

# 外送健康到我家 提升齡活攏底加



## 壹、背景與問題

截至112年底西屯區老年人口32,389人，占全區總人口13.72%，老化指數86.28%。近年十大死因均以慢性病為主，且蓄意自我傷害(自殺)相較於全國有較高名次；109年ICOPE異常統計結果顯示憂鬱異常較高達6%；110年GDS分析發現以70-79歲的年長者憂鬱傾向較其他年齡層高，其次為80-89歲高齡長者。另分析110年及111年GDS問卷發現，疫情期間社交活動下降對老人憂鬱的影響有顯著性差異，缺乏社交老人有較高有孤寂感易造成憂鬱症。然而憂鬱症是長者自殺最主要的危險因子；有鑑於老人憂鬱與失智的關係密切，本所持續致力外送健康推動提升長者齡活力，防範憂鬱促進活躍老化新生活。

### 需求評估

- ✓ 長者跌倒
  - ✓ 健康識能不足
  - ✓ 罹患肌少症
  - ✓ 罹患失智風險高
- ★★ 2種疾病以上、不運動、不社交★★

## 貳、創新策略及方法

### (一)長者守護者聯盟

全方位盤點整合社區資源，組成「長者守護者聯盟」(圖1)，以區長為召集人，跨部門、領域合作，訂定政策與執行計畫，提升社區動能，並邀請專家、地方重要人士與社區長者透過「焦點團體座談會」與「共識會議」，了解民眾需求，凝聚共識協手創造共好社區。調查分析推行活動的可能障礙(圖2)並研擬解決方案。結合轄區內「朝馬國民運動中心」、「耆老林失智服務據點」共同建立一創新服務模式，提供可近性的運動及保健服務。



▲(圖1)長者守護者聯盟~與當地夥伴連結



▲(圖2)長者參加健康促進活動推行障礙魚骨圖

### (二)全包一站式長者club med

全方位盤點整合社區資源，建立一站式全包服務(圖3)，提供高齡健康照護整合服務模式，並結合ICOPE，針對長者需求進行諮詢、評估、衛教及媒合轉介長者所需服務。



▲(圖3)全包一站式長者club med

### (三)東翁懷舊不老 西屯連結共好

活用所內空間，推動「樂活健身俱樂部」、「C據點」，並專為失智長者打造「懷舊教室」(圖4)，辦理認知促進、延緩失智課程，如「懷舊咖啡廳」、「懷舊藝廊」、「古早衛特展」等，增進創造長者的自我價值感及成就感，並與公、私部門合作辦理失智友善宣導，積極推動「失智友善社區」、招募失智友善天使及組織。

- 認知課程
- 延緩失智課程
- 懷舊咖啡廳
- 懷舊藝廊
- 古早衛特展



▲(圖4)為失智者打造「懷舊教室」

### (四)運動得來速·健康快樂送

結合朝馬國民運動中心專業教練及講師以得來速概念將運動外送到居家大樓之公共空間，下樓就能上課，衰弱長輩願意出來，並用徒手或日常用品做為健身道具，以民眾為中心思維，持續提升社區涵蓋率，新場地，新場次，招募新學員，減少據點長者重疊性。以得來速概念將運動及老人健檢專車外送到家。(圖5)

- NO.1 大石里(26.2%)
- NO.2 鵬程里(21.3%)
- NO.3 大福里(18.7%)



▲(圖5)運動得來速·健康快樂送~專業教練講師外送到家

### (五)多元活動不間斷

針對長者需求進行規劃創新及有趣活動，例如：歡喜來走秀(圖6)低碳健康行~chill玩台中(圖7)並透過諮詢、評估、衛教及媒合轉介長者所需服務，成功轉介至合適社區資源。



▲(圖6)歡喜來走秀、我在畫畫

▲(圖7)低碳健康行~chill玩台中

## 參、推動成效

### (一)專業教練外送到家

111年起以得來速概念將運動及老人健檢專車外送到家，經試辦發現在長者功能性體適能結果顯示：肌力、柔軟度、心肺耐力及動靜態平衡皆有顯著進步(表1)，112年已推廣至本區各里持續推動。

▼(表1)長者功能性體適能成效分析(n=50)

類別	檢測項目	介入前後改善情形	P 值
血壓及心律	收縮壓(mmHg)	-7.71 mmHg	0.121
	舒張壓(mmHg)	-1.93mmHg	<0.05*
	休息心律(次/分)	-1.52 次/分	<0.05*
體組成	體重(kg)	-0.78kg	<0.05*
	BMI	-0.31	0.624
	腰圍(cm)	-0.93cm	<0.05*
	上臂圍(cm)	-0.61cm	<0.05*
	體脂率(%)	-0.52%	<0.05*
	肱三頭肌皮褶厚度(cm)	-0.87cm	<0.05*
柔軟度	雙手抓背(cm)	+1.76cm	<0.05*
	坐椅體前彎(cm)	+1.32cm	<0.05*
肌力表現	30秒坐站(次)	+2.46cm	<0.05*
	2分鐘踏步(次)	+3.46cm	<0.05*
平衡敏捷	8英尺起身繞行(秒)	-0.70秒	<0.05*
	開眼單腳站立(秒)	+2.05秒	<0.05*

### (五)ICOPE推動成效

在持續透過PDCA模式持續滾動式調整精進連結社區推動下，112年於長者ICOPE異常統計數據結果顯示評估面項都有下降趨勢(表2)，尤其是憂鬱項目已由6%下降至1%。

功能評估項目	109年異常率(%)	110年異常率(%)	111年異常率(%)	112年異常率(%)
認知	2%	3%	12.1%	0.9%
行動	2%	4.5%	12%	3.9%
營養	0%	0%	3.7%	0%
視力	2%	0%	15.5%	0.9%
聽力	0%	1.5%	7.7%	0%
憂鬱	6%	4.5%	3.5%	1%
用藥及社會	2.0%	7.6%	0%	0.9%

(資料來源：衛生福利部國民健康署 成人預防保健暨慢性疾病预防資訊系統)

## 肆、結論及永續發展

以聯合國17項永續發展目標(SGDs)為願景，持續加強發展夥伴關係、促進健康和福祉、建設永續高齡健康友善社區，由本區1里多元創新試辦，至今除了逐步推展至本區全部鄰里外，也榮獲外部多數單位帶隊來參訪及表揚，將持續結合在地資源提升活躍老化、深化健康高齡友善8大面向(圖9)行動的質與量，預防長者憂鬱延緩失智，齊心建構西屯區長者心花開的「在地老化」、「安全老化」、「健康老化」、「活躍老化」。



▲(圖9)高齡低碳永續行善♥長者八面心花開♥