

出國報告（出國類別：其他）

赴瑞典哥德堡參與第 21 屆健康促進醫院國際研討會

服務機關：國立臺灣大學醫學院附設醫院新竹分院

姓名職稱：陳孟侃醫師（社區及家庭醫學部主治醫師）

派赴國家：瑞典

出國期間：102 年 5 月 20 日至 5 月 28 日

報告日期：102 年 6 月 14 日

摘要

臺大醫院新竹分院社區及家庭醫學部主治醫師陳孟侃醫師，於民國 102 年五月前往瑞典哥德堡，參與第二十一屆健康促進醫院國際研討會（The 21st International Conference on Health Promoting Hospitals & Health Services）。議程中除了參與口頭報告，分享臺大醫院新竹分院於健康促進醫院近年來所做之努力與成果外，並獲邀參與 WHO Collaborating Centre 與健康促進網絡所主導之“健康促進醫院進階認證臨床試驗”之工作午餐會議，與專家及各國交換健康促進醫院進階認證執行之心得；除此之外，並參加職場健康營造與高齡友善醫院工作坊，相信，該次經驗能提供本院相當多的寶貴經驗，及未來本院發展健康促進醫院與高齡友善醫院的良好借鏡。

目次

壹、 目的-----	1
貳、 過程-----	3
參、 心得及建議事項-----	9
附錄：會議活動照片-----	11

壹、目的

「健康促進醫院國際網絡」由世界衛生組織歐洲區署於 1990 年成立，致力於推動健康促進醫院及品質評估與提昇工具之發展。臺灣於健康促進醫院網絡的參與起源於 2006 年，由行政院衛生署國民健康局邱淑媿局長邀請數家醫院院長一起向國際網絡申請成立臺灣網絡，並於年底加入成為健康促進醫院國際網絡會員，成為亞洲的第一個健康促進醫院網絡。

2012 年由臺灣召開與主辦的健康促進醫院國際網絡第 20 屆國際研討會，除了成為自 1993 年召開以來首次離開歐洲舉辦的先例，創下報名國家最多、報名人數最多、發表論文數最多的三大突破。

臺大醫院新竹分院為 2011 年國內 15 家健康促進醫院的起始成員且積極參與 2012 年臺灣地區跨國進階認證試驗計畫的 21 家健康促進醫院之一，本院為加入健康促進醫院國際網路之會員，讓醫院在推動符合 WHO-HPH 標準與策略的健康促進醫院，自 2007 年起成立「衛生教育主軸暨健康促進計畫小組」，下設「職場健康促進組」、「病人健康促進組」、「社區健康營造中心」為執行單位，並持續推動及參與國民健康局補助之推動健康照護機構參與健康促進工作計畫。為使多年參與健康促進醫院的努力與國際接軌，同時能有機會參與國際盛會，與其他國家醫院能有相互學習，交流的機會，因此，將本院過去發展健康促進之成果加以整理，與本院社區營造中心同仁共同努力，將相關職場健康促進、社區營造等活動加以整理，參與此次 21 屆健康促進醫院國際研討會，進行口頭報告與海報參展。

由於本院於民國 102 年 3 月起肩負臺灣地區 21 家參與健康促進醫院進階認證之輔導工作，本次年會亦同時參與健康促進醫院進階認證之工作會議。

貳、過程

(一) 國際年會介紹

本次二十一屆健康促進醫院國際研討會於 102 年 5 月 22 日至 24 日於瑞典哥德堡舉行，而 2013 年 HPH 國際研討會的主題為：Towards a more health-oriented health service-An issue of body and mind. The contribution of HPH to health 2020.

此次研討會的範疇含蓋了理論面及實務應用面，目的在於討論並學習如何應用我們所知關於身體與心理的緊密關係去創造以健康為導向的健康服務。

研討會的主要議程相當多元化，主要議程部分包括了精神神經免疫學與健康、醫院文化與規劃對於健康的效應、病患自我回報健康狀況的評估、透過更以健康為導向的系統規劃引進更多以健康為導向的健康服務。而研討會的口頭報告議程亦相當多元化，包括有提升病患賦權的政策討論、降低語言障礙並改善移民對健康照護的可近性、職場健康促進的周全性政策、測量與改善病患的健康認知、高齡友善健康照護研討會、無煙環境研討、健康促進與品質改善的連結、酒精議題研討、兒童青少年的健康促進、降低健康照護的不平等、職場安全與健康照護機構員工風險、公共衛生與社區的健康促進、、、、等等的議題。都有值得本院借鏡與學習的地方。

（二）高齡友善醫院工作坊

在臺灣，截至 2012 年超過六十五歲的高齡人口以達 11.2%，長者是最主要的健康資源使用者，因此需以系統方式發展建構高齡友善的健康照護體系，使醫院能找出自己的弱點，訂定品質計畫並進而改善高齡友善環境，以滿足長者的需求與期待；臺灣的架構則以 WHO principles of age-friendly healthcare, the WHO standards for Health Promotion in Hospitals, and the Elderly-Friendly Hospital Initiative in Canada 為基礎，分成四個標準構面：政策、溝通與服務、照護流程、物理環境，進而擬定六十個可以測量的評估指標，目前已有 38 家醫療院所為官方認定的高齡友善醫院，而這些標準化，可於醫院準備評鑑或醫療品質改善時，一併納入考量之。

在加拿大，發展高齡友善醫院（Senior-Friendly Hospital）是以省級為權責，高齡友善醫院活動在各省都有推動，此次以人口最多的省份 Ontario 之發展經驗作為經驗分享的案例；共有 155 家醫院完成自我評估表，在省級的報告書中做出了十二項建議，集中兩個臨床的優先主軸，(1) 透過不同專業的早期運動策略及各項預防措施以預防長者的功能退化；(2) 透過不同專業的策略預防長者的譫妄發生。

在 Ontario 高齡長者的醫療花費佔總醫療支出的 43%，三分之一的長者病患會在住院期間發生一項新的失能問題，其中有一半無法恢復，在 2008 年 Sunnybrook Health Sciences Centre (SHSC) 因此導入了高齡友善醫院策略。利用實證醫學的教育課程以提升高齡病患的早期活動，以降低因住院而導致的失能，透過不同專業結合，焦點團體討論、教育課程、一對一教導，提供照護團隊不同的思維。該項活動於 10 個急性病房推動，80%的病房同仁參與，並將該活動落實於病歷記錄與交班。

嘉義聖瑪爾定基督教醫院，則是運用了渥太華五大行動綱領，去呈現該院對於高齡友善醫院的改善與努力。

（三）職場健康危害與職場生活型態改善

過去 Pedometer 計步器的使用於各種不同的健康促進計畫中用來增加運動量，許多的文獻也印證了計步器與各種不同生理或精神的測量指標具有顯著性的改變，但是極少數運用於醫院員工，在過去本院也曾配發計步器，但並未與各項生理心理指標相結合，加拿大的 McGill University Hospital Centre 則邀請 310 位員工使用計步器並評估使用後於 anthropometric, biomedical, psychological and behavioural indicators 在 8 週與 6 個月後的改善狀況。介入 8 週後，在體重 BMI、血壓、膽固醇濃度均有顯著改變，此外與疲勞、失眠、壓力均有獲得緩解，運動量於介入期間均有增加。

臺灣永和耕莘醫院則分析了三年員工體適能的檢查結果，希望了解三年來醫院所推動的各項健康促進活動能否改善員工的體適能。在 101 位完成三年體適能檢查的員工中，柔軟度與肌肉強度均有顯著性改變，但是心肺功能則無統計上的變化。

臺北長庚醫院則分析了各部門與性別間代謝症候群的醫院員工的差異，利用 2011 年員工健康檢查資料加以分析，代謝症候群的盛行率男性為 34.9%，女性為 18.7%，男性的代謝性指標，普遍均比女性員工來的差，男性醫師有較高的比例有體重過重與高血壓盛行率。

日本的 Chidoribashi General Hospital，則是探討護理同仁的下背痛，在介入下背痛教育計畫及 manual handling tools 看下背痛的狀況是否有顯著改善。結果顯示下背痛在慢性病房介入組中減少了 10%。

（四）口頭報告內容與經驗

本次口頭報告，主題為分享本院員工健康減重計畫，為描述性研究，由本院 2012 年健康檢查結果發現，異常率的前三名分別為身體質量指數(BMI)、腰圍、高膽固醇，均為與肥胖相關性，男性體重過重的比例，與長庚醫院報告相仿，均為約佔六成左右，因此本院進行員工健康減重計畫。本院運用了渥太華五大行動綱領，擬定公共政策、創造支持環境、發展個人技巧、結合社區資源，進行員工減重計畫，員工有意願參與減重，由六名員工增加為 132 位，五個月期間，總共減重 578 公斤，不獨對員工健康有幫助，參與減重員工，於精神及滿意度均有提升。

參、心得及建議事項

(一) 心得

本次為臺大醫院新竹分院首次結合醫師、護理、營養、復健等科部，進行國際會議海報參展與口頭報告，並有機會與國外的醫院同仁分享與交流彼此的經驗，在本次過程中，過去健康促進醫院的推動，幾乎著重於流程與醫院政策的改善，而 21st 健康促進醫院國際研討會的內容，逐漸導向於以實證醫學為依據的推動方向，在高齡友善醫院及職場健康部分，雖然均有相關可參照的條文，可以作為方向為依歸，但幾乎所有的活動，均以各家醫院的特性、需求、進行各種不同程度的介入活動。

在具宗教性質的醫院部分，對於健康促進醫院的參與度與政策支持度普遍較高，因此對於各項健康促進活動的推動，可以借助院方力量，對於經費、參與部門、政策擬定均能較現況推動為順利，同時其他部門的參與度，也較為積極。

在海報與口頭報告內容中，各個國家及醫院的參展內容，均可作為本院未來發展健康促進醫院相關議題擬定參考的內容。

(二) 建議事項

本次參展後，在主題擬定上，未來將朝向除了建立公共政策後，各種活動的舉辦，將預期成果納入考量，以作為未來投稿的依據，本次參展，本院多為描

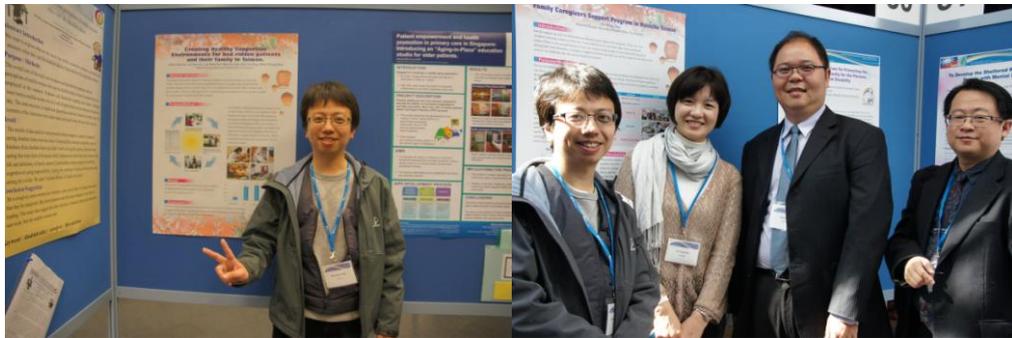
述性的研究，因此主題的選定，未來將規劃朝向能有比較性的分析型研究進行，並將實務結合於日常工作之中。

另外建議院方於政策上能在更加支持，利用院方力量，增加其他科部推動健康促進醫院的參與，除了能引進更多資源外，同時也喚起科部及員工本身對於健康的認知。

本院空間有限，因此無法提供員工有好的休閒及運動空間，建議院方於未來院區規劃，能將員工健康休閒議題一併納入，並克服行政流程上的限制，能與異業結合，引進社區資源，提供員工更加的福利與健康促進機會。

附錄：會議活動照片

海報參展



口頭發表

