

## 第四課：長者的健康規劃與管理

### 健康規劃與管理提出的背景

- 社會經濟發展、衛生和生活條件改善、人口結構老齡化，預期壽命的延長、和疾病譜的改變，使得公共醫療開支大幅增加，也為照顧長者健康的工作帶來了巨大的挑戰、提出更高的要求。預防為主、保障健康的“治未病”觀念開始受到推崇。
- 世衛指出慢性非傳染性疾病（慢性疾病）已超過傳染病成為全世界第一大死因。香港 65 歲及以上人士患有經西醫診斷的慢性疾病的人士的比率高達 74.6%。常見的長者慢性疾病包括高血壓（62.4%）、糖尿病（32.8%）、膽固醇過高（21.7%）、心臟病（16.1%）、癌症（5.8%）、哮喘（2.6%）、和中風（5.3%）<sup>1</sup>。慢性病的治療離不開醫生、患者和家屬的溝通和合作、以及患者及家屬在日常生活中對健康狀況的監察和管理。
- 新的醫療健康服務模式湧現，服務內容和服務邊界在不斷擴展和延伸，傳統醫學模式向病人充權，以病人為本的協作模式的轉變，越來越強調患者在治病過程中的角色。

### 長者健康規劃與管理目標

有學者指出，自我健康管理是從醫療照顧轉到個人健康照顧的角度，也從治療到預防。自我健康管理是由自己主動做起，以維護健康、促進恢復健康與穩定病情等，而非全交給醫療機構。其目標在於：

- 預防疾病
- 維持及促進長者健康及自我照顧能力
- 促進正面生活態度
- 促進醫生與病人有效的交流
- 提倡健康生活模式
- 減少醫療開支
- 達致健康老齡化

### 健康規劃與管理的內容和步驟

#### 1. 了解健康管理需要——評估健康風險

- 了解自身健康狀況、家族的疾病史、使用社區家庭醫生
- 購買適合自己的醫療和人壽保險產品
- 定期做身體檢查和評估（病歷、智力測驗、活動能力評估、自我照顧能力評估、自我健康評估、心理／精神評估、飲食評估、支援評估）
- 就檢查和評估結果從醫護人員那裡的到適當的糾正、輔導、轉介及健康忠告、訂立跟進計劃
- 預防為重，治未病。身體不適盡早求醫，必要時邊輪候邊診治，不要因輪候公立醫療服務，而錯過了治療的黃金期。

#### 2. 增長病理與管理疾病的知識

- 通過詢問醫生、聽健康講座、查看相關書籍、通過網絡多渠道掌握最新的保健和病理知識，學習如何管理自己的健康
- 研究表明，健康和醫療知識水平顯著影響長者身體健康狀況

➤ 推薦網站：<http://www.info.gov.hk/elderly/chinese/>

### 3. 坐言起行，自我保健，管理健康

- 生活方式的管理：養成有規律的生活習慣，作息定時、均衡飲食、低鹽低糖低膽固醇飲食、限制飲酒、提倡戒煙、適量運動
- 血壓心跳家居監測：學會正確測量血壓心跳的方法，留意操作的注意事項，患有心腦血管疾病的長者應制定記錄表，記錄時間及血壓心跳值，為用藥提供依據
- 用藥管理：遵醫囑，應堅持在醫生的指導下用藥，堅持長期、規律、按時服藥

**美國經驗：**是以國家資金幫助慢性病人管理自身的慢性病，有 22 州的老人（Prevention and Public Health Fund）進行「慢性病自我管理教育課程」，結果發現參與的長者無論是在運動、認知症狀管理、與醫生的溝通及自我效能等健康行為項目皆有提升和改善，每人可省下 714 美元的急診與就醫花費，扣除 350 美元的課程費用，還節省了一半<sup>2</sup>。

### 相關資源：

**衛生署長者健康服務長者健康中心：**旨在為長者提供身體檢查、健康評估、輔導、治療，以及健康教育的服務，從而配合長者多方面的健康需要。凡年滿 65 歲的人士，都可登記成為會員。登記年費是 110 元（領取綜援及有經濟困難的人士可獲豁免收費）。長者健康中心為會員提供身體檢查、健康評估、輔導、治療和健康教育的服務。預防疾病及促進健康的服務，包括每年的健康檢驗均屬免費。診療服務則每次收費 37 元。可參考：<http://www.elderly-ministry.org/services/health-centre.htm> 長者健康服務總部電話：2121 8621

**長者醫療券計劃：**資助年滿 70 歲的香港永久居民使用私營基層醫療服務。自 2014 年 6 月起，每名合資格長者每年可獲發的醫療券金額為港幣 2,000 元，每年未用完的醫療券金額可累積至其後年份使用，累積上限為港幣 4,000 元。長者醫療券香港大學深圳醫院試點計劃也已推出。可參考：[www.hcv.gov.hk](http://www.hcv.gov.hk) 衛生署醫療券組電話：3582 4102

### 參考文獻

1. 政府統計處（2013）。主題性住戶統計調查 第 58 號報告書。  
<http://www.statistics.gov.hk/pub/B11302582015XXXXB0100.pdf>
2. 鐘惠茹（2015）。《風箏報》美國的慢性病自我管理教育課程。  
[http://www.yfoundation.org.tw/share\\_more.aspx?Id=293](http://www.yfoundation.org.tw/share_more.aspx?Id=293)