

计划4月开放让公众下载 国大为年长者设计 三合一健康管理应用

国大杨潞龄医学院李陈爱礼护理学中心助理教授吴曦博士说，应用的开发早在冠病疫情期间就启动，融合慢性疾病管理的临床干预理念，同时加入促进认知功能的元素，健康人士和慢性病患者都可使用。

张俊 报道
jameszhang@sph.com.sg

既能锻炼头脑，又能指导运动，还可监测血压血糖等指标，新加坡国立大学将推出一款专为年长者设计的“三合一”应用，协助他们在家轻松进行健康管理。

国大在星期五（2月27日）召开的东亚护理学者论坛上，展示这款名为“Care4Senior”的免费应用，计划于4月开放让公众下载。

项目获得全国医学研究理事会资助，自2023年至今，已供本地15家疗养院的280多名年长者试用。

项目负责人、国大杨潞龄医学院李陈爱礼护理学中心助理教授吴曦博士说，应用的开发早在冠病疫情期间就启动，融合慢性疾病管理的临床干预理念，同时加入促进认知功能的元素，健康人士和慢性病患者都可使用。

她说：“我们希望这款手机应用，可以帮助年长者实现自我管理，在有效管理慢性疾病的同时，也让他们的生活更加愉悦。”

应用设有英文和中文界面，内容包括数字记忆游戏等认知训练，也有适合在家中有限空间进



国大杨潞龄医学院李陈爱礼护理学中心助理教授吴曦博士（左起）、研究助理郭潇凡和博士生陈珮玲，向记者介绍手机应用Care4Senior。

（梁麒麟摄）

行的运动指导。

淡滨尼居民朱桂（73岁）自去年8月起试用这款应用。她经常参加狮子乐龄之友协会活动，平时每周使用应用四五次，每次约半小时。

她受访时说，这款应用让她更关注自己的健康，也丰富了日常生活。“我最近在学打麻将。麻将节奏比较慢，但应用里的数字记忆游戏要在规定时间内完成，更考脑力。”

虽然有轻微“三高”，朱桂对整体健康状况感到满意。她说，除了动脑，也会跟着应用里的示范，在家扶着椅背做健康操，加强腿部力量和平衡感，“这样可以防止摔倒”。

通过分析睡眠变化 识别早期认知风险

除了Care4Senior应用，在星期五的东亚护理学者论坛上，也展示多项与老龄化相关的创新研究和产品。约1800名来自34个国家和地区的与会者齐聚一堂，交流如何应对高龄社会挑战。

来自日本大阪大学医学系保健学科老年研究室的硕士生杨诗

韵（30岁），介绍了一套通过分析睡眠变化，辅助识别早期认知风险的方法。

这套方法利用安装传感器的睡垫，记录使用者睡眠期间的呼吸与心率频率，以评估睡眠的连续性。她说：“既有研究显示，睡眠分段越多，认知能力可能越低。”

所谓“睡眠分段”（sleep fragmentation），是指夜间多次短暂醒来，睡眠呈现断断续续的状态。研究人员认为，若能及早掌握这类变化，有助医护人员更早察觉潜在风险。

另一项来自泰国玛希敦大学（Mahidol University）的研究，则把焦点放在家庭关系上。

护理学教授宝瓦塔娜（Arporn Powwattana）带来一款名为“the LUV & Learn”的角色互换游戏，通过让家庭成员在游戏中转换角色，促进理解与沟通。

她说：“家庭成员中的沟通很重要。这款游戏的形式，可让年长者放松心情，让他们更顺畅地表达想法。这也有助于缓解老龄社会的问题。”