

活躍老化、健康自在

◎長庚養生文化村健康管理課護理長 張依玲

67 歲黃阿姨退休後經常到處旅遊過得輕鬆自在，疫情期間開始減少出遊，現在會花更多的時間回老家看看 90 多歲年邁的母親，因為母親無法行動及需要長期照顧，她深感維持身體健康，日後萬一身體退化，如何減低臥床歲月是件最重要的事。

回想當初回國居住並選擇養生文化村，主要考量慢性疾病管理及就醫拿藥方便，她經常參加村內舉辦的各式健康講座，每次健康檢查後健康管理師主動關心及提供個別的健康養生運動指導。黃阿姨在這裡每天參加各種活動，過著充實的生活，不自不覺已居住 7 年了。

現在黃阿姨的小孩們因工作忙碌，僅能在大家有空時邀約一起吃飯聚聚，平常樂活過日子。有時候，黃阿姨看到這裡老人家跟母親一樣高齡，很羨慕老人家還可以自己推著助行車從家裡走出來，參加養生操、吃飯、上課、採買等，讓她有感預防老化應於初老時期就要開始，這樣晚年才能擁有像村內的老人家能夠自立生活。

根據國民健康訪問調查 65 歲以上老人自述 84.7% 曾經醫師診斷罹患慢

性病，而慢性病有其反覆、不可預測，甚而造成殘障之特性，因此急、慢性醫療服務於養生村住民健康維護的介入就更顯得重要。2021 年底入養生文化村居住的住民突破 1 千位以上，為著重住民的健康照護管理，健管師採專責個案健康管理及住民共同參與服務，提供健康評估、健康促進、預防保健、健康維護及連結資源服務。

● 預防保健與健康管理

為符合長者健康照護之需求，運用「3 段 5 級」初級預防階段之概念，以「健康促進」與「預防保健」為主軸、住民為中心，提供安全、舒適、有尊嚴及獨立自主之整體性、持續性之全人健康照護服務，結合長庚醫療健康照護體系完整的急慢性醫療、護理之家和安寧療護照護資源。

在此既有基礎下，規劃養生文化村住民的健康管理服務，從長者健康評估分級，強化不同型態長者的健康管理模式，提供多元化健康識能講座、健康促進及體適能運動，定期骨骼肌及體脂肪檢測，使長者慢性病得以穩定控制，預

防肌少症、體能衰弱及延緩老化。

● 健康促進介入措施

依住民之健康分級，訂定照護目標方向，健康者以促進健康、活躍老化為目標；亞健康者著重篩檢高風險因子，以健康促進、維持健康及預防保健為目標；衰弱者著重維持生理功能，依個別性健康照護需求連結照顧服務資源，以慢性病控制及延緩失智失能為目標。

藉由衰弱評估、健康檢查結果早期發掘住民衰弱初期、肌少症、失智症高風險個案，導入可接受健康促進如活化大腦的「智彙聚樂部」、阻力運動的「坐勢彈力帶運動」等，或連結村內社團活動，養成住民自我健康管理及規律運動習慣，適當健康體能促進，維持身體基本功能及提升身、心、靈健康，減少慢性病併發症，預防衰弱、肌少症之發生，讓住民能活得開心、活得健康，使住民晚年生活能活得好、老得慢、病得輕。

● 察覺與風險評估管理

以住民個人整體健康為導向，提供整合專業健康評量、健康諮詢、健康管理、健康促進的全方位服務，對個人或群體的健康危險因素進行全面監測、分析、評估以及預測與預防的管理過程，由本村責任區健康管理師定期評估、相關衛教及需繼續追蹤事件列入個案訪視紀錄內容，以落實健康服務的理念，連

結長庚醫院醫療資源，轉診及相關諮詢服務，提供住民完整健康服務。

● 主動連結長照資源，貼心住民居家照顧

本村主動爭取 2017 年 8 月通過衛福部預防延緩失能照護服務據點，陸續辦理營養、肌力、認知等健康促進方案，參加 548 人次，成效良好。於 2018 年導入政府長照 2.0 服務資源，定期評估住民健康狀況，主動協助住民申請長照 2.0 服務，迄 2022 年 2 月已連結 99 位住民接受服務。遇臨時或時間不符長照服務需求，村內也有在宅服務的資源可使用。

長庚體系之醫療服務堪為國界楷模，並已建立完整的急、慢性醫療照護體系，此點是我們優於其他服務機構之優勢。為能達到本村住民「就地老化」之理想，本村園區內提供無障礙友善環境、完整多元化生活機能、休閒生活的安排、住宿單元生命連線系統設置、持續性健康狀況評估及監控，長照資源服務的提供，以及持續培育健康管理師長照專業服務能力，盡可能提升留佳期間住民能自立樂活、延緩老化，最終目標能讓居住於本村的住民，透過健康計畫之參與及健康生活方式的貫徹，期許住民晚年的生活過得更健康、更快樂。☺

