

LÃO HÓA KHỎE MẠNH/ THÀNH CÔNG ở người cao tuổi



TS.BS. Thân Hà Ngọc Thê
Trường Y - ĐHYD TP HCM

MỤC TIÊU

BIẾT & HIỂU

1. Định nghĩa Lão hóa thành công
2. Các mô hình lý thuyết về lão hóa thành công
3. Các yếu tố góp phần lão hóa thành công
4. Các phương pháp đo lường lão hóa thành công
5. Các chiến lược thúc đẩy lão hóa thành công

DÀN BÀI

- 1. Định nghĩa Lão hóa khỏe mạnh**
2. Các mô hình lý thuyết về lão hóa khỏe mạnh
3. Các yếu tố góp phần lão hóa khỏe mạnh
4. Các phương pháp đo lường lão hóa khỏe mạnh
5. Các chiến lược thúc đẩy lão hóa khỏe mạnh
6. Thông điệp mang về

TERMINOLOGY

- Successful Ageing
- **Healthy Ageing**
- Active Ageing
- Productive Ageing
- **Ageing Well**

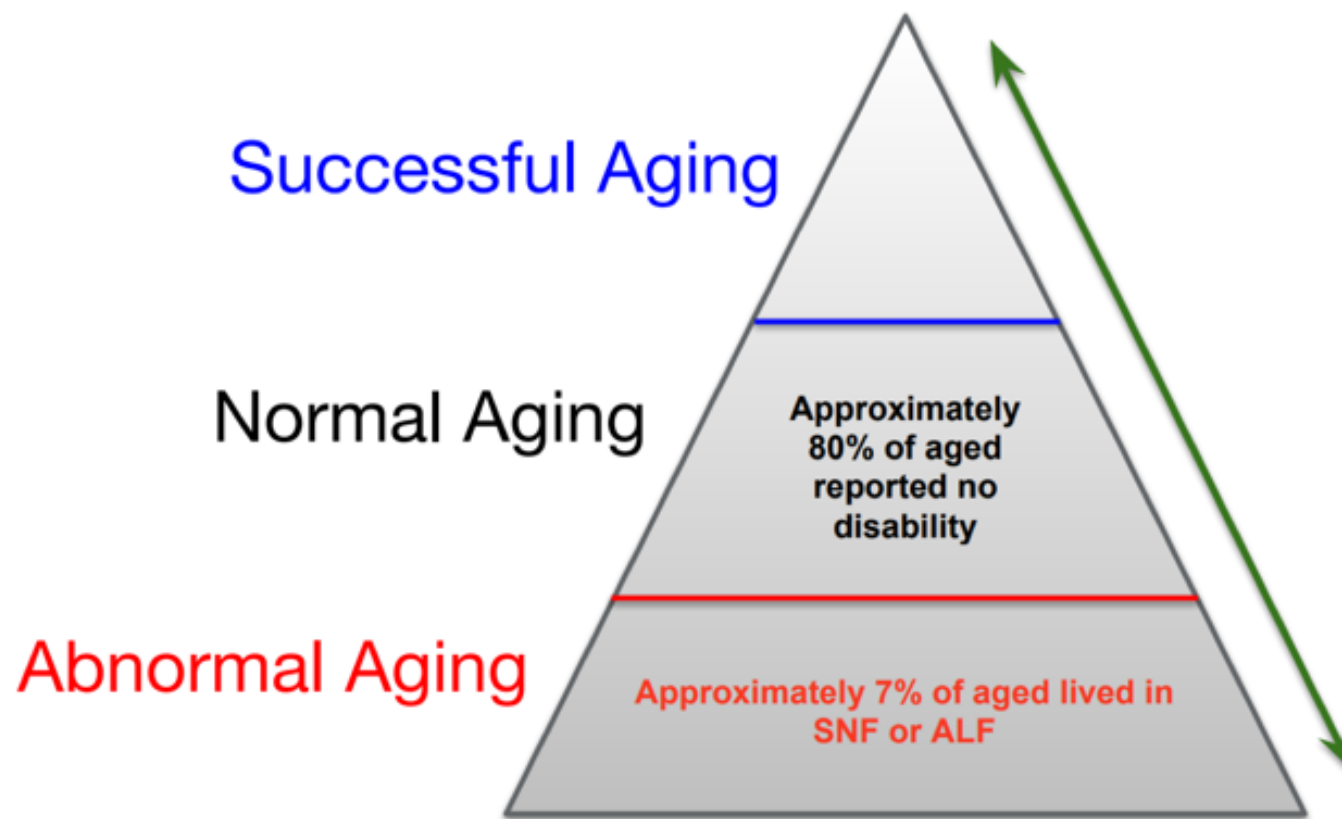


Image Source: Ron Carson

SNF = Skilled Nursing Facility; ALF = [Assisted Living Facility](#)

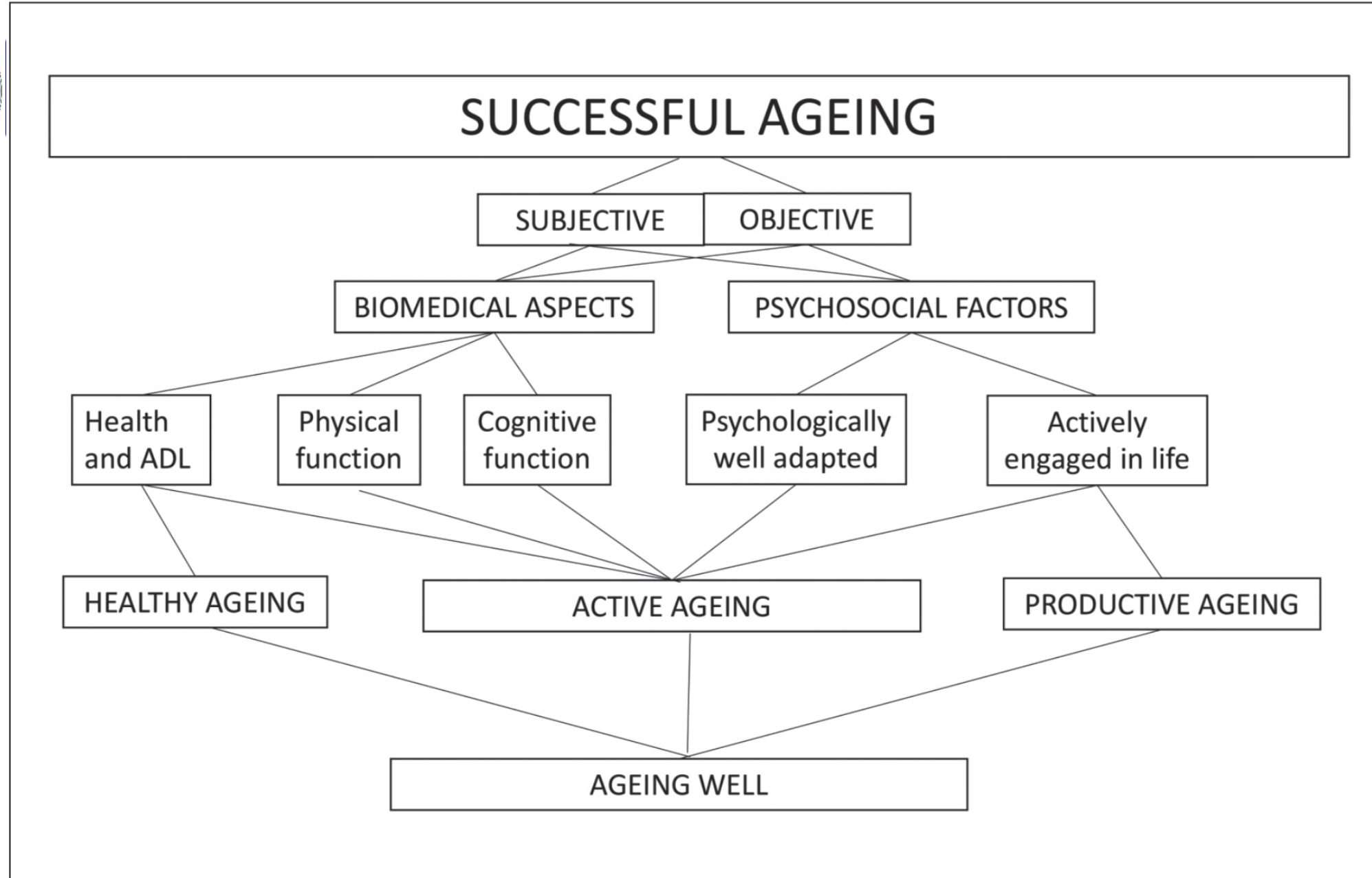
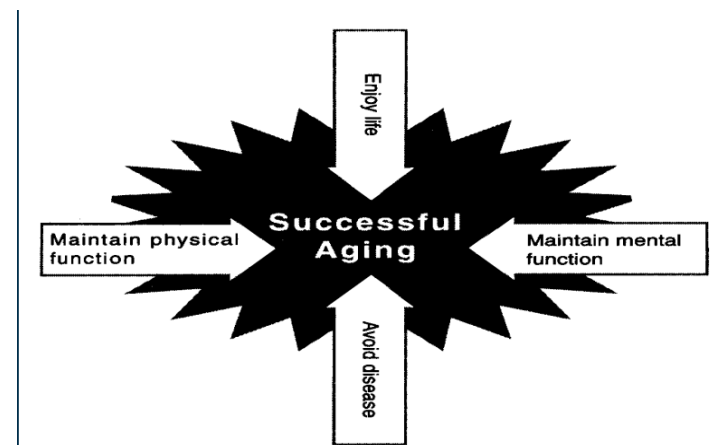


Figure 1. The dimensions of successful ageing. Modified from Fernandez-Ballesteros 2019, (7).

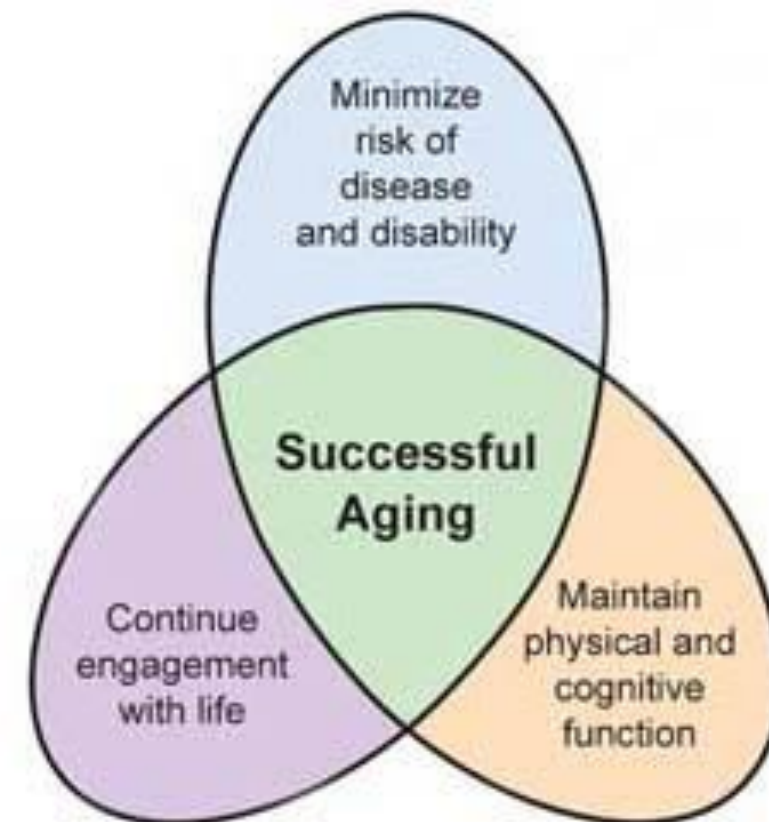
ĐỊNH NGHĨA

- WHO defines healthy ageing as “the process of developing and maintaining the **functional ability** that enables **wellbeing** in older age.”
- “Là quá trình phát triển và duy trì **khả năng chức năng** giúp duy trì sức khỏe ở tuổi già”.
- **Khả năng chức năng** là khả năng cho phép tất cả mọi người sống và làm những gì họ xem là quan trọng, bao gồm:
 - đáp ứng các nhu cầu cơ bản;
 - học tập, phát triển và đưa ra quyết định;
 - di chuyển;
 - xây dựng và duy trì các mối quan hệ;
 - đóng góp cho xã hội.
- Khả năng chức năng bao gồm ***năng lực nội tại của cá nhân***, các đặc điểm ***môi trường liên quan*** và sự ***tương tác*** giữa chúng.



ĐỊNH NGHĨA

- Lão hóa khỏe mạnh/ thành công: là quá trình già đi trong khi vẫn **duy trì được sức khỏe thể chất, tinh thần và xã hội tốt**, cho phép một người **giữ được sự độc lập, chất lượng cuộc sống cao, và tiếp tục đóng góp tích cực cho xã hội**.
- Điều này bao gồm cả việc **phòng ngừa hoặc trì hoãn các bệnh mạn tính**, *duy trì các mối quan hệ tốt đẹp*, và có **tinh thần vui vẻ, hạnh phúc**.





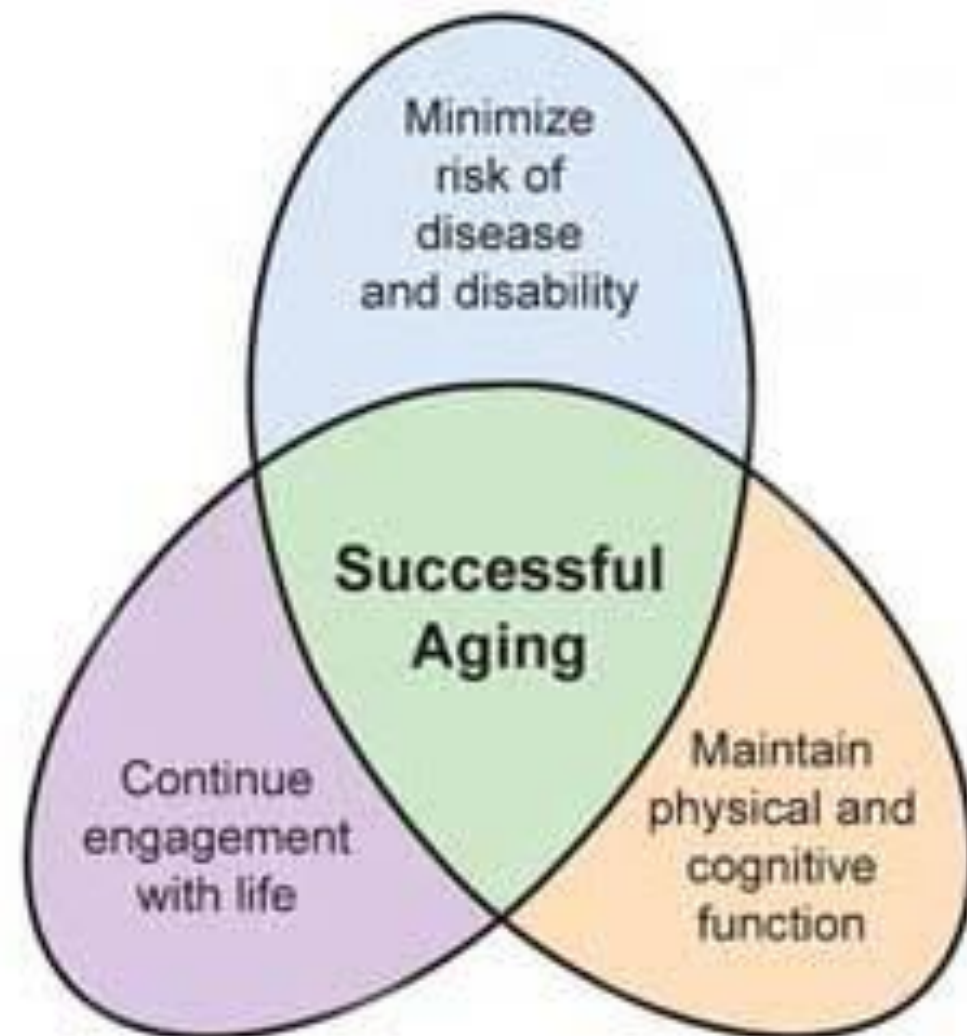
DÀN BÀI

1. Định nghĩa Lão hóa khỏe mạnh
- 2. Các mô hình lý thuyết về lão hóa khỏe mạnh**
3. Các yếu tố góp phần lão hóa khỏe mạnh
4. Các phương pháp đo lường lão hóa khỏe mạnh
5. Các chiến lược thúc đẩy lão hóa khỏe mạnh
6. Thông điệp mang về

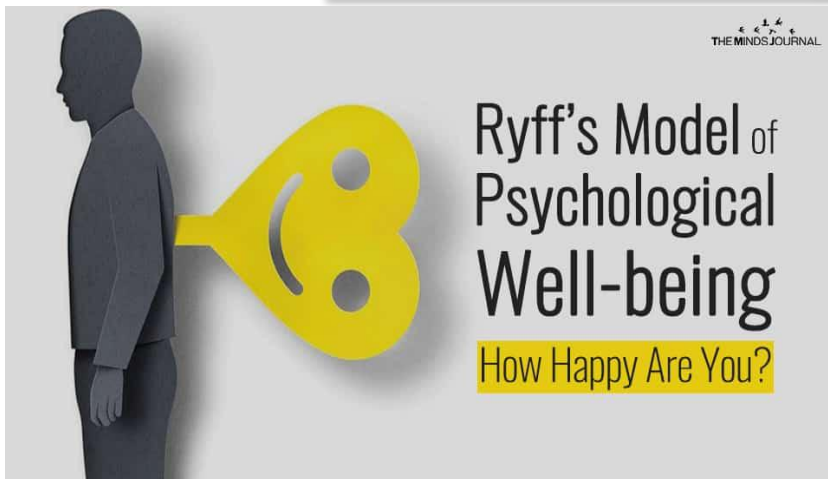
Models	Characteristics of ageing well													
	Avoidance of disease /disability	Good physical functioning	Good cognitive functioning	Engagement in social relationships	Engagement in society/ productive activity	Spirituality	Adaptation	Resilience	Purpose/ meaning in life	Autonomy	Self- acceptance	Environmental mastery	Personal growth	Expertise in at least one area
Rowe and Khan's Model of Successful Ageing (1987 , 1997)	✓	✓	✓	✓	✓									
Crowther et al.'s (2002) Inclusion of Spirituality	✓	✓	✓	✓	✓	✓								
Ryff's Model of Psychological Wellbeing (1989)				✓							✓	✓	✓	
Baltes and Baltes (1990) Model of Selective Optimisation with Compensation							✓							
Schulz and Heckhausen's (1996) Lifespan Model of Successful Ageing		✓	✓	✓				✓						✓
Reker's (2009) Successful Ageing Scale	✓	✓	✓	✓	✓		✓	✓		✓	✓			
Pruchno et al.'s (2015) Successful Ageing as Resilience								✓						

Chloe Waddell et al; From Successful Ageing to Ageing Well: A Narrative Review; *The Gerontologist*, 2025, **65**, gnae109; <https://doi.org/10.1093/geront/gnae109>

MÔ HÌNH ROWE & KAHN

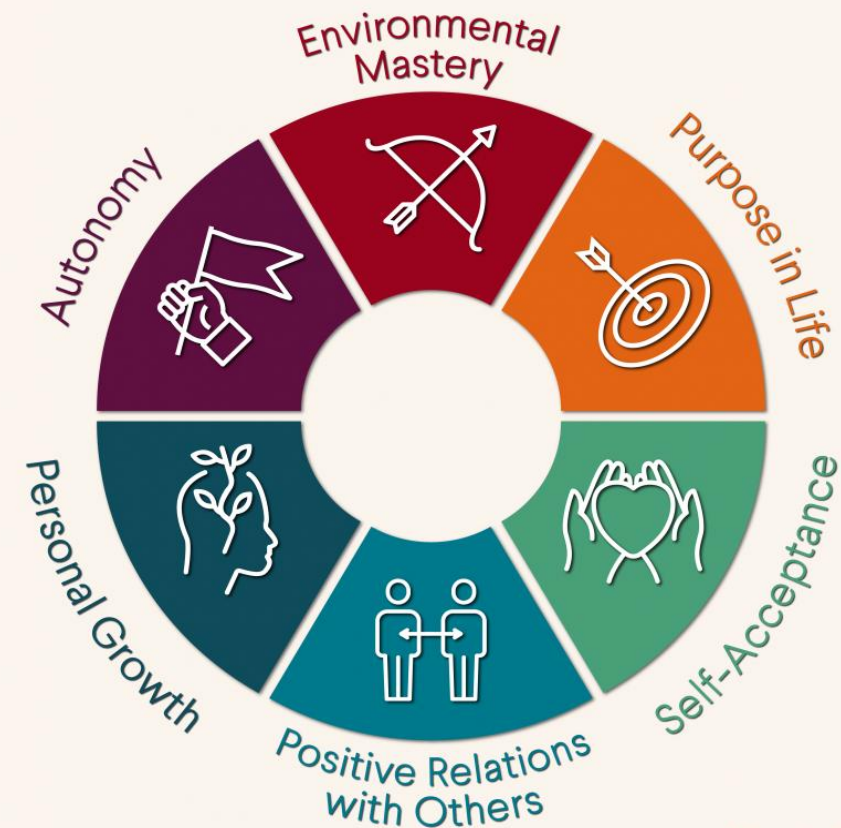


RYFF'S 1989 MODEL OF PSYCHOLOGICAL WELLBEING



Mô hình hạnh phúc tâm lý năm 1989 của Carol Ryff là một lý thuyết **sáu yếu tố**, định nghĩa Wellbeing không chỉ là hạnh phúc, mà còn là trạng thái đa chiều của hoạt động tối ưu của con người. Lý thuyết này được phát triển bằng cách tích hợp các lý thuyết tâm lý hiện có về sự trưởng thành và phát triển của con người.

Carol Ryff's Six Factors of Psychological Well-Being



A Meaning Of Life.org

RYFF'S 1989 MODEL OF PSYCHOLOGICAL WELLBEING

- 1. Tự chấp nhận:** Có thái độ tích cực đối với bản thân, bao gồm việc thừa nhận và chấp nhận cả những phẩm chất tốt và xấu.
- 2. Quan hệ tích cực với người khác:** Có mối quan hệ ấm áp, thỏa mãn và tin tưởng với người khác
- 3. Tự chủ:** Tự quyết định và độc lập.
- 4. Làm chủ môi trường:** bao gồm khả năng lựa chọn hoặc tạo ra các bối cảnh phù hợp với nhu cầu và giá trị cá nhân của một người.
- 5. Mục đích sống:** Có mục tiêu và định hướng rõ ràng, bao gồm cảm giác cuộc sống có ý nghĩa và giữ vững niềm tin mang lại mục đích cho cuộc sống.
- 6. Phát triển bản thân:** Nhìn nhận bản thân đang trưởng thành và phát triển. Nó bao gồm việc cởi mở với những trải nghiệm mới và nhận ra sự tiến bộ của bản thân theo thời gian.

Model of Selective Optimisation With Compensation Baltes and Baltes' (1990)

Strategy	Description
S election	The setting and prioritisation of goals as a response to a limitation of resources.
O ptimisation	The allocation of resources and investment of means to reach the goal.
C ompensation	The use of alternative means or external resources to reach the goal.

Fig. 1 The SOC model adapted from Baltes and Baltes (1990)

European Journal of Ageing (2024) 21:26
<https://doi.org/10.1007/s10433-024-00821-1>

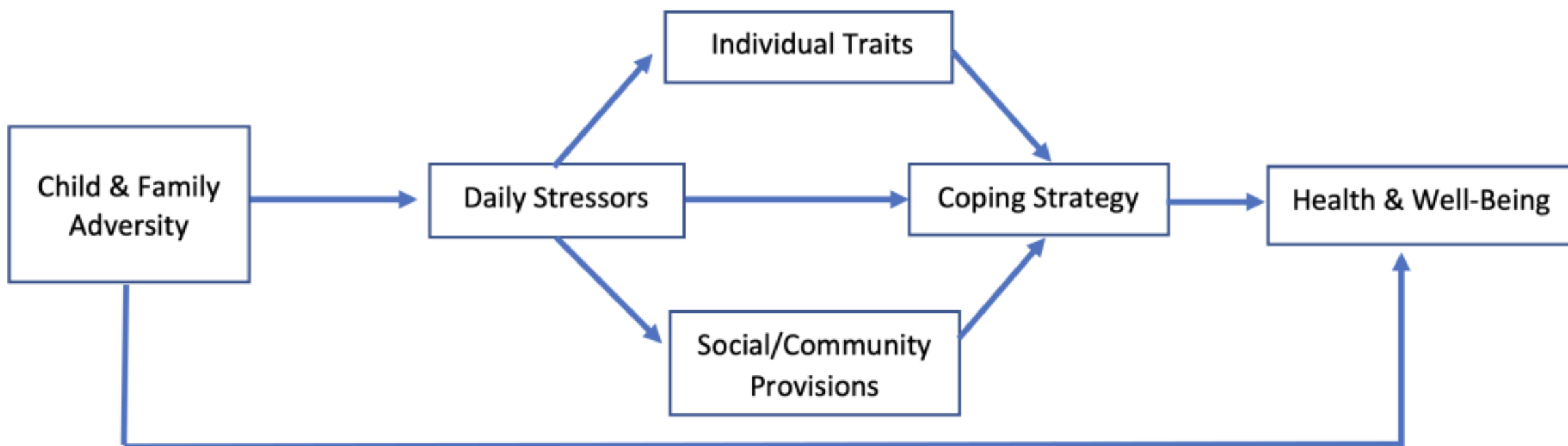
Model of Selective Optimisation With Compensation Baltes and Baltes' (1990)

1. **S - Lựa chọn:** là việc thiết lập và xếp hạng thứ tự ưu tiên các mục tiêu như một phản ứng trước những nguồn lực hạn chế, tức là đưa ra lựa chọn về những mục tiêu nào phù hợp nhất và có ý nghĩa nhất để theo đuổi trong một tình huống nhất định.
2. **O - Tối ưu hóa:** là việc phân bổ nguồn lực và đầu tư các phương tiện để đạt được mục tiêu, tức là tận dụng tối đa các nguồn lực của mình để đạt được kết quả tốt nhất có thể.
3. **C - Bù trừ:** là việc sử dụng các phương tiện thay thế hoặc nguồn lực bên ngoài để đạt được mục tiêu

Lifespan Model of Successful Ageing

Schulz and Heckhausen's (1996) model

Distal Event → Proximal Experience → Life Course Outcome





Successful Ageing Scale Reker's (2009)

A Brief Manual of the

Successful Aging Scale (SAS)

2009 Edition

Gary T. Reker, Ph.D.

Professor Emeritus
Department of Psychology
Trent University
Peterborough, ON, K9J 7B8
Canada

Successful Aging Scale (SAS)

© Gary T. Reker

Below are statements that assess how people feel about their individual aging. Read each statement carefully and indicate how each applies to you in general, using the 7-point scale. For example, if you **STRONGLY AGREE**, circle SA following the statement. If you **MODERATELY DISAGREE**, circle MD. If you are **UNDECIDED**, circle U. Try to use the undecided category sparingly.

SA STRONGLY AGREE	A AGREE	MA MODERATELY AGREE	U UNDECIDED	MD MODERATELY DISAGREE	D DISAGREE	SD STRONGLY DISAGREE
1. I am <u>unable</u> to make choices about things that affect how I age, like my diet, exercise and smoking.	SA	A	MA	U	MD	D SD
2. When things don't go as well as they used to, I keep trying other ways until I achieve the same result.	SA	A	MA	U	MD	D SD
3. In difficult times, I develop mental toughness in dealing with the situation.	SA	A	MA	U	MD	D SD
4. I maintain warm and trusting relations with significant others.	SA	A	MA	U	MD	D SD
5. I am actively engaged with life through productive activities.	SA	A	MA	U	MD	D SD
6. I strive to remain independent for as long as possible.	SA	A	MA	U	MD	D SD
7. I make attempts to remain relatively free of disease and disability.	SA	A	MA	U	MD	D SD
8. I try to maintain good physical and mental functioning as I age.	SA	A	MA	U	MD	D SD
9. I am actively engaged with life through regular social contacts.	SA	A	MA	U	MD	D SD
10. I make every effort to achieve goals that are important to me.	SA	A	MA	U	MD	D SD
11. I feel that I am <u>not</u> in control of my immediate environment.	SA	A	MA	U	MD	D SD
12. I can deal with whatever comes my way.	SA	A	MA	U	MD	D SD
13. I make attempts to engage in healthy lifestyle habits.	SA	A	MA	U	MD	D SD
14. I am comfortable in accepting both my good and bad qualities.	SA	A	MA	U	MD	D SD

The Successful Aging Scale (SAS)

Over the past 2 decades, a number of conceptual definitions and models of successful aging have appeared in the literature. Of the numerous models, four stand out as having made a significant contribution to understanding the complex construct of successful aging. These are the psychological well-being model of Ryff (1989), the SOC model of Baltes and Baltes (1990), the primary/secondary control model of Schulz and Heckhausen (1996), and the disease/cognitive functioning/engagement model of Rowe and Kahn (1997). While each of these models has made a significant contribution, none has been able to capture all of the key components.

The same can be said about the measurement of successful aging. Measurement consists of items that reflect the unique characteristics of each model, as it should. Given that each model has made a unique contribution to our understanding of successful aging, we need a more comprehensive measuring instrument that combines all relevant components into a single scale. The SAS was developed in an attempt to achieve that goal.

Conceptual Development of the SAS

The Successful Aging Scale (SAS) was developed based on 4 well-known models of successful aging.

Rowe and Kahn (Avoiding Disease/Disability; High Cognitive/Physical Functioning; Engagement with Life)

5. I am actively engaged with life through productive activities. (engagement with life)
7. I make attempts to remain relatively free of disease and disability. (avoiding disease/disability)
8. I try to maintain good physical and mental functioning as I age. (high cognitive/physical functioning)
9. I am actively engaged with life through regular social contacts. (engagement with life)
13. I make attempts to engage in healthy lifestyle habits. (avoiding disease/disability)

Baltes and Baltes (Selection, Optimization, Compensation)

10. I make every effort to achieve goals that are important to me. (optimization)
2. When things don't go as well as they used to, I keep trying other ways until I achieve the same results. (compensation)
12. I can deal with whatever comes my way. (SOC adaptivity)

Schulz and Heckhausen (Primary and Secondary Control)

1. I am unable to make choices about things that affect how I age, like my diet, exercise, and smoking. (primary control)
3. In difficult times, I develop mental toughness in dealing with the situation. (secondary control)
11. I feel that I am not in control of my immediate environment. (primary control)

Ryff (Psychological Well-Being)

4. I maintain warm and trusting relations with significant others. (positive relations with others)
6. I strive to remain independent for as long as possible. (autonomy)
14. I am comfortable in accepting both my good and bad qualities. (self-acceptance)

Scoring: For items 1 and 11: SA=1 A=2 MA=3 U=4 MD=5 D=6 SD=7

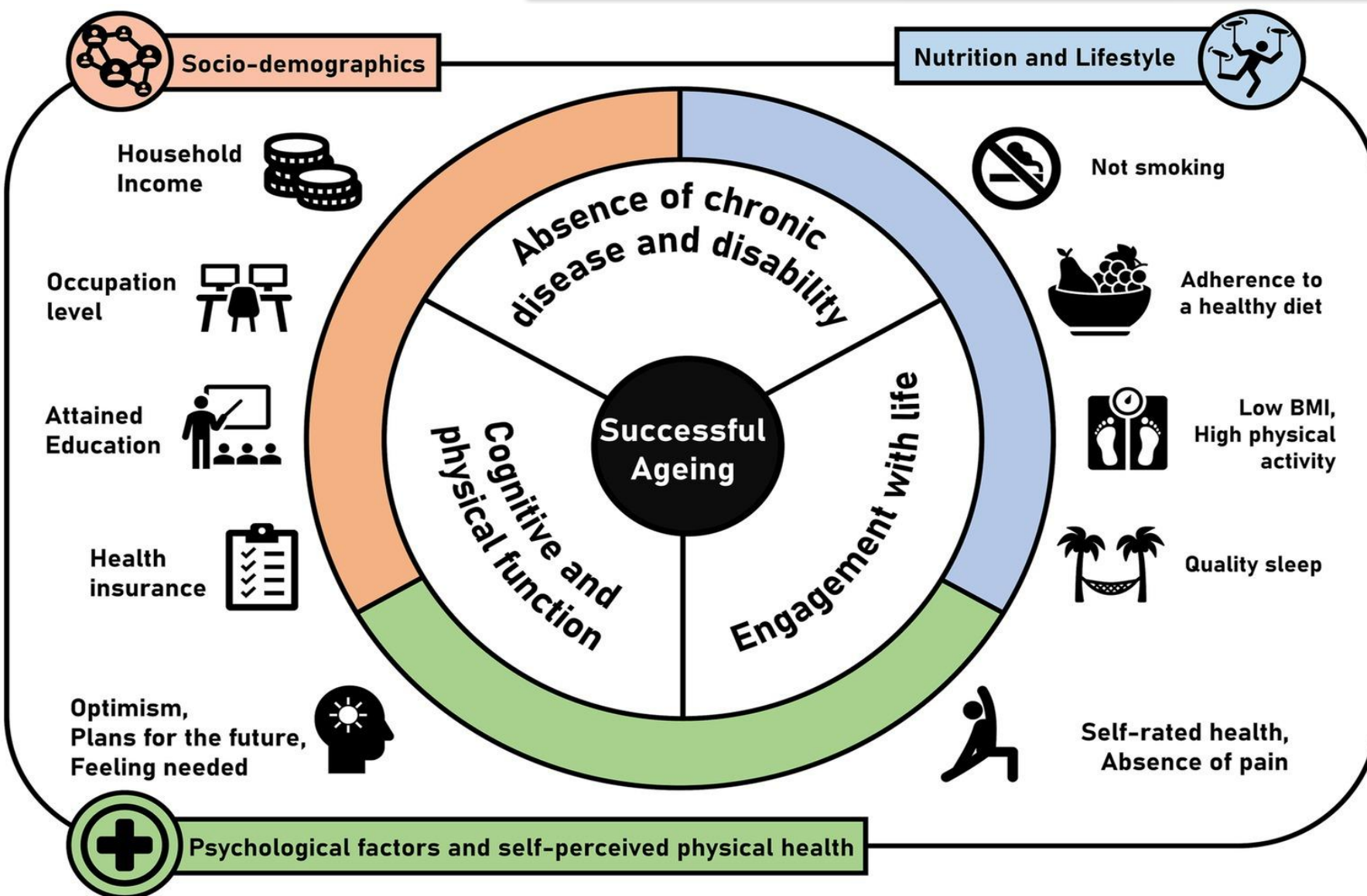


DÀN BÀI



1. Định nghĩa Lão hóa khỏe mạnh
2. Các mô hình lý thuyết về lão hóa khỏe mạnh
3. **Các yếu tố góp phần lão hóa khỏe mạnh**
4. Các phương pháp đo lường lão hóa khỏe mạnh
5. Các chiến lược thúc đẩy lão hóa khỏe mạnh
6. Thông điệp mang về

CÁC YẾU TỐ GÓP PHẦN LÃO HÓA KHỎE MẠNH



Rodrigues CE, Grandt CL, Alwafa RA, Badrasawi M and Aleksandrova K (2023) Determinants and indicators of successful aging as a multidimensional outcome: a systematic review of longitudinal studies. *Front. Public Health* 11:1258280. doi: 10.3389/fpubh.2023.1258280

CÁC YẾU TỐ GÓP PHẦN LÃO HÓA KHỎE MẠNH

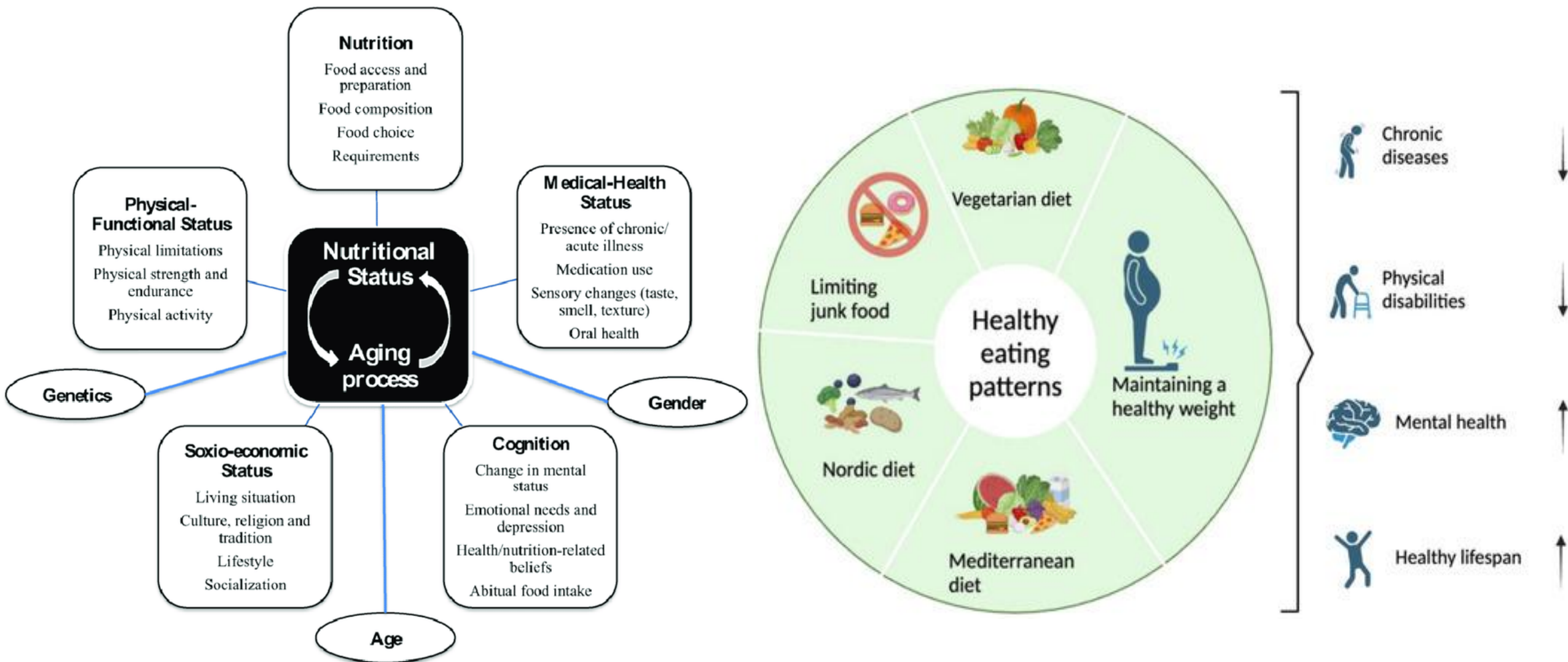
Các yếu tố xã hội – nhân trắc

Socio-Demographic Factors

- Age
- Gender
- Education and literacy
- Employment status
- Socio-economic status and income
- Household characteristics
(e.g., size, type, life cycle stage)
- Dwelling characteristics
(e.g., age, size, condition, ownership)
- Geographical location
(e.g., urban/rural, climate zone)

CÁC YẾU TỐ GÓP PHẦN LÃO HÓA KHỎE MẠNH

Các yếu tố dinh dưỡng – lối sống



CÁC YẾU TỐ GÓP PHẦN LÃO HÓA KHỎE MẠNH

Các yếu tố dinh dưỡng – lối sống

The Five Pillars of Healthy Aging

Learning and practicing these pillars can help you live your best mountain lifestyle.



Physical Activity

Regular exercise. Even moderate activity has major benefits.



Healthy Diet

Fresh produce, whole grains, lean proteins, healthy fats. Adequate hydration.



Quality Sleep

7-9 hours daily. Consistent routine.



Brain Stimulation

Read, learn, and practice new and lifelong skills.



Relationships/ Purpose

Connect with others, stay engaged, find a purpose.

CÁC YẾU TỐ GÓP PHẦN LÃO HÓA KHỎE MẠNH

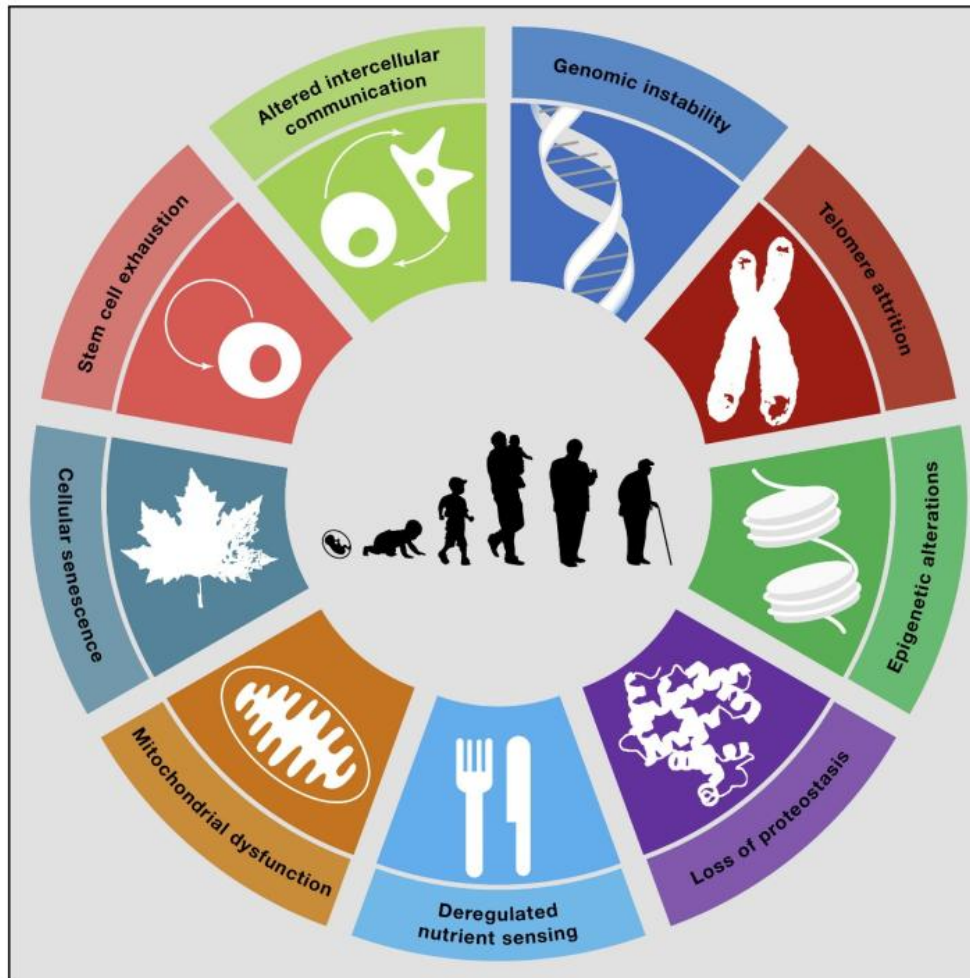
Các yếu tố sinh học

- Các yếu tố sinh học của quá trình lão hóa thành công bao gồm: **duy trì chức năng thể chất và nhận thức**, phản ứng của cơ thể với **căng thẳng và tổn thương**, **chức năng hệ thống miễn dịch** phù hợp và kiểm soát các quá trình tế bào như lão hóa và tổn thương đại phân tử.
- Mặc dù một số **yếu tố như di truyền và bệnh tật** là bẩm sinh, nhưng việc lựa chọn lối sống như **hoạt động thể chất thường xuyên và chế độ ăn uống lành mạnh** có thể ảnh hưởng đáng kể đến các quá trình sinh học này, thúc đẩy quá trình lão hóa khỏe mạnh hơn và kéo dài tuổi thọ (giai đoạn sống không mắc bệnh tật nghiêm trọng).

CÁC YẾU TỐ GÓP PHẦN LÃO HÓA KHỎE MẠNH

Các yếu tố sinh học

9 ĐẶC ĐIỂM XÁC NHẬN QUÁ TRÌNH LÃO HÓA



1. Mất tính ổn định của bộ gene
(Genomic instability)
2. Hao mòn telomere
(Telomere attrition)
3. Thay đổi di truyền ngoại gene
(Epigenetic alterations)
4. Mất tính hằng định protein
(Loss of proteostasis)
5. Giảm điều hòa nhận cảm dinh dưỡng
(Deregulated nutrient sensing)
6. Rối loạn chức năng ty thể
(Mitochondrial dysfunction)
7. Già yếu tế bào
(Cellular senescence)
8. Cạn kiệt tế bào gốc
(Stem cell exhaustion)
9. Thay đổi liên lạc tế bào
(Altered intercellular communication)

CÁC YẾU TỐ GÓP PHẦN LÃO HÓA KHỎE MẠNH

Các yếu tố tâm lý & tinh thần

- Các yếu tố tâm lý & tinh thần thiết yếu cho quá trình lão hóa khỏe mạnh bao gồm:
 - Duy trì tốt chức năng nhận thức,
 - Tư duy/ thái độ tích cực
 - Khả năng phục hồi tâm lý, Khả năng thích ứng/ ứng phó với stress/ trầm cảm/ các thách thức khác của cuộc sống (mất mát người thân...)
 - Nuôi dưỡng cảm giác kiểm soát bản thân, hài lòng trong cuộc sống.
 - Nuôi dưỡng ý thức về mục đích sống, duy trì các mối quan hệ xã hội.

DÀN BÀI

1. Định nghĩa Lão hóa khỏe mạnh
2. Các mô hình lý thuyết về lão hóa khỏe mạnh
3. Các yếu tố góp phần lão hóa khỏe mạnh
- 4. Các phương pháp đo lường lão hóa khỏe mạnh**
5. Các chiến lược thúc đẩy lão hóa khỏe mạnh
6. Thông điệp mang về

CÁC PP ĐO LƯỜNG LÃO HÓA KHỎE MẠNH

1. Kiểm tra sức khỏe định kỳ và chức năng cơ bản:

- **Đo lường cơ bản:** Theo dõi huyết áp, chỉ số khối cơ thể (BMI), và các chỉ số tim mạch, hô hấp.
- **Xét nghiệm máu và nước tiểu:** Giúp phát hiện các vấn đề sức khỏe tiềm ẩn như ĐTĐ, bệnh gan, thận và các bệnh lý khác.
- **Kiểm tra chức năng giác quan:** Đo lường thị lực và thính lực, những chức năng thường suy giảm khi lớn tuổi.
- **Kiểm tra sức khỏe tinh thần:** Đánh giá tình trạng trí nhớ, khả năng tập trung và các yếu tố tâm lý khác, là yếu tố quan trọng của lão hóa khỏe mạnh.

CÁC PP ĐO LƯỜNG LÃO HÓA KHỎE MẠNH

2. Đánh giá tình trạng thể chất

- **Sức mạnh cơ bắp và sự linh hoạt:** Có thể đo bằng các bài kiểm tra đơn giản như đứng lên ngồi xuống bao nhiêu lần, kiểm tra khả năng giữ thăng bằng.
- **Khả năng vận động:** Đánh giá khả năng thực hiện các hoạt động hàng ngày ADL/IADL, công cụ đánh giá suy yếu

CÁC PP ĐO LƯỜNG LÃO HÓA KHỎE MẠNH

3. Các chỉ số sinh học

- **Chiều dài telomere:** Telomere là các đoạn cuối của nhiễm sắc thể, chúng rút ngắn khi tế bào phân chia và tuổi tác tăng lên. Chiều dài telomere có thể là một dấu hiệu của lão hóa.
- **Yếu tố viêm (C-reactive protein - CRP):** Mức độ viêm mãn tính trong cơ thể có thể dự báo về nguy cơ mắc các bệnh liên quan đến lão hóa, như bệnh tim mạch.
- **Nồng độ các hormone:** Kiểm tra nồng độ các hormone quan trọng như hormone tăng trưởng hoặc hormone sinh dục cũng có thể cung cấp thông tin về quá trình lão hóa.

CÁC PP ĐO LƯỜNG LÃO HÓA KHỎE MẠNH

4. Đánh giá lối sống và tâm lý

- **Mức độ hài lòng trong cuộc sống:** Đánh giá sự hài lòng với cuộc sống, các mối quan hệ xã hội và vai trò trong cộng đồng.
- Thang đo chất lượng cuộc sống
- Công cụ đánh giá đa chiều

DÀN BÀI

1. Định nghĩa Lão hóa khỏe mạnh
2. Các mô hình lý thuyết về lão hóa khỏe mạnh
3. Các yếu tố góp phần lão hóa khỏe mạnh
4. Các phương pháp đo lường lão hóa khỏe mạnh
- 5. Các chiến lược thúc đẩy lão hóa khỏe mạnh**
6. Thông điệp mang về

CÁC CHIẾN LƯỢC THÚC ĐẨY LÃO HÓA KHỎE MẠNH

- Khuyến khích hoạt động thể lực và luyện tập trí tuệ,
- Chế độ dinh dưỡng hợp lý và cân bằng
- Sàng lọc sớm và quản lý nguy cơ sức khỏe,
- Phòng ngừa và kiểm soát bệnh mạn tính,
- Tư vấn sức khỏe và giáo dục cho người cao tuổi,
- Can thiệp cá thể hóa với tiếp cận đa chuyên khoa



CÁC CHIẾN LƯỢC THÚC ĐẨY LÃO HÓA KHỎE MẠNH



- Chính sách y tế và cộng đồng:
 - Chương trình Healthy Aging của WHO
 - Chính sách chăm sóc người cao tuổi tại Việt Nam,
 - Hệ thống y tế công – tư và vai trò cộng đồng



Health Topics

Countries

Newsroom

Emergencies

Data

About WHO

Home / Initiatives / UN Decade of Healthy Ageing

WHO's work on the UN Decade of Healthy Ageing
(2021–2030)

BAN CHẤP HÀNH TRUNG ƯƠNG

*

Số 72-NQ/TW

ĐẢNG CỘNG SẢN VIỆT NAM

Hà Nội, ngày 09 tháng 9 năm 2025

NGHỊ QUYẾT CỦA BỘ CHÍNH TRỊ

về một số giải pháp đột phá, tăng cường bảo vệ, chăm sóc
và nâng cao sức khỏe Nhân dân

2. Tầm nhìn đến năm 2045

Phấn đấu môi trường sống có chất lượng tốt; các chỉ số sức khỏe của người dân, chỉ số bao phủ dịch vụ chăm sóc sức khỏe thiết yếu ngang tầm các nước phát triển trong khu vực và trên thế giới. Người dân có tuổi thọ trung bình đạt trên 80 tuổi, trong đó số năm sống khỏe mạnh tăng lên trên 71 tuổi, tầm vóc,



BỘ Y TẾ
CỤC DÂN SỐ
VIET NAM POPULATION AUTHORITY

Nhiệm kỳ 2025-2030, ngành Y tế đưa ra những chỉ tiêu cụ thể:

- Tuổi thọ bình quân đạt 75-75,5 tuổi, trong đó thời gian sống khỏe mạnh đạt tối thiểu 68 năm.
- Phấn đấu xây dựng chính sách để mỗi người dân được khám sức khỏe định kỳ hoặc khám sàng lọc theo yêu cầu chuyên môn miễn phí ít nhất mỗi năm 01 lần, được lập sổ sức khỏe điện tử để quản lý sức khỏe theo vòng đời. Cải thiện năng lực cung cấp và nâng cao chất lượng dịch vụ y tế, tăng tỷ lệ khám bệnh, chữa bệnh tại trạm y tế cấp xã.
- Trong nhiệm kỳ 2025 - 2030, mỗi năm các địa phương điều động ít nhất 1.000 bác sỹ về làm việc có thời hạn tại trạm y tế xã, phường và đặc khu (sau đây gọi là trạm y tế cấp xã).
- Đạt bao phủ bảo hiểm y tế toàn dân; Tỷ lệ chi trực tiếp từ tiền túi của hộ gia đình cho chăm sóc y tế giảm còn 30%.
- Hằng năm, các đảng bộ, chi bộ lãnh đạo, chỉ đạo hoàn thành các mục tiêu, chỉ tiêu thực hiện nhiệm vụ chính trị được cấp có thẩm quyền phê duyệt.

DÀN BÀI

1. Định nghĩa Lão hóa khỏe mạnh
2. Các mô hình lý thuyết về lão hóa khỏe mạnh
3. Các yếu tố góp phần lão hóa khỏe mạnh
4. Các phương pháp đo lường lão hóa khỏe mạnh
5. Các chiến lược thúc đẩy lão hóa khỏe mạnh
6. Thông điệp mang về

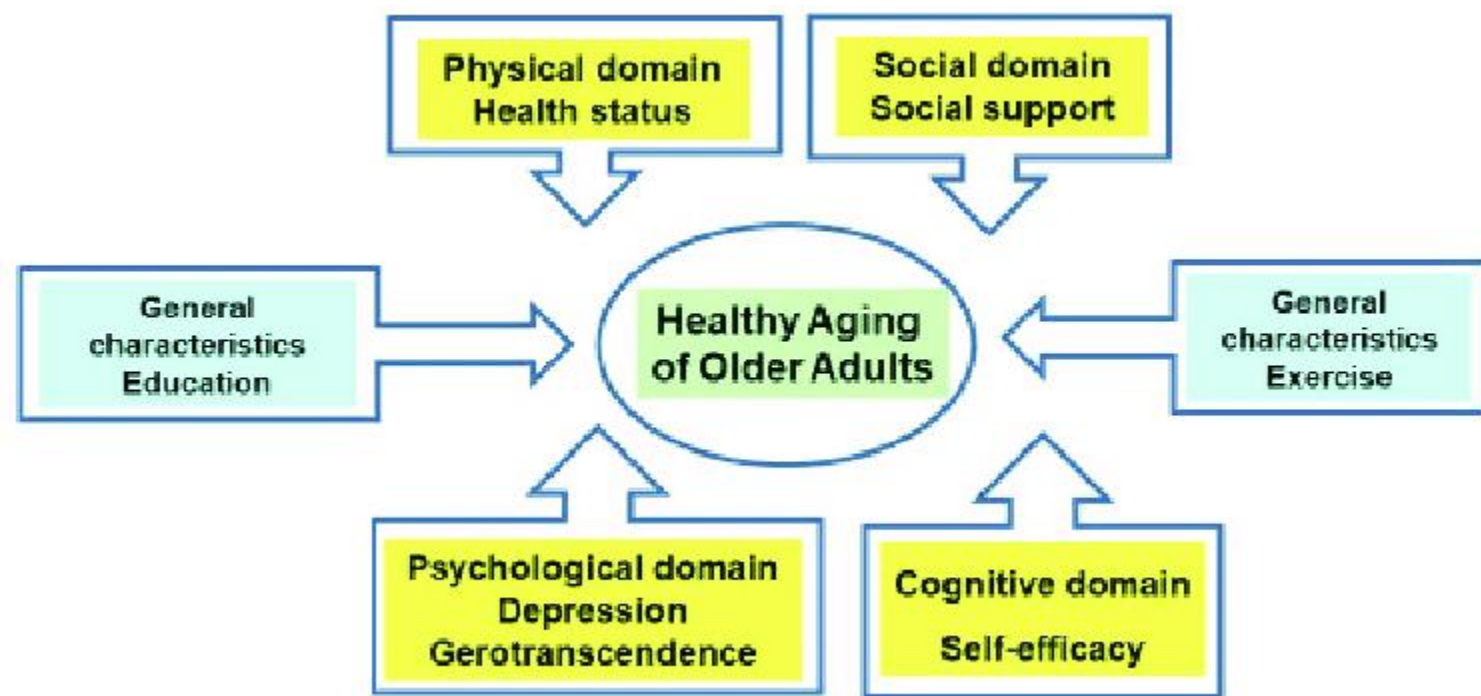
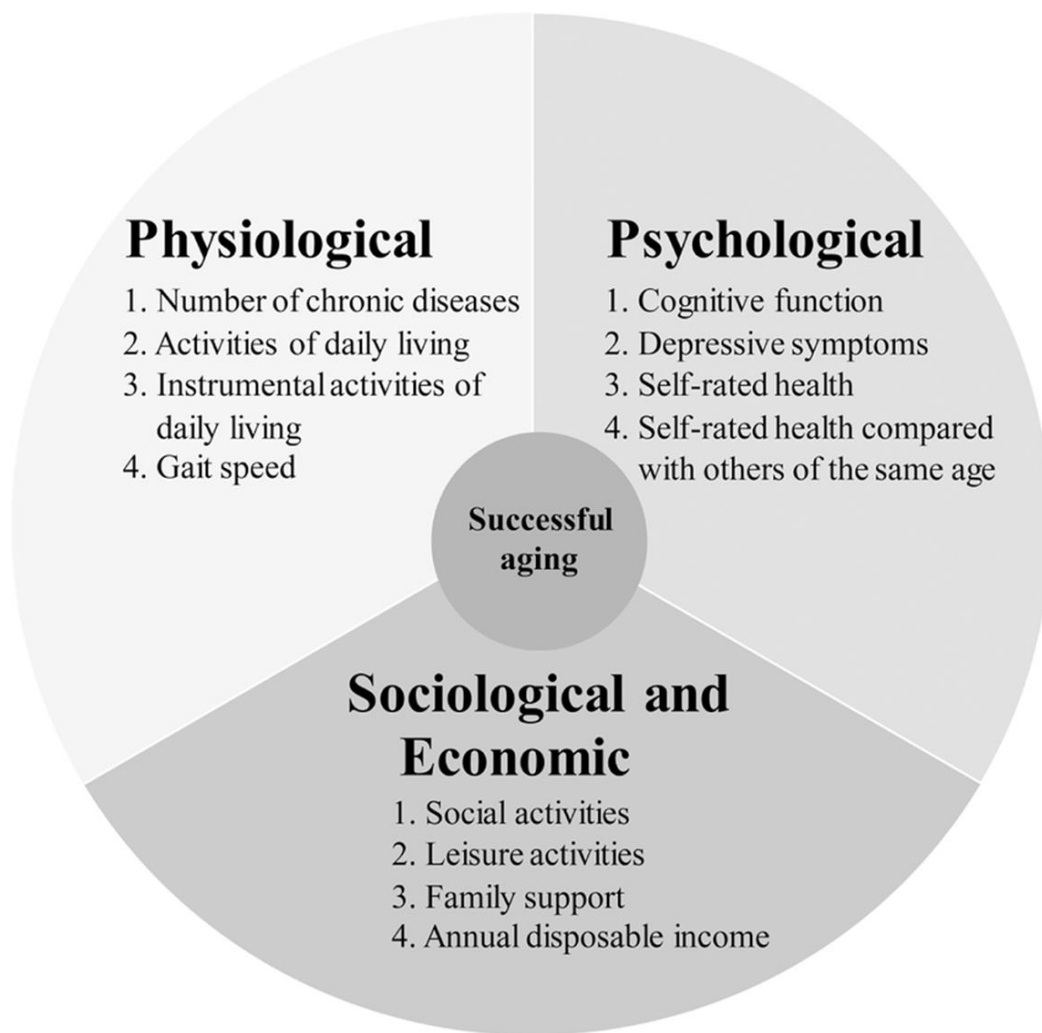


THÔNG ĐIỆP MANG VỀ

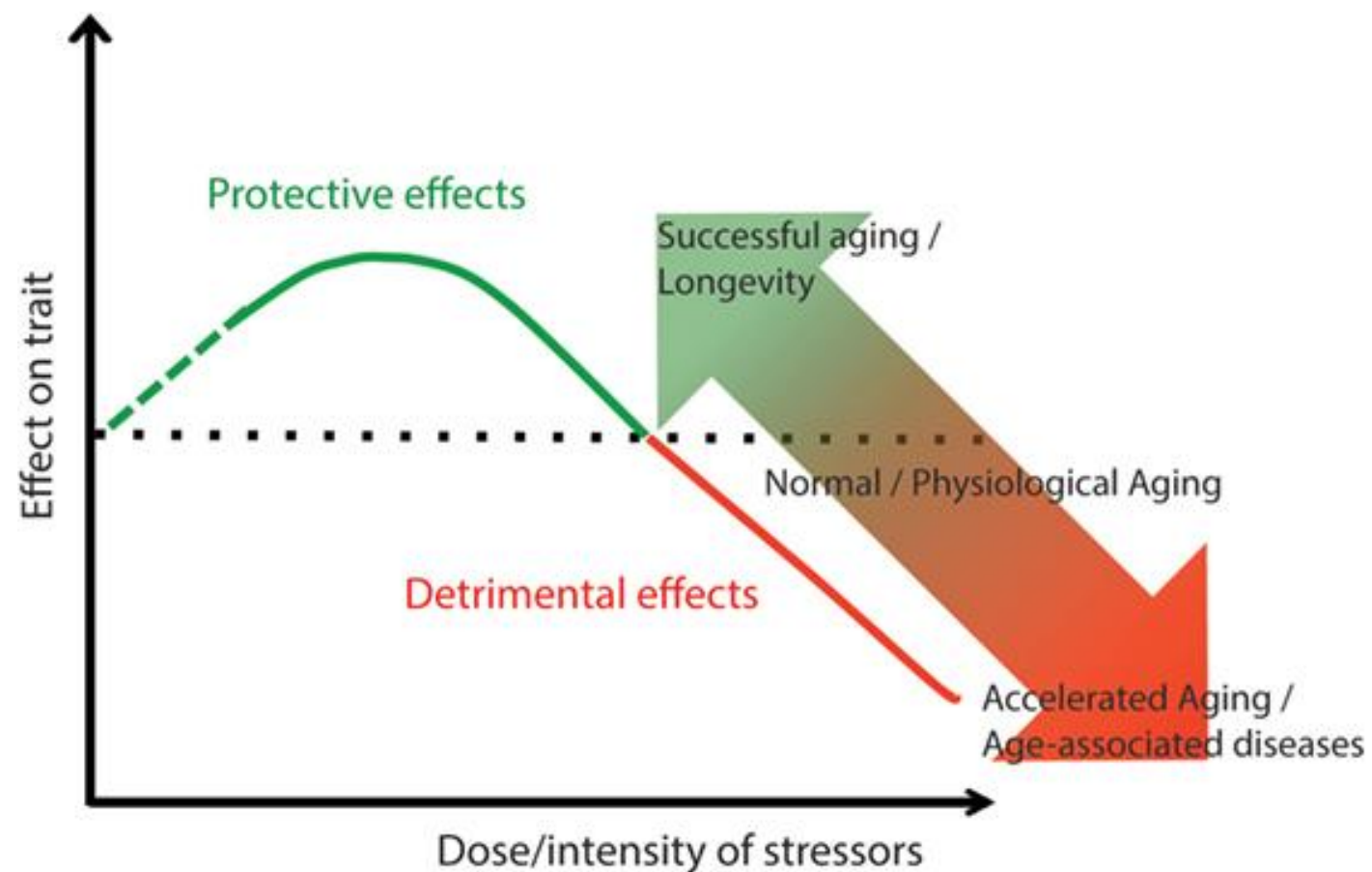
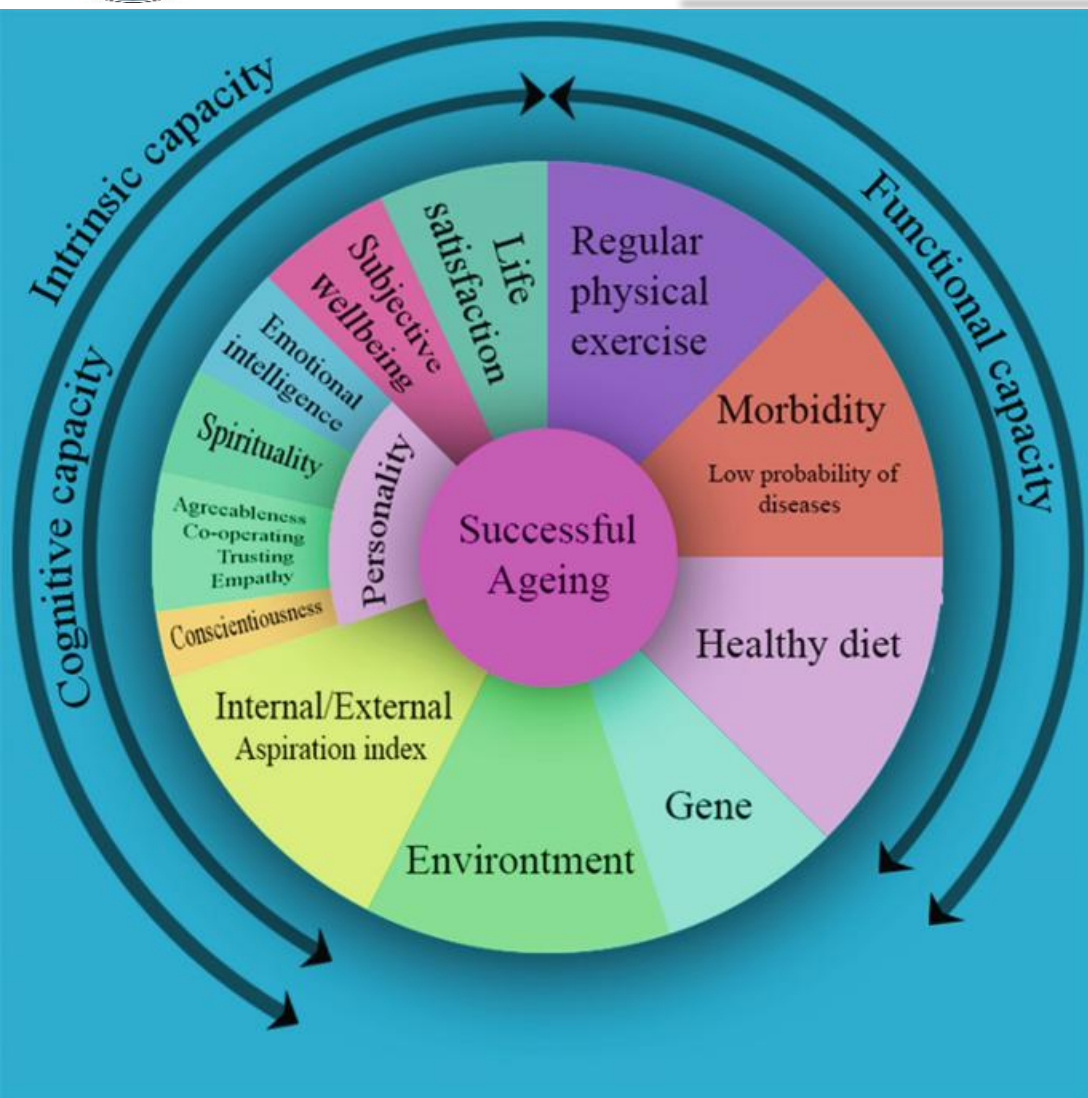


- Lão hóa khỏe mạnh là kết quả của tương tác sinh học, tâm lý và xã hội,
- Thực hành lâm sàng cần sàng lọc sớm, tư vấn và can thiệp đa chuyên khoa,
- Chiến lược thúc đẩy lão hóa thành công bao gồm phòng ngừa, vận động, dinh dưỡng và hỗ trợ xã hội

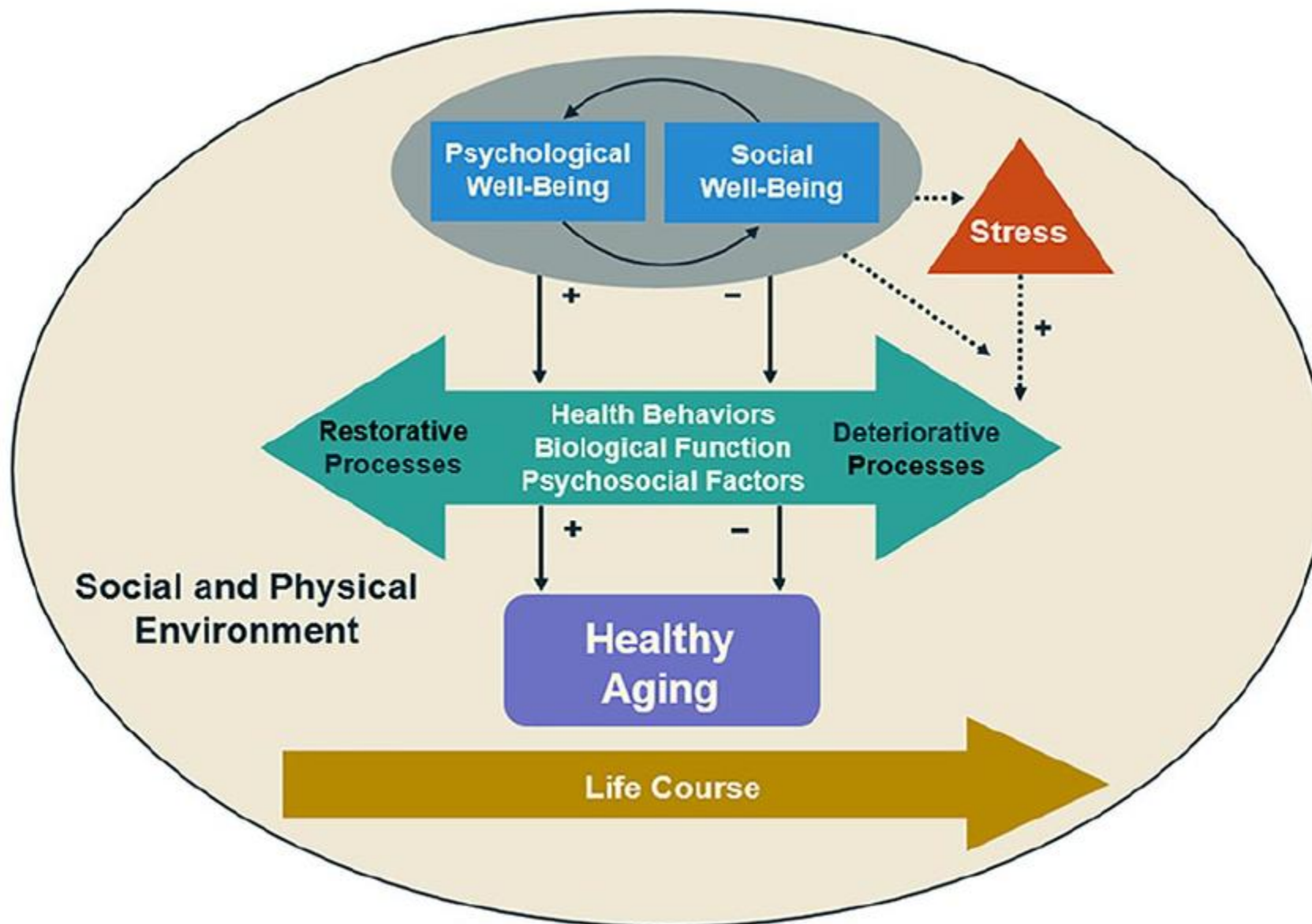
THÔNG ĐIỆP MANG VỀ



THÔNG ĐIỆP MANG VỀ



THÔNG ĐIỆP MANG VỀ



THANK YOU FOR YOUR LISTENING

