

港醫健康促進 活化醫院角色

■ 高雄市立小港醫院 管理室 黃建民主任

在過去醫院的主要角色是提供民衆疾病治療，但隨著預防醫學的推廣，健康促進漸漸受到重視，而本院在民國97年即發覺到導入健康促進醫院的重要與未來發展性，因而加入台灣健康促進醫院網絡成為健康促進醫院(簡稱HPH)一般會員，期望能對HPH有進一步了解。起初本院對HPH的精神亦是懵懵懂懂，經過三年的學習觀摩，於100年成為HPH國際網絡會員，除了奠定健康促進醫院模式運作的基礎，也從病友、社區、職場、員工等各種角度推動屬於小港醫院健康促進服務的特色。



圖一、小港醫院HPH推動歷程

健康促進特色服務

●「三高病友」健康促進

本院依在地醫療特性特別建構三高病友照護服務，除了開設三高門診外，特別98年起於醫院二樓設立「三高走廊」，推動「三高病患自主健康管理」服務模式，鼓勵有三高問題之病患透過定期運動，改善自身健康狀況。除此之外，並安排復健師協助為病人進行評估，制定運動處方，同時還提供每週1次的衛教課程。自開辦至今平均每年收案百人，每月三高走廊腳踏車使用人次平均每月高達750人次，且確實達到改善民衆三高、增加個人體適能及提升生活品質之目的。未來仍將持續推動服務，並積極推廣「運動存摺」，期望病友養成健康生活習慣。

●「社區健康」促進

有鑒於三高病友接受本院「自主健康管理」服務結束回到社區後，因缺乏專人管理追蹤，往往容易「復高」。故於101年8月起推動「社區體適能」方案，期望民衆在家中或社區內即可做到主動性健康管理。服務初期，在社區內定點、定時開辦體適能課程，教導民衆簡易的有氧體操，培養其運動習慣。爾後，經過為期三個月的訓練，具有一定的運動技巧和習慣後，輔導其成為自發性的運動社團，並吸引其他社區民衆的參與。在第一次試辦即獲得熱烈迴響，約有30位民衆定期參與，遂於102年3月開辦第二班，並預計於半年後開辦第三班，希望能慢慢於社區內形成示範團體，吸引愈來愈多的民衆參與，同時規劃與「社區志願服務方案」相結合；輔導參與體適能活動之民衆投入社區服務行列中。

●「職場」健康促進

本院地理位置鄰近工業區，自開院起即以照顧勞工族群為理念之一，並逐步推展出職業健康促進相關服務，在穩固院內各相關服務項目後，橫向整合相關單位，擴大服務層面與深度，架構出「整合性職場健康促進服務」。其特色在於將所有關於環境職業醫學之服務彙整於一條服務鏈上，無論是企業健康促進服務、一般勞工所需的醫療與相關權益，以及職災勞工所需的復工訓練與相關補助等資源加以彙整，增加企業或勞工服務可近性，該服務亦於2012年榮獲SNQ國家品質標章。

●「員工」健康促進

在醫療服務業中，同仁對於健康知能的素養多數高於其他產業，但在背負病患照護的龐大壓力下，不易履行健康生活行為，因此以整體文化為訴求，建構「港醫樂活」特色，藉由大環境、制度面著手，提供同仁健康優質的職場環境且進一步活絡健康促進活動。

1. 健康環境建置：除了院內健康樓梯外，特於院外設置員工專屬體適能中心，供員工健身與舒壓。
2. 運動性社團：組成單車社與羽毛球社，且常規性舉辦聚會活動。
3. 運動會：舉辦小港醫院醫療照護盃，倡導健康促進並連繫同仁情誼。
4. 減重比賽：於100年起舉辦減重大賽，由院方提供獎勵辦法。
5. 健康促進講座：包含壓力、戒菸、健康知能等相關講座。
6. 員工家庭日：鼓勵員工攜家帶眷參與，增進家庭支持力量，提升心靈健康。

健康促進未來展望

本院秉持著CARE關懷照護之核心價值，提供全人健康照護，近年來除了強化醫療照護品質外，積極拓展健康促進服務及與提升員工健康，在長期耕耘之下，於今年榮獲衛生福利部國民健康署健康促進醫院典範選拔「優良獎」與「友善職場獎」。榮耀肯定，促使我們更將致力於強化組織健康管理政策、擴大健康促進資源、開發多元化活動推動等策略，帶動員工與民衆健康促進活動參與、強化友善職場環境、深植健康促進概念與擴展社區健康促進服務。期許未來將健康促進醫院成功推動之經驗於院際間交流及分享，邁向健康促進醫院之典範。

