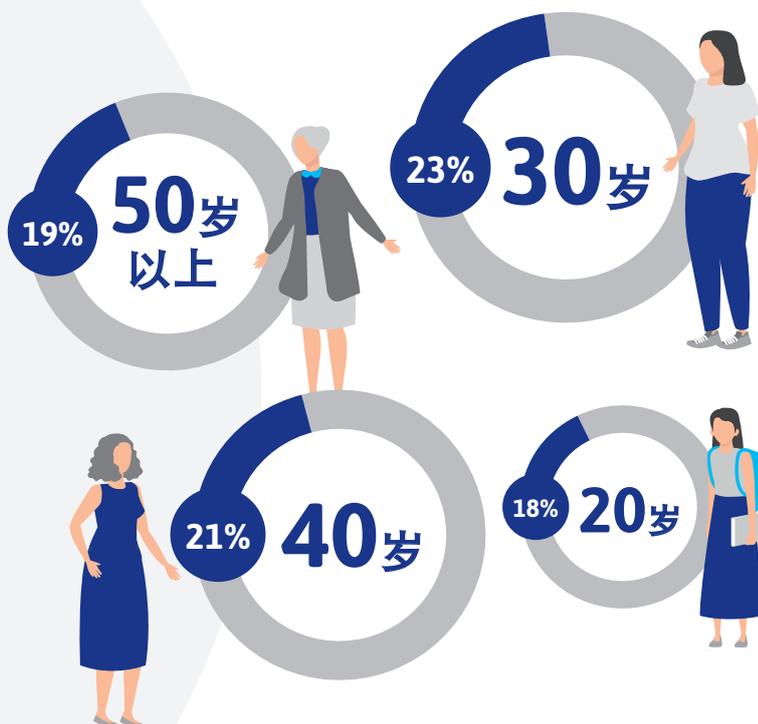
- 46% - 体检
- 41% - 与家人/朋友欢聚的特殊时刻
- 33% - 当地旅游
- 32% - 家居装修
- 31% - 身体锻炼/运动



## 大马长者如何保持活跃?



## 人生中最美好的阶段



\*来自于拥有多项选择的清单中获得最高评分的 6 种活动。

## 踏出第一步

我们在这里分享一些相关组织和中心的资料供参考。请注意，此清单并不包含所有相关的组织和中心。

卫生部家庭健康发展组 (BPKK) 辖下的政府诊所旗下大约有 233 个长者俱乐部。请到就近政府诊所查询俱乐部会员资格和活动。(http://bit.ly/3K1ejjK)

根据社会福利局网站资料，还有 143 个乐龄人士活动中心 (PAWE) 提供了各种活动，其中包括宗教、娱乐、治疗课程等。(https://bit.ly/3M9SX6G)

基督教青年会 (YMCA) 也提供许多学习、社交和娱乐的机会。(www.ymcakl.com, www.ymcapg.com)

## 长者俱乐部和协会

### Senior Citizens Association of Penang

- 📍 120, Lorong Lahat, 10450 George Town
- ☎ +604 8266314

### Senior Citizens Club, Perak

- 📍 2, Lintasan Perajurit 11B, Ipoh Garden East, Ipoh
- ☎ +605 5458251

### Seniors Aloud

- 🌐 www.seniorsaloud.com

### Senior Citizens Association Selangor & Federal Territory

- ☎ +603 78877787

### Senior Citizens Association, Johor Bahru

- 📍 JKR 583, Jalan Petri, Kampung Bahru, 80100 Johor Bahru.

此页面上提供的清单仅作参考，资料在发布时正确无误。Vinda Malaysia与此清单中的任何组织或服务均无关联。



## 健康

**马来西亚老年痴呆症基金会**  
<https://adfm.org.my>

**马来西亚国家肾脏基金会**  
<https://nkf.org.my>

**My Kidney Journey**  
<https://my.kidneyjourney.com/en-my>

**Home Care Shop 老年护理设备**  
[www.homecareshop.com.my](http://www.homecareshop.com.my)

**DDT Medical Group 医用床和轮椅**  
<http://www.domrehab.com>

**Dementia Care Centre**  
<https://genesiscare.com.my>

**马来西亚国家癌症协会**  
<https://cancer.org.my>

**马来西亚心脏基金会**  
<http://www.yjm.org.my>

**Stroke-Ready 医院资源**  
<https://mystrokehospital.my>

**Stroke Rehab**  
<https://strokerehab.com.my>

**Hearing Partners**  
<https://hearingpartners.com.my>

## 老年护理

**Pillar Care 家庭看护和护理服务**

[www.pillarcare.com](http://www.pillarcare.com)

**巴生谷的 Metro Elder Care Homes**

[www.metroeldercarehomes.com](http://www.metroeldercarehomes.com)

**马来西亚全国各地的 Noble Care 疗养院**

[www.mynoblecare.com](http://www.mynoblecare.com)

**Nurses At Home**

<https://www.nursesathome.my>

**Caregiver Malaysia**

[www.caregiverasia.com](http://www.caregiverasia.com)

**Homage**

[www.homage.com.my](http://www.homage.com.my)

**Teman Malaysia**

[www.temanmalaysia.com](http://www.temanmalaysia.com)



## GOOGLE PLAY 和 APPLE APP STORE 的应用程序



此页面上提供的清单仅作参考，资料在发布时正确无误。  
 Vinda Malaysia 与此清单中的任何组织或服务均无关联。



**TENA 推动  
Active Ageing**

## 有关失禁和马来西亚人口的失禁情况

失禁指个人无法控制膀胱或肠道，此状况在长者中尤其普遍。

失禁有不同的种类，例如压力性尿失禁，指突然用力，打喷嚏或大笑等动作导致尿液溢漏。还有急迫性尿失禁，也称为过动性膀胱，意即突如其来的排尿冲动，而身体几乎没有发出任何警示。

失禁也可能由受伤、慢性疾病、盆底肌无力、尿道感染、过重和某些药物引起。

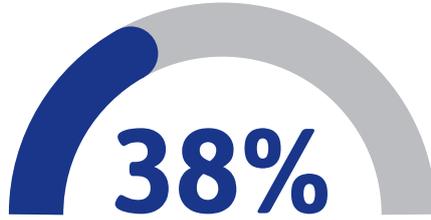
全球受失禁影响的人口超过 2 亿。四分之一 35 岁以上的女性都有轻微漏尿的经验。女性由于怀孕、分娩和更年期引起的漏尿情况更为常见。

我们最近进行的 TENA 研究表明，在马来西亚，约五分之二长者都受到某种类型失禁的影响。

失禁的严重程度会影响长者的生活质量。护理人员认为，失禁限制了长者的日常活动，也进一步影响他们在社交和情感方面的健康。

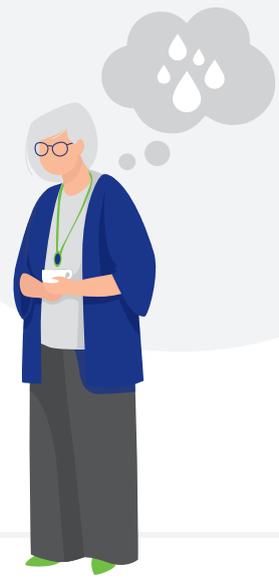


长者\*



患有种种类的失禁状况

\*包括被护理人员照顾的长者



## 失禁如何影响日常生活

### 长者

需要根据环境调整饮食分量



34%

觉得它影响日常生活



27%

感到尴尬



26%

- 25% - 担心异味
- 24% - 影响日常衣着选择
- 22% - 影响性关系
- 22% - 失去自信
- 20% - 活动受限制
- 20% - 担心溢漏
- 18% - 感到沮丧
- 17% - 在社交上更感孤立
- 14% - 私密部位皮肤不适

### 护理人员照顾的长者

需担心溢漏



49%

活动受限制



46%

感觉不被理解



44%

- 42% - 需要根据环境调整饮食分量
- 41% - 担心异味
- 38% - 影响日常衣着选择
- 33% - 在社交上更感孤立
- 32% - 感到沮丧
- 32% - 失去自信
- 27% - 感觉健康受影响并感到尴尬
- 27% - 私密部位皮肤不适



## TENA 推动 Active Ageing

作为失禁护理领域的全球领导者\*，TENA 累积了超过60年的专业经验，并持续提供创新方案，将失禁对日常生活的影响减至最低。TENA 致力协助个人面对老龄化的历程，同时克服可能随之而来的挑战。

我们意识到失禁情况非常普遍，而它将会影响一个人保持活跃和应对日常生活的能力。我们的解决方案不仅可以解决失禁问题，还通过以下方式支持每个人保持身心活跃，从而享受健康的生活。

\* Euromonitor International Limited; Retail Adult Incontinence, all channels, RSP value sales, Tissue & Hygiene, 2020 edition.





## 为社会做出贡献并 建立教学并重的社区

TENA 企业社会责任工作的一部分是定期开展专业培训和研讨会，以及捐助各个医疗保健中心。知识建设和人才发展计划能大大提升大众对失禁相关问题的认识和理解。



TENA®

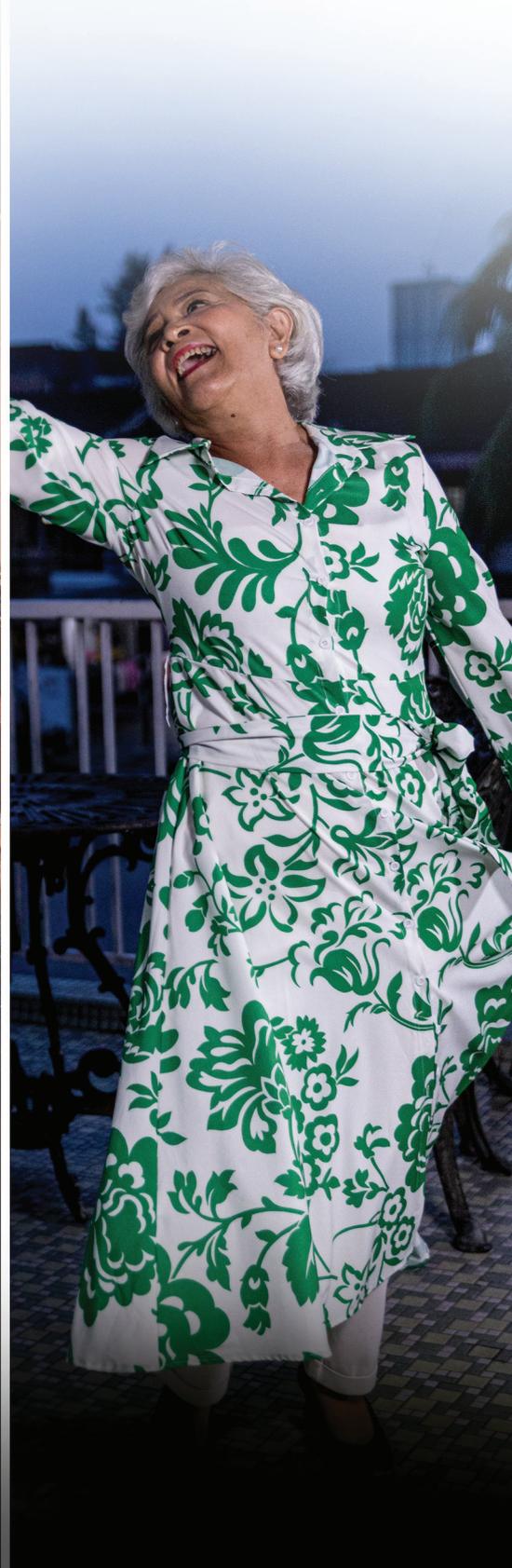


Active Ageing  
的倡导者

## 真人真事，真实经历。

在马来西亚，许多长者并没有因为年龄而放慢生活步伐。充沛的精力和无比的热情过着自己的生活。

TENA 通过分享他们的故事和经历，鼓励其他长者继续保持积极的生活方式和心态。



# Cindy Yong, 65岁

“ 不论年龄，只要有热情  
就可以不断学习。 ”

Cindy 在丈夫去世后变得沮丧。在其后数年她只埋头工作。最终，她意识到自己的未来将取决于她本人。她在 60 岁时开始学习口琴。

在身为大马人的世界口琴冠军张雅浩先生的指导下，Cindy 的音乐天赋才被挖掘并真正显露出来。

在学习口琴十八个月后，Cindy 在全国口琴比赛中勇夺冠军。

现在，Cindy 已是马来西亚为数不多的英语女性口琴演奏家之一，成为了备受追捧的导师，而她也经常开班授课，并拥多达 20 名年龄在 60 至 90 岁之间的学生。

“ 我的使命是教导  
长者如何享受他们的  
黄金岁月。  
做自己喜爱的事情  
是永不言倦的。 ”



Cindy除了照顾她的菜圃和桑树之外，还抽空到在医院当义工，执行非医疗性质的后勤任务，以支援前线人员。

**“ 当我全心全意做自己喜爱的事情时，  
我觉得衰老的过程减慢了。 ”**

即使要兼顾慈善表演、教学、园艺和志愿服务，Cindy 仍然对太极等新体验充满热情。

**“ 对新体验保持开放的心态是最容易  
改变的习惯。 ”**



# Sherry Aljeffry, 73岁

“ 有时候当我拍摄回家时，已是凌晨5、6点，我会休息两个小时，然后就往办公室去。 ”

这就是 Sherry 的生活写照。她是个积极进取的人，总渴望抓紧每个时刻来充实自己的生活。

如今，Sherry 已是影视界的知名女演员；但当演员却是无心插柳之举。她在四十多岁时被一名星探发现，其后毅然决定进入演艺圈至今。此外，Sherry 还担任办公室管理人；她认为这份工作有助于保持头脑的敏锐。

即使身兼多职，并要教导家里两个幼小的孙子，Sherry 却从不感到疲倦。

**“ 冥想让我感觉更年轻。现在，  
我很快就能进入梦乡，而且睡得香甜。 ”**

除了冥想之外，Sherry 还培养了其他被广泛认为有益健康的习惯，比如素食和正向思维。她还认为，在她这个年纪，忠于自我而非符合他人的期望才是最重要的。

**“ 我无需旁人告诉我该怎么做。 ”**

通过观察周围人并调整自己的作息规律，Sherry 学会了如何借助观察所得和自我反思来应对工作和年龄。这些技巧使她成为了一名自学成功的女演员。

**“ 我通过自己学习，实现了这一切。 ”**



## Peter Lee, 76岁

“刚开始唱歌的时候，我不只缺乏自信，也很害羞，非得旁人连推带哄才走出前台。我实在不想在人群面前出丑。”

自从首次公开演唱摇滚之王埃尔维斯·普雷斯利 (Elvis Presley) 的 “It's Now or Never” 之后，现年 76 岁的 Peter Lee 就被众人称为 “猫王”。

“我不只是来唱歌，我是来表演的。”

现场表演不仅是演唱而已。为了恰当地模仿猫王的身姿神韵，Peter Lee 需要借助相当多的肢体动作、协调和敏锐的记忆。





“有时，我希望一天有 30 小时，  
而不是 24 小时。”

在带领众人投入音乐世界之余，Peter 也会骑自行车、钓鱼或徒步攀山，为挑战亚庇神山做好准备。

“我会尽力而为，即使只能攀爬  
到半山，也算是一种成就。”

Peter 受到纪录片和其他热爱攀山长者的启发，打算挑战马来西亚最高山峰，同时挑战自己。

“不论年纪，有决心才是  
最重要的。”

TENA®



感言

## 感言

人口老龄化带来了各种挑战。提供充足的医疗保健支持、缓解财务忧虑，以及营造积极和包容的氛围是其中一些需要被探讨的课题。这对于鼓励我们的长者拥抱黄金岁月至关重要。推动 Active Ageing 以改善马来西亚长者的身心健康，正是 TENA 致力达成的关键目标。

我们将继续启发和激励我们的长者活出精彩而充实的人生。

“

相信自己，  
任何事情都难不倒您。”

Sherry Aljeffry, 73岁



“

当您感到快乐时，  
您就不会感到疲倦。”

Cindy Yong, 65岁



“

过好自己的生活，  
做自己最喜爱的事情。”

Peter Lee, 76岁



可到 TENA YouTube 频道观看他们  
令人惊叹的乐龄之旅。



**TENA MALAYSIA**  
@TENAMALAYSIA

## 资料来源和参考

### 主要资料:

TENA Research commissioned by Ampersand Advisory -  
Seniors n=400, Caregivers n=133 (August 2022)

### 辅助参考:

[https://www.who.int/health-topics/ageing#tab=tab\\_3](https://www.who.int/health-topics/ageing#tab=tab_3)

<https://www.bernama.com/en/thoughts/news.php?id=1930925>

<https://www.thestar.com.my/news/education/2022/06/26/caring-for-an-ageing-nation>

<https://www.thestar.com.my/business/business-news/2022/01/29/revitalising-an-ageing-nation>

<https://www.thestar.com.my/news/nation/2022/06/28/better-preparation-for-old-age-better-well-being>

<https://www.thestar.com.my/news/nation/2022/05/29/equ-responsible-for-strengthening-agenda-to-deal-with-ageing-nation-says-mustapa>

<https://www.thestar.com.my/news/education/2022/06/26/helping-seniors-stay-healthy>

<https://www.thestar.com.my/business/business-news/2022/07/04/are-there-jobs-for-retirees>

<https://www.thestar.com.my/lifestyle/health/2022/03/06/time-to-rebrand-ageing-as-an-enjoyable-journey>

<https://www.thestar.com.my/opinion/letters/2021/03/16/malaysia039s-fast-ageing-population-are-we-ready-to-handle-the-consequences>

<https://www.thestar.com.my/news/nation/2022/02/15/big-challenges-ahead-as-number-of-aged-grows>

<https://www.thestar.com.my/news/nation/2022/06/27/malaysia-can-learn-from-japan-in-managing-ageing-population>

<https://www.ft.com/content/8b34dc97-6b0a-433a-b632-25ed53630d8c> (Japan article)

<https://www.worldbank.org/en/country/malaysia/publication/a-silver-lining-productive-and-inclusive-aging-for-malaysia>

<https://health.gov/myhealthfinder/health-conditions/obesity/stay-active-you-get-older-quick-tips>

<https://www.choosept.com/health-tips/4-tips-to-stay-active-independent-as-you-age>

<https://www.healthhub.sg/live-healthy/868/healthy-active-ageing>

<https://www.malaysia.gov.my/portal/content/30293> (senior citizen clubs)

<https://continencefoundation.weebly.com/incontinence.html>

# TENA®

## 健康肌肤的全方位护理 PROskin



获取更多资讯，请联系：

☎ 1-800-88-9988

📘 TENA.Malaysia

🌐 www.TENA.com.my

© TENA Malaysia 2023. 版权所有。未经书面授权，任何人不得引用、复制、转载、摘编或以其他方式使用上述内容，我们将保留追究法律责任的权利。概念和设计由 Ampersand 提供。



扫描  
获取更多详情