

## 社區健康促進活動-「社區健康E起來」

隨著醫藥科技發達、生活富裕及衛生條件改善，國人平均壽命亦逐漸延長。根據國家發展委員會的統計，我國65歲以上人口約有378萬，占總人口16%，預計2025年就會邁入「超高齡社會」。如何營造高齡友善大環境，已成為社區健康促進的重要議題。在眾多健康議題中，根據國健署統計，有61.7%的65歲以上老人有血壓過高問題，是慢性病中最为普遍的，也是衛福部列為國民保健計畫之中老年疾病防治計畫的重要工作。

高血壓不僅增加罹患心腦血管疾病的機會，同時對健康帶來相當多的衝擊，例如：腎臟病、認知能力下降、動脈硬化，甚至提高死亡的風險。為促進老人健康並提高其生活品質，我們需要建構健康環境並培養民眾自我健康管理之習慣，以利早期預防或減少高血壓及其併發症之發生。健康管理在過去研究中，已被證實能有效控制疾病，並且提升病人對疾病的相關認知、態度及自我管理。另外亦能降低使用門診的次數，有助於減少全民健保署財政負擔。

隨著資訊科技進步，自我健康管理也迎上E化的潮流，逐漸成為現今便利的慢性病管理方法。因此，本院為有效進行社區健康促進，除了原先每月定期於醫院周邊社區舉辦三高篩檢活動外，今年開始以社區為據點，進行E化健康管理。在大安區的六個里：光信里、敦煌里、通化里、華聲里、虎嘯里及民輝里，建置E化設備，將平板、血壓計及血氧計長期固定擺放於社區，供民眾登入進行量測(圖一)，並自動記錄民眾量測數據及傳入雲端個人帳戶。

圖一、虎嘯里民眾使用E化設備量測血壓



藉由健康軟體，讓民眾做自我健康管理，同時也能讓家人了解被照護者之身體狀況(圖二)。讓數據不再只是監測健康，而是成為個人健康護照。未來也將進行社區健康管理E化的獎勵活動，以小禮品獎勵認真量測血壓的參與計畫民眾，以強化民眾進行自我健康管理的動機。

同時，希冀以社區為據點進行E化健康管理，能增加民眾在社區據點與他人之互動，營造社區民眾互相提醒、督促及幫助之環境，且以社區為基礎使社會、家庭及個人更緊密相連，使整個社會支持的網絡更加完整。在妥善的慢性病疾病管理之下，更能有效提升心、靈的健康促進，較佳地保障高齡後的生活品質，達到全人健康之目標。希望能讓每個社區民眾都能活躍老化，活出健康！

圖二、量測數據查詢頁面

