

## 主題週活動—以愛腎週為例

江宜璇、楊逸菊

2015.02.

### 壹、背景資料

末期腎臟疾病發生率及盛行率快速上升，以及伴隨而來的龐大醫療費用支出，已成為各國流行病學與醫療財務上重大的問題和負擔。臺灣也不例外，依據統計全臺洗腎人口已超過 7 萬人，其中約近 7 成是因糖尿病與慢性腎炎等所引起的腎衰竭。

有鑒於此，國民健康署及台灣腎臟醫學會自 2005 年起即每年舉辦臺灣腎臟日活動，辦理衛教宣導、尿液篩檢及園遊會闖關遊戲等活動，而國際腎臟基金會聯盟組織也自 2006 年起訂定每年三月第二個禮拜四為國際腎臟日，邀請世界各國參與、響應。藉此機會告知民眾慢性腎臟病是很常見的疾病、有害健康，且初期症狀不明顯，需要加以防範、及早治療，不要輕忽。

### 貳、活動主旨

為提升民眾健康及對腎臟疾病的認知，國泰綜合醫院於社區醫學委員會中決議，將投入醫院資源，以國際腎臟日為號召，藉由進行帶狀的愛腎相關活動，讓參與者因此能增進對自身腎臟健康的注意及愛護，且若發現潛在患者，可進一步提供相關的醫療諮詢與服務。

### 參、準備工作

#### 一、籌備

##### 1. 撰寫計畫書（附件一）

- a. 規劃預計的活動時間、地點、項目內容及流程。
- b. 估計所需及現有資源，包含院方人力、物力與外來資源。

##### 2. 召開會議

- a. 決定會議時間、地點。
- b. 邀請相關單位派人參與會議。
- c. 依據計畫書內容進行討論。

##### 3. 修改內容

根據會議討論結果，修改計畫書內容，並呈各相關單位審核及提供進一步意見。

##### 4. 院內公文呈核、工作細部分配

#### 二、活動宣傳

##### 1. 製作 A2 宣傳海報（附件二）

- a. 張貼至院內各公佈欄上。

- b. 轉成圖檔放在醫院網站上。
- 2. 撰寫活動快訊投稿至報社（附件三）
  - a. 因版面有限，以簡短文字提供活動內容、時間、地點、備註及洽詢方式。
  - b. 透過院方公關組，於活動前一至二週投稿至報社。
  - c. 報社安排上稿的時間。
- 3. 郵寄相關訊息給病友
  - a. 腎臟科個案師郵寄活動訊息給患有早期腎臟病的病友。
  - b. 也藉此機會提醒病友要多關注自己的身體健康。
- 4. 刊登活動預告

慢性腎臟病個案師撰寫關於腎臟照護的文章，在文章最後進行活動預告，刊登在院方出版的第 162 期醫訊上。（附件四）

### 三、活動內容

- 1. 免費尿液及血糖篩檢
  - a. 每天篩檢時間設定為週一至週五上午 10 點至 12 點，地點為院方本館 1 樓大廳。
  - b. 依據篩檢項目設定篩檢條件，以提高篩檢數據參考價值。
  - c. 於籌備會議中敲定每天可篩檢人次為 60 人次，5 天活動預計提供 300 人次。
  - d. 因篩檢的簡易性而採當天現場報名，篩檢後即可得知結果。
  - e. 製作 A4 篩檢單（附件五），有日期、編號，以供辨識及登錄篩檢數據。
  - f. 為使民眾有所依循可按號接受篩檢，自行製作篩檢叫號牌底座，也可購買現成的站立式架子，然後印出 60 張連續號碼（B5 尺寸），固定在架子上。（附件六左下方）
  - g. 準備血糖機。
  - h. 向院方申請相關篩檢用耗材，包含拋棄式採血針、酒精棉片、檢診手套、血糖試紙、尿液試紙、採尿用杯等。
  - i. 安排協助篩檢人員，一名協助執行血糖檢測、一名協助尿液檢測判讀。
- 2. 專業衛教諮詢
  - a. 每天安排慢性腎臟病相關專業人員，在現場接受民眾諮詢。
  - b. 週一至週五每天各有一名個案管理護理師（同時為尿液檢測判讀執行者），再搭配週一、週四各 1 名營養師，週二、週三、週五各 1 名藥師。（若場地空間及人力足夠，也可每天安排營養師及藥師各 1 名。）
  - c. 準備一台可連結院內網頁的筆電及無線網路的順暢度，以便諮詢人員可查詢相關訊息。
  - d. 製作諮詢人員的簡歷，現場立在桌面上供民眾參考。（附件六中間下方）
- 3. 有獎徵答
  - a. 請腎臟科設計與主題相關的題目，含答案共 10 題，是非或選擇皆可。
  - b. 題目標上題號，印製在 A2 海報上，一題印一張，可增加些圖片或設計。

- c. 製作「有獎徵答」的標示，連同題目海報布置在活動場地的牆面上。(附件六)
- d. 準備 500 份小禮物，可協請與主題相關廠商贊助，或由院方自行準備。分為 5 天份量，每天 100 份，送完為止。
- e. 用乒乓球製作 3 份號碼球，用油性筆在球上寫上號碼，裝在袋子內，供民眾抽答題目使用。
- f. 安排協助與民眾互動的工作人員，若醫院有志工幫忙，則可請志工協助擔任，於活動期間內邀請在場民眾參加。

#### 4. 健康講座

- a. 因場地限制，採事先電話報名，以便控制人數及準備。
- b. 確認主題並請主講者提供簡報，進行 40~50 分鐘，加上 Q&A，共計一小時。
- c. 活動宣傳海報張貼後，即開始接受報名。
- d. 借用會議室，準備電腦、投影單槍、投影布幕、麥克風等供主講者使用。
- e. 於會議室內擺設桌子及椅子，供聽講民眾使用。
- f. 準備相關衛教單張，以及採購足夠數量的點心及茶水。

#### 四、活動確認

1. 於正式活動前約一週再次召開會議。
2. 確認各單位準備進度。
3. 共同確認整個活動內容及流程。

#### 五、人員安排

功能	建議人數	工作內容
血糖篩檢	1	一天一位護理師，協助執行血糖篩檢，並登錄數值於篩檢單上。
尿液篩檢	1	一天一位護理師，協助執行尿液篩檢判讀，登錄結果於篩檢單上，並提供相關衛教資訊。
專業衛教諮詢	1	一天一位，由營養師或藥師輪流擔任，提供相關衛教資訊給民眾。
有獎徵答	3	一天三位，由社服室安排志工，現場邀請民眾共襄盛舉。
機動	2	由社區醫學科行政人員擔任，協助現場活動進行，並處理突發狀況。
場地佈置	2	為總務組庶務股人員，於活動前一天協助放置桌椅及紅龍，以及活動最後一天協助恢復場地。

## 肆、執行

### 一、活動開幕、開始

1. 現場播放輕柔音樂，準備麥克風。
2. 司儀開場，並邀請長官致詞。（事先準備致詞稿給長官）
3. 特邀院方復健科治療師組長設計並帶領民眾做愛腎操，鼓勵民眾多運動。
4. 活動正式開始。

### 二、免費血糖及尿液篩檢

1. 活動開始前，利用紅龍安排排隊動線，時間一到發放篩檢單（請民眾事先填寫基本資料）。
2. 活動開始後，依號碼陸續叫號。
3. 輪到號碼的民眾，先進行血糖篩檢，由篩檢人員將數據填寫在篩檢單上。
4. 血糖篩檢完成後，向個管師領取尿液試紙，前往廁所將試紙檢測部分沾上尿液，再回來現場交由個管師判讀。
5. 判讀完成後，個管師將結果填寫在篩檢單上。若有異常者，馬上進行衛教。
6. 兩項篩檢皆完成後，個管師撕下篩檢單下半張，交給民眾做為參考，上半張由醫院留存。

### 三、專業衛教諮詢

1. 協助回答對於腎臟病飲食（營養師）或藥物有疑問（藥師）的民眾，並提供相關衛教單張供參考。
2. 若暫無民眾需要諮詢服務，則協助個管師進行篩檢。

### 四、有獎徵答

1. 志工拿著裝著號碼球的袋子，邀請民眾一起玩遊戲。
2. 民眾從袋中抽出號碼球，按上面的題號進行回答，答對 2 題即可獲得小禮物。（要連續抽號碼還是分開抽都可以）
3. 民眾回答錯誤時，志工公布正確答案。可繼續答題，直到答對 2 題獲得小禮物。
4. 民眾想知道更進一步的訊息時，志工指引到專業衛教諮詢處。

### 五、健康講座

1. 製作講座地點指示標誌，張貼在民眾容易看到的地方。
2. 印製好簽到表，讓民眾簽到後領取資料袋（內含衛教資料及小點心）。  
（準備空白表單供臨時報名者簽到，不提供資料袋，以維護報名者權益。）
3. 飲水機旁擺放茶包及咖啡隨身包，並在場地周圍擺放垃圾桶，以維護環境整潔。
4. 將講座需要器材（電腦、投影機、麥克風）架設完成。
5. 講座開始前，引言介紹主講者。
6. 講座結束後，開始 Q&A 時間。
7. 結束講座。

## 伍、數據及成果分析（範例）

### 一、活動人次統計

活動項目	參加人次
園遊會	744
免費血糖、尿液篩檢	298
有獎徵答	500
專業衛教諮詢	50
健康講座	107
總計	1,699

### 二、免費篩檢結果統計

\*對篩檢結果異常之民眾，護理師立即給予建議，提醒民眾應注意事項、如何保養及需進行後續追蹤。

篩檢項目	異常人次	異常比例	總人次
血糖	89	29.9%	220
尿糖	10	3.4%	
尿蛋白	52	17.4%	
尿潛血	69	23.2%	

## 陸、活動照片





## 柒、成果發表

活動結束後，由社區醫學科江宜璇辦事員撰寫「愛腎主題週活動舉辦紀錄」，刊登於國泰病安醫品通訊第 029 期（附件七）。記錄整個活動準備過程、成果，以及分析優缺點與注意事項。

## 捌、檢討

1. 與整套身體健康檢查相比，免費且簡易的試紙篩檢方式對於民眾既方便且有一定的吸引力，有住得較遠的民眾會剪下報紙前來參加，可見宣傳的重要。
2. 等待短暫的時間就可得知篩檢結果，若為異常數值，可把握機會建議民眾至門診進一步檢查。
3. 許多民眾對於可參加健康講座感到很開心，覺得有機會知道更多對身體有益的相關資訊，在講座上也積極舉手詢問相關問題。
4. 報紙因版面及字數問題，須非常精簡活動相關訊息文字，以致更多訊息無法刊登，可能會造成閱讀者的疑惑。這時候就要靠民眾來電詢問時進行詳細說明，並同時告知哪裡有更詳細的資訊可以參閱（院方網站或公佈欄）。
5. 因舉辦地點位於大廳，免費篩檢排隊動線要考量到其他來往的民眾，除了利用紅龍將排隊動線及來往人潮做區隔，還需要有人隨時注意並調整動線。
6. 若有獨立空間可舉辦活動或許方便，但民眾可能會較難以參與有獎徵答。
7. 健康講座的場地位在 B1，位置離電梯有段距離，而參加講座的聽眾大多年紀偏大。為便於出入，在入口的樓梯處標示電梯位置，並請大樓警衛協助指引（院方會議室位於別棟大樓 B1）。
8. 準備過程裡，須適時依據現狀進行調整，盡量利用醫院所能提供的資源。

## 玖、致謝

國泰綜合醫院 林志明院長  
洪焜隆副院長  
腎臟科彭聖曾主任  
護理部魏芳君督導、林家甄個管師、曾寶玉護理師、

蔡晏平護理師、羅玉玲護理師、洪怡蘋護理師、  
陳淑怡護理師、簡宛晴護理師  
營養組李蕙蓉高專、陳明玉營養師  
藥劑科黃婉翠主任、陳宥如副主任、林欣玫藥師、  
黃慈慧藥師、王至佳藥師  
公關組張瓊文組長、黃凱麟管理師、陳元春管理師、  
蔡欣淳辦事員  
復健科簡文仁組長  
社服室李璽正組長、林麗珍社工師、楊劍華志工、  
方淑敏志工、林秀珏志工、劉欣欣志工、周盟珠志工、  
柯懿真志工、徐世琪志工、顏景賢志工、鄧秋珍志工、  
林芳伊志工、柯淳淳志工  
總務組許玉郎組長、李鴻岳辦事員  
資訊部彭文俊組長、陳勇智助理程式師、林成翰助理程式師  
社區醫學科周婉芸管理師

#### **拾、相關閱讀**

台灣腎臟醫學會：台灣慢性腎臟病防治之發展，  
<http://www.tsn.org.tw/UI/K/K001.aspx>。