# 健康歲月、安心終老

◎長庚養生文化村健康管理課護理長　張依玲

養生文化村營造健康自然之生活及樂活環境，因應長者健康照護需求，健康管理運用「三段五級」初級預防階段概念，以住民為中心的服務，以及「健康促進」與「預防保健」為目標，結合長庚醫療健康照護體系完整的急慢性醫療、護理之家、安寧療護照護資源，提供安全、舒適、有尊嚴及獨立自主之整體性、持續性的全人健康照護服務。

在此既有基礎下，長者健康評估分級為健康、亞健康、衰弱，強化不同型態長者的健康管理模式，依照個案慢性病及健康狀況，提供個別性健康促進、健康維護、預防保健，共同規劃以長者想要、需要之健康促進計畫優先進行，以培養長者自我健康管理及規律運動習慣。

適當的執行健康體能促進，除了維持身體功能，也提升身、心、靈健康。村方每年提供免費高階健康檢查，期能早期發現認知症、肌少症等高風險族群個案，並藉由檢測長者體適能檢出待加強項目，導入多元化活動及運動，例如健康識能講座、健康促進、團體活動、體適能運動及精準運動訓練等，使長者慢性病得以穩定控制，預防肌少症，延緩體能衰弱及老化。

我們也開發各項增進體力、活力、智力與人際互動之活動，以及養生飲食設計與健康資訊教育推廣等。從長者健康管理服務涵蓋追蹤「健康行為、意外傷害、預防篩檢、健康狀態」等四大面向，各項健康指標與衛福部調查國人基準指標比較結果，長者健康狀況優於國人調查數據達 14 項。其中住民每週從事運動之比率 90.8%、複雜性日常活動功能滿分比率 81.9%、接受健康檢查之比率 78.2%、每天攝食五蔬果之比率 73.1%、流感疫苗施打率 65.5%，顯示長者在運動率、健康檢查、均衡飲食習慣與疫苗注射等項目，健康狀況均優

於一般社區長者；此外住民中肥胖（BMI>28）百分比 6.6%、全口無牙率 5.7%、高血壓盛行率 47.4%、糖尿病盛行率 16.6%、高血脂行盛行率 26.5%、急診就診之比率 19.2%、接受健保門診就診次數 18.8 次、住院率 15.2%、跌倒發生率 10.0%，則顯示出在慢性病盛行率、門診 / 急診就診率、住院率與跌倒發生率等指標均遠低於一般社區長者。

健康管理團隊接觸許多長者，其年齡群不同，但對健康促進的成效皆感到開心。69 歲的許阿姨說：「住這裡每天參加許多活動、很忙，經常不在家，找我要先預約。」75 歲的田伯伯原本覺得老了跳起來有點吃力，參加 4 個月運動後，身體覺得輕鬆多了可以跳起來，很得意得說「護理師我跳給您看。」95 歲李伯伯，每週參加 3 次坐式體適能活動，沒跌倒過。87 歲張阿姨每天踩腳踏車 30 分鐘，晚上起來上廁所，不害怕跌倒。所以，只要長者願意，健康促進永遠不嫌晚。

本村注重預防醫學、健康促進，與長庚大學產學合作，加強健康型、亞健康型住民篩檢，初篩為肌少症初期、體脂肪偏高個案，早期導入運動計畫，在護理師、營養師個別衛教指導下，再加入長庚大學運動團隊之創新運動訓練，希望能幫助長者維持良好的健康狀態，以提升晚年的生活品質。對於高齡衰弱長者，護理師定期關切健康狀態，必要時，主動協助連結長照 2.0 多元化服務資源、諮詢與協調，提供長者到府居家照顧、居家復能等服務，在無障礙環境，長者可以自主外出參與活動、促進人際互動，能獲得自立樂活、延緩老化，使晚年的生活過得更健康、更快樂。