

長者健康管理 社區共創活躍老化服務亮點

黃婉婷¹

國民健康署於 108 年 11 月 27 日下午 13 時舉辦社區活躍老化攝影比賽暨績優團體表揚分享活動，表揚執行 108 年度長者健康管理 - 社區預防及延緩失能服務計畫的績優團體，以及社區活躍老化攝影比賽的得獎人。全臺共有 17 個縣市、202 個社區參與本計劃，協力推廣三期十二週健康促進課程，並成立社團讓健康自主的精神永續發展。計畫執行至今，已服務全台近 13000 名社區長輩！

國民健康署王英偉署長頒獎表揚獲獎社區與得獎人，在分享活動中也藉由相關計畫的分享、輔導委員與社區的對談，凸顯「長者健康管理-社區預防及延緩失能服務計畫」的宗旨，豎立社區執行計畫的典範楷模。



(圖為 11/27 社區活躍老化攝影比賽暨績優團體表揚分享活動照片)

¹ 107、108 年度國民健康署委託社團法人臺灣職能治療學會承接預防及延緩失能輔導網絡計畫 專案經理



(圖為 11/27 社區活躍老化攝影比賽暨績優團體表揚分享活動照片)

當長期照顧政策遇上社區的動能，會激出怎麼樣的火花呢？

政府各部會從文化部、教育部、環保署等單位，在社區皆有重點工作項目，社區的力量在長照政策中沒有缺席，而且在這一兩年可以說有越來越多將社區非正式照顧串連起來的嘗試。

國民健康署以長期推動健康長者各項健康促進之經驗與擊劃，推動長者健康管理計畫強化社區初級預防功能，降低長者衰弱風險。以政府層級大規模、多元介入的預防及延緩失能方案，在芬蘭、美國、法國等國家，已有相關實證研究。類似的計畫也已經在中國、新加坡、澳洲啟動。國民健康署發展的計畫，緣起自 2017 年以醫事及運動專業人員為對象，發展具備逆轉衰弱實證基礎之運動介入模式，辦理「運動保健師資培訓」，並結合完訓師資辦理社區長者健康促進課程「動動健康班」。2018 年啟動辦理「預防及延緩失能-長者健康管理計畫」，結合社區既有組織單位以初級預防及營造活躍老化生活圈為概念出發，針對健康、亞健康及衰弱長者，以可改善衰弱之實證模式介入十二週課程，期能促進長者健康、維持功能及社會參與。

除了對社區推動計畫，國民健康署也有配置師資培育及社區輔導相關子計畫，希望能佈建社區執行的相關資源。預防及延緩失能輔導網絡計畫是 2018 年起相關的子計劃之一，宗旨是提供長者健康管理之社區服務單位及地方主管機關-衛生局，協助管理並推廣，提供適性、符合在地文化特質與多元之活躍老化輔導網絡，建構線上與實地輔導、評價機制、資訊系統、前後測資源與實證研究成效分析。輔導網絡計畫透過舉辦說明會、分區輔導工作坊、實地輔導、績優團體徵選、相關獎勵競賽、提供線上輔導資源等管道，希望傳達健康自主管理的概念。

由上到下的政策輔導社區，和由下到上自發性的社區工作間，相同的都是希望在多元、特殊性的單位間建立可互動的網絡。社區營造常說「人就是一切的解答」，當地方上的人們能夠盤點資源、共享合作成果，將會是最大的盟友。由上到下的輔導資源因為社區的背景、環境脈絡不同，並不是要打造一套模板複製貼上，而是希望有一個平台能夠讓社區彼此看見、觀摩學習，成為一個大社群。這個社群有點特別，和一般的社區工作相比，最大的不同是政策輔導資源有著必須把資訊傳達清楚，引導社區完成最基本、具體可執行的計劃要求，樹立整個機制的使命。

有別於其他社區建促計畫，國民健康署長者健康管理計畫希望讓社區長者對自己的健康更有自覺，並且培養健康的生活型態。這也是輔導網絡計畫今年度對社區夥伴們的提醒—如何藉由社區的健康促進課程推廣長者健康自主管理，進而讓健康促進的理念能夠永續發展？

「有感」的社區預防及延緩失能服務計畫

健康自主管理是與長者建立夥伴關係，執行自我照護活動與問題解決的過程。從前後測評估以及帶領者的觀察，藉由指導員十二周帶領的活動，讓社區長者建立良好的生活習慣並且用社團的形式永續經營。藉由課程與社團中鼓勵長者進行日常活動，走出家中維持一定的活動量，對長者的生活有很大的幫助。

在 107 年的成果中可以發現參與社區預防及延緩失能計畫的課程，對於維持及提供長者人際互動、情緒功能及改善跌倒次數有很大的幫助，能以課程創造長者與人際連結的契機，進而提升身體活動與社交能力。

分析 108 年度執行成效，介護風險篩檢評估量表 (Kihon Check List)、健康知識及行為、自覺健康狀態、就醫次數、睡眠困難天數等皆有達顯著改善。對於提升長者健康知識與行為、及提升「體能」、「社交與人際互動」、「日常生活功能」與「心理與情緒」功能，達到顯著改善之勝算比。進一步以實驗效果 (effect size) 勝算比分析衰弱比例，顯示對於衰弱者，十二週課程介入，具有逆轉其衰弱程度之效益。

而輔導過程中社區與長輩最直接的反饋，更看見政策推動如何讓社區「有感」，促成健康促進活動更走入在地。例如有的醫療院所首次與宮廟合作，在廟方主動貼出以往只有進香大活動才會出現的紅榜單，吸引到前來參拜祈求神明庇佑的香客，十二周課程意外成為學員的健康生活光明燈。



(成果影片精簡版請點連結: <https://youtu.be/5btRFWXxFnw>)



(成果影片故事版請點連結: <https://youtu.be/NDDDGEodoxM>)

績優團體表揚案例分享-多元「社區經營」、提供「創意課程」、進而「永續發展」

本次分享會中績優團體表揚共有三個獎項、十五個優秀社區領獎。分別由新北市坪林區衛生所代表社區經營獎、屏東縣來義鄉衛生所代表創意課程獎、財團法人天主教耕莘醫院代表永續發展獎上台分享社區執行經驗談。

【社區經營獎 - 坪林區衛生所】

坪林區衛生所高齡人口達 25.5%，居住特性為散居、小村落且交通不便。在地長者的健康需求主要是加強基層醫療、老人健檢、肌衰篩檢及居家在宅醫療。在此計畫上因地制宜發展策略微提高交通便利性，利用區公所交通車、衛生所公務車，鼓勵長者走出家門。並且用獎勵制度、宣導品、成就感和參與課程的附加價值，增強參與動機。

具體案例有共餐、踏青及節慶活動。在社區經營上，衛生所整合社區資源連結了區公所、里長、社區關懷據點、社區發展協會、銀髮俱樂部、寺廟以及在地電視台。營造長者友善社區環境，社區經營的特點就在於因地制宜，透過連結社區資源讓長者參與活動的教室就在住家隔壁，就算稍有距離也能享受尊榮禮遇接送。

審查委員李梅英理事長講評坪林鄉公所掌握了在地「散居、小村」需求，連結了區公所的交通工具，且善用群聚活化的概念，選擇當地長者已群聚的廟口、社區發展協會來培力，並且在合適的時機突破公部門橫向聯繫時體系的部份限制，連結公部門(區公所、清潔隊)的資源及私部門資源是極好的推動策略。

【創意課程獎 - 屏東縣來義鄉衛生所】

屏東縣來義鄉衛生所主要服務原住民部落，在社區經營上長期與社區發展協會、教會合作，成立健康促進推動委員會，建立共識後，培植在地紮根的工作人員用族語與文化專長開發多元化的課程內容。對外資源連結善用大專院校、衛生所、外部團體及在地文化教師。課程與人力安排，長者也是重要的健康種子培力教師，更是文化傳承的講師。

審查委員吳菁宜理事長認為創意來自於對當地長輩過去生活經驗融入、依據不同長輩的需求，設計到課程內容中，發展各地課程的特色與豐富性。創意課程

對社區的永續發展性非常的重要，今年來投稿的社區都非常的優秀。

來義鄉衛生所做得好的地方是讓編織、打獵、文化傳承增進課程的適切性、豐富性與在地性。並且讓長者成為文化類課程的講師，增加社會參與腦識能的訓練。邀請學員群體的創作，則是很好的懷舊活動。

期待不同的社區，以課程的精神為基礎，發展多樣性、在地性、創新性，符合在地需求的課程。建議反思短短的課程，應如何不斷翻新？豐富長輩的生命經驗，讓課程能延伸到日常生活中並影響身邊的人。

【永續發展獎 - 天主教耕莘醫療財團法人耕莘醫院】

天主教耕莘醫院在社區預防及延緩失能計畫以在社區推廣健康促進的輔導教學，和社區合作辦理，結合醫院資源致力於社區培力、永續經營，逐步建構預防延緩照護體系。利用社區關鍵人物號召宣傳、多元媒體宣傳及學員滾雪球效應，在社區裡行銷。三個合作的社區皆有不同經營特色，分別需要健康行為與認知評估、改變不同型態的場域營造，以及增加心理與社會層面的介入，醫院則針對這些需求在專業師資、社區志工培力及計畫行政上提供大力的支持。課程安排融合簡報講述、體驗活動、分組討論與回家作業，讓長者能有落實課程中健康自主管理的動機。社團的經營共計有 75 位長者定期參與，如此活絡的秘訣是有專人指導，並訂定獎勵規範協助自主運作。

審查委員張竣傑副執行長認為永續發展之意義與重點，就本計畫而言應該思考目前推動的方案能否持續在社區發揮影響力，持續有新學員的招募/社區單位持續推動；而已接受過此項服務之長者可否在課程結束後，持續維持自主健康管理保持課程中學到的健康認知與行為，以及持續維持在社區中參與相關健促活動與社會參與活動，形成日常生活之習慣。

耕莘醫院規劃社區個別化課程、落實健康自我管理吸引社區未參與健促之長者參與課程，研發樂齡運動窗貼及海報，透過回家作業(運動、營養日記)實際操作練習，鼓勵長者培養運動習慣。

為增長者參與動機，研發多元課程包含懷舊、健康飲食手作等，多數長者給予正向回饋。人口老化議題日新月異，外加執行服務時所面臨挑戰，每月定期召集相關人員舉行專題讀書會，以利精進服務。並藉由經營社群軟體積極招生宣傳及活動曝光，並受邀當地電視台採訪，觸及更多長者參與。完整的思考規劃讓社區經營能力可以續航，執行經驗很值得學習。



(圖為績優團體獲獎單位分享與對談)

結語

國民健康署自 106 年開始推行社區預防及延緩失能服務，107 年廣設服務單位，108 年逐步看見具體的成效。預防及延緩失能輔導網絡計畫團隊係由社團法人臺灣職能治療學會承接，感謝計畫主持人成功大學職能治療系張玲慧教授、臺大職治系毛慧芬副教授及多位橫跨公衛、社會工作、護理、資訊等領域的學界老師與多位夥伴懷抱著對社區與高齡服務的熱情與堅持，共同組成強大的團隊。期待未來能與地方政府、社區及長輩們一同攜手走的更長遠。