

徵求澎湖縣 109 年度社區長者健康管理班合作單位

- 1、依據：109 年度國民健康署補助縣市辦理整合性預防及延緩失能計畫--子計畫 2：長者整合性預防及延緩失能計畫。
- 2、報名方式：即日起至 3 月 2 日 EMAIL 報名表至 phh255@ksmail.mohw.gov.tw
- 3、聯絡人：澎湖縣政府衛生局 9272162 轉 252 林小姐或 258 吳小姐
- 4、服務提供對象：以 65 歲以上衰弱、亞健康及健康長者為優先，每班人數 12 至 25 人。**另為避免資源重複布建，本方案執行社區需排除長照 C 據點、社區健康營造據點。**
- 5、服務場地及場地設置基本規範：服務提供場地以符合最基本安全考量為原則，具無障礙空間為佳，地下樓層或 2 樓以上者需備有電梯，須投保公共意外責任險且訂定緊急事件處理流程。
- 6、服務內容
 - 一、活動地點：預定 1-3 處社區，共 3 期，以每週至少開放 3 個時段(每時段以上午、下午或夜間計，至少 3 小時)提供各項健康促進服務之社區單位為優先。本案依社區申請順序安排，原則上依社區申請意願以及經費預算每年安排至少 3 期課程。
 - 二、長者健康促進課程
 1. 每期 12 週，每次 2 小時，並依課程單位及學員需求調整，各期課程參加者以不重複為原則，課程學員平均出席率不低於 50%。
 2. 每期課程於課前進行前後測評價，並上傳至國健署管理系統。
 3. 參考課程表如附件 1，並依實際需要調整。
 - 三、長者健康管理社團：於課程進行中或結束後成立社團，名稱自訂，設置團長 1 人，每週運用高齡者健康操影片運動、手工藝活動、營養餐點實作或運用社區長者健康促進課程內容(可由專業師資、志工等帶領)等，提供 3 次健康促進社團活動，每次約 1 小時，另可搭配使用通訊軟體社群網站等，增加團員互動。

7、 分工權責

本計畫結合衛生單位、社區單位以及專業師資團隊合作推動，分工權責及詳細工作項目說明如下：

權責單位	工作項目
衛生單位	1. 召開說明會、聯繫會議 2. 完成活動計畫以及核銷(所需經費由本計畫項下支應) 3. 協助師資媒合作業、招募志工 4. 計畫品質管控，共同進行輔導及評價作業，年底配合國健署進行績優社區單位選拔及成果發表等。 5. 期中期末成果報告彙整 6. 成立群組 7. 投保公共意外責任險。 8. 訂定緊急事件處理流程。 9. 其他行政作業流程協助。
專業師資團隊	1. 配合國民健康署指定之資訊平台，完成資料之建置與登錄。 2. 社區長者於介入前後須依國民健康署規定之評估量表，進行預防照護服務方案介入前後評估。 3. 參與師資招募相關之說明會、培訓、聯繫會議 4. 於活動前後主動關懷長者、強化與長者互動技巧。 5. 協助活動過程應完成之事項，包含簽到(點名)、拍照、發放宣導品、餐券等 6. 完成教案以及活動紀錄表 7. 加入群組 8. 熟悉緊急事件處理流程。 9. 其他應配合事項
社區服務單位	1. 提供安全之服務場域。 2. 配合提供各項健康促進服務及健康促進環境營造。 3. 協助課程招生以及長者關懷 4. 參與說明會、聯繫會議，加入群組 5. 其他應配合事項

附件 1

長者健康促進課程表(參考)

順序	內容
第 1 次	1. <u>相見歡+參與長者前測評估</u> 2. 運動介入重點-坐姿運動 (1) 了解運動安全 (2) 知道運動的基本型態 (3) 讓學員了解自己的體能狀況
第 2 次	1. 健康老化-食得健康 2. 認知訓練課程-課程介紹 3. 運動介入重點-坐姿運動 (1) 了解運動安全 (2) 知道運動的基本型態 (3) 讓學員了解自己的體能狀況
第 3 次	1. 健康老化-口腔保健(搭配健口操) 2. 認知訓練課程-日常生活推理能力 3. 運動介入-坐姿動作
第 4 次	1. 健康老化-健康檢查、慢性病管理

順序	內容
	2. 認知訓練課程-看圖說故事 3. 運動介入-坐姿動作
第 5 次	1. 健康老化-正確用藥 2. 認知訓練課程-購物烹飪趣 3. 運動介入-坐姿動作
第 6 次	1. 健康老化-視力保健 2. 認知訓練課程-記憶力是什麼 3. 運動介入-坐姿動作
第 7 次	1. 健康老化-預防失智症+社會參與 2. 認知訓練課程-改善記憶力 3. 運動介入-站姿動作
第 8 次	1. 健康老化 - 不菸、不酒、不檳榔 2. 認知訓練課程 - 叫我數獨益智王 3. 運動介入活動 - 學習如何運動增進
第 9 次	1. 健康老化 - 居住環境安全 2. 認知訓練課程 - 拼湊智慧七巧板遊戲 3. 運動介入活動 - 學習維持體能及健康

順序	內容
第 10 次	1. 健康老化 - 動動生活手冊及影片 (一)+高齡者健康操介紹 2. 認知訓練課程 - 記憶力圖形遊戲 3. 運動介入活動 - 核心及下肢訓練
第 11 次	1. 健康老化 - 動動生活手冊及影片 (二) 2. 認知訓練課程 - 注意力大考驗 3. 運動介入活動 - 增強自身體能
第 12 次	1. <u>「健康團啟帆」 + 參與長者後測</u> 2. 運動介入活動 - 增強自身體能

附件 2

澎湖縣 109 年度「長者健康促進站及健康促進社團」申請表

1、社區單位申請資格：

- (1) 每週至少需開放 3 時段之社區服務單位。
- (2) 服務場地及場地設置基本規範：服務提供場地以符合最基本安全考量為原則，具無障礙空間為佳，地下樓層或 2 樓以上者需備有電梯，須投保公共意外責任險且訂定緊急事件處理流程。
- (3) 申請單位需提供 1 位聯絡人，負責相關行政作業及聯繫事宜。

二、審查表：

項目	自評結果
鄉市/村里： 申請單位名稱： 聯絡人： 電話/手機/LINE ID： 活動地點/地址：	
1.場地設置基本規範 (1)合法立案。 (2)具無障礙空間。 (3)活動地點為____樓，若為地下樓層或 2 樓以上者，需備有電梯。	☐是 ☐否 ☐是 ☐否 ☐是 ☐否
2.長者服務相關經驗 (1)長照 C 據點 (2)社區健康營造據點。 (3)社區志工人數：_____人 (4)其他_____	☐是 ☐否 ☐是 ☐否

