第八屆健康城市暨高齡友善城市獎項評選

創新成果獎(高齡友善城市)

高齡友善特色獎~宜蘭縣老來寶健康促進家園

宜蘭縣高齡友善城市
Yilan County Age-Friendly City
老來寶 ♥ 宜蘭到處跑

提報單位：宜蘭縣政府衛生局

目　　錄

頁碼

壹、背景說明----------3

貳、推動策略及方法----------4

參、跨部門合作----------6

肆、參與機制及參與度----------7

伍、相關成果與成效----------7

陸、永續、維護與評估機制----------12

柒、其他特色----------13

高齡友善特色獎~「宜蘭縣老來寶健康促進家園」

壹、背景說明

宜蘭縣在民國 79 年即進入高齡化社會，依據內政部人口資料指出，至 105 年 4 月底 65 歲以上高齡人數為 66,104 人，占總人口比率 14.4%，成為全國老化指數排名第九名之城市，顯示本縣高齡化問題日趨嚴重。為因應高齡化趨勢，建構本縣高齡者照護政策暨推動高齡友善城市計畫。依據 WHO 全球高齡友善城市網路 5 年執行計畫，規劃本縣推動友善城市。

本縣於 100 年簽署世界衛生組織高齡友善城市全球網絡及愛爾蘭成功老化網絡之「都柏林宣言」，倡議對高齡議題之重視與支持。101 年完成第一階段的前置作業，包括召開「高齡友善城市推動委員會」、籌組專家輔導團隊，並透過問卷調查(完成 6,052 份)、焦點團體(社區 4 場次、公部門 3 場次)等多元性廣納長者意見。102 年依長者需求建立具有在地性特色之指標，並形成 34 項指標，再依據所建立之在地指標雛型對應現行施政重點執行狀況，103 年確立具體執行指標及成效標準發展 35 項行動計畫。

為打造規劃銀髮族在晚年能有一健康休閒的生活與友善環境，在所居住之社區中在地安養，以達到老友、老趣、老健的快樂境界與落實「健康老化」、「活躍老化」、「在地老化」政策目標。103 年本縣因應高齡化社會失智人口快速增加，落實在地老化，提供失智患者與家屬所需之整合性服務與健康促進服務。首先在三星鄉尾塹社區活動中心設置「智在不老營長照樂智社區服務據點」，提供失智症（或疑似）個案及家屬一個參與社交活動的平台，增加個案及家屬與社會互動的機會，以維持失智者最佳功能，改善失智

者與家屬之生活品質。為全方位提供社區長者照護服務，成立「老來寶健康促進家園站」，透過高齡之整合性照護模式 Age-Friendly Continuum Care Empowering ServiceS（ACCESS），以社區發展協會、社區衛生促進會等組織，結合社區健康總體營造、社區關懷據點、長青食堂、日間照護中心、失智症照護服務、不老診所等不同方案，將社區營造成一個符合「老人友善城市」八大面向的健康社區；讓長輩們在這樣的社區中生活，飲食、健康、娛樂、體適能等都有人照應，又居住在熟悉的環境，即使子女在外地工作打拚也可以放心居住在故鄉的長者，達到「在地健康老化」的政策目標，而縣政府 103 年 9 月於三星鄉尾塹社區建構了第一個全國首創的「老來寶健康促進家園站」，初步實現這個理想；接續 104 年於「順和社區」、「結頭份社區」、「順安社區」、「聖湖社區」、「龜山島社區」、「樹林社區」、105 年開春於「三興社區」、3 月於「東岳社區」、5 月於「寒溪社區」以及 6 月「玉光社區」成立老來寶健康促進家園站。並於 7 月「七結社區」成立老來寶健康促進家園站，完成縣各鄉鎮市建構 1 鄉鎮市至少 1 處「老來寶健康促進家園站」，落實長者照護，營造「高齡者幸福居」健康幸福城市的施政理念。

貳、推動策略及方法

一、成立推動工作小組

由本局召集衛生所主任、護理長，成立「推動老來寶健康促進家園工作小組」，必要時商請社區實務執行者共同參與，透過定期召開會議，集思廣義與經驗分享。

二、資源盤點

各鄉鎮市依轄內社區資源實際運作狀況，由社區組織能量、相關資源連結、長者參與等項目，協助社區設置「老來寶健康促進家

園站」。

三、尋求社區人士共識支持

協同衛生所相關人員尋求社區認同，行銷老來寶健康促進家園，並強化提供高齡友善整合性照護服務，促進社區參與落實長者關懷。

四、召開跨局處社區化高齡友善城市共識會議及實地探勘會議

為落實推動社區化高齡友善城市各項行動方案，召開跨局處共識會議及說明會，以推動之社區據點為執行場域、長者需求為主軸，透過資源整合，跨局處檢視推動「社區化高齡友善城市計畫」之可行性與適切性，並實地進行社區據點之探勘會議，透過公部門、專家學者、NGO 團體共同對話，擬定老來寶健康促進家園站各據點推動之議題，共計召開 32 次會議。

五、推動老來寶健康促進家園長者需求方案

參照世界衛生組織揭示之高齡友善城市八大面向「無障礙與安全的公共空間」、「交通運輸」、「住宅」、「社會參與」、「敬老與社會融入」、「工作與志願服務」、「通訊與資訊」、「社區及健康服務」，以社區長者需求為主，推動社區化高齡友善城市整合性服務方案，說明如下：

1. 無障礙與安全公共空間：社區周邊增加行人道路鋪設，以及綠美化設計、社區不老健走步道設置。
2. 住宅：浴室免費加裝扶手及小夜燈裝置、住宅用火災警報器免費提供及裝設。
3. 社會參與：辦理歌仔戲演出、讀冊會(讀書會)、社區關懷據點、長青食堂、活躍老化、不老學巴士。
4. 敬老與社會融入：代間教育、樂齡學習中心。

5. 通訊與資訊：辦理社區資訊電腦班、提供遠距健康照護服務、社區廣播系統設置。

6. 社區與健康服務：巡迴醫療、長青友善關懷、智在不老營、長期照護、不老診所、健康營造小站、平衡班。

7. 交通運輸：社區路口交通號誌、社區公車路線調整、復康巴士。

8. 工作與志願服務：高齡志工人力銀行。

參、跨部門（跨領域）合作的機制

一、老來寶健康促進家園站為本縣高齡友善城市之推展以社區為基礎的高齡持續性服務，本方案以長者居住之社區據點為推動場域域，實地瞭解長者於八大面向需求，並擬定老來寶健康促進家園站各據點推動議題以提供改善及服務措施，如結合**工旅處**進行社區周邊增加行人道路鋪設及綠美化設計，**消防局**針對長者補助住宅用火災警報器提供長者緊急救援系統服務，**社會處**長青食堂提供長者營養午餐，**衛生局**居家防跌訪視、提供居家防滑墊及小夜燈、扶手裝置，**計畫處**電腦班，**警察局**社區路口交通號誌等，透過跨部門(跨領域)資源整合合作以提供長者友善環境為目標，營造高齡友善城市。

二、為落實推動社區化高齡友善城市~老來寶健康促進家園站各項行動方案，召開跨局處共識會議及說明會，檢視推動社區化高齡友善城市計畫之可行性與適切性，並實地進行社區據點之探勘會議，透過公部門、專家學者、NGO團體共同對話，推動社區化高齡友善城市~老來寶健康促進家園站各據點推動議題，並透過定期推動委員會工作小組會議，針對各據點推動議題執行追蹤(**如附件**)。

肆、參與機制與參與度

一、 結合社區衛生促進會NGO團體之保健志工協助進行長者居家安全防跌、社區長者健康服務篩檢表、AD-8篩檢等問卷調查

為能依地方需求並有效的提供長者健康服務，本方案提供之健康服務項目，如居家安全防跌、社區長者健康服務篩檢表、AD-8篩檢等問卷調查乃結合在地衛生保健志工擔任訪員，並接受行前訪員問卷訓練課程，藉由至長者居家關懷訪視除實際了解居家環境安全及健康狀況，適時提供相關衛生保健訊息。

二、 結合 NGO 團體推動社區化高齡友善城市~老來寶健康促進家園行動計畫

在確立各據點老來寶健康促進家園行動計畫後，透過政府、NGO團體夥伴關係之建立共同營造高齡友善城市，如住宅面向之居家安全防跌計畫，長者居家安全問卷調查後，依長者實際需求結合社區關懷據點及弘道老人福利基金會資源辦理平衡班，另結合社區組織熱心理監事協助裝置扶手及社區藥局藥師提供長者居家藥事服務，展現公私協力合作。

伍、推動成果與成效

本縣於 103 年 9 月於三星鄉尾塹社區成立了「老來寶健康促進家園站」，接續 104 年於「順和社區」、「結頭份社區」、「順安社區」、「聖湖社區」、「龜山島社區」、「樹林社區」、105 年開春於「三興社區」、3 月於「東岳社區」、5 月於「寒溪社區」、6 月「玉光社區」以及 7 月「七結社區」成立老來寶健康促進家園站。並依社區長者需求提供相關服務及措施。說明如下：

（一） 「喬木讀書會」(尾塹站)

成立於 89 年，平均年齡 70.5 歲，於每週二聚會，課程內

容包括健康促進、樂齡學習、代間教育、農會高齡友善改善班等多元化課程，讓長輩每週聚會共讀活到老學到老。

（二）「血糖血壓骨質疏鬆篩檢」(尾塹站)

社區連結於羅東博愛醫院，透過醫療器材輔助及跨專業的醫療照護團隊，定時於三星鄉尾塹社區進行血壓、血糖、體脂肪檢測、骨質密度檢測，並不定時舉行保健講座，讓民眾在社區就近享受便利的照護服務，提升照護品質。

（三）「智在不老營」(尾塹站)

103 年 9 月於三星鄉尾塹社區設置長照樂智社區服務據點，規劃了長照樂智學堂，提供失智長者與家屬所需之整合性服務與健康促進服務及喘息服務，以改善失智症家庭之生活品質。提供「失智症健康促進活動」、辦理「家庭照顧者之照顧技巧訓練活動」、「電話關懷諮詢及轉介服務」、提供「家庭關懷訪視服務」等。105 年智在不老營收案數 9 人，辦理家庭照顧者支持團體教育訓練 12 場次、與會人次 35 人次，健康講座及宣導活動 11 場次、與會人次 1,953 人次，預計今年 7 月將辦理失智症防治大型宣傳健走活動。105 年 1 月至 6 月底全縣完成 AD-8 量表篩檢人數 6,423 人，AD-8 分數≧2 人數 72 人，經篩檢後就醫人數 28 人，確診為失智症個案 4 人。

（四）「巡迴醫療」

為免除長輩就醫舟車勞頓之不便，衛生所及醫療院所深入社區提供便民服務，設置巡迴醫療點(順和社區-仁濟中醫、結頭份社區-陽大附醫中醫部)，定時定點提供就醫及健康篩檢服務。

（五）　「居家安全」防跌(扶手小夜燈裝置)

透過長者居家安全評估及生理功能評估調查、以長者需求為基礎之介入措施及跨部門合作，提供長者安全無障礙之居住環境及相關健康照護服務包括安全用藥、健康促進防跌平衡班等，讓高齡者能維持自主生活能力,並能無障礙地活動以維護其安全、舒適地進行每日日常生活活動，並於浴室廁所裝置扶手及小夜燈。自 104-105 年 5 月底完成居家防跌問卷計約 3,151 人、扶手裝置 431 支、小夜燈 2,391 個。

（六）　「平衡班」

針對亞健康部分失能老人提供健康促進課程，規劃計 10 週 40 小時課程以訓練長輩肌耐力與活動平衡力，增加長輩健康體適能及平衡協調能力，防止跌倒的發生。為能讓縣內長輩達到社會參與及增強核心肌肉群力量，105 年結合弘道老人福利基金會於本縣 12 鄉鎮市同步辦理計 14 班(每一老來寶健康促進家園站皆有開班)。

（七）　「長青友善關懷」

整合醫療照護與社會福利服務人力、物力、經費與服務資源，於 101 年 9 月推展「宜蘭縣長青友善工程」，推動「長青友善計畫」，由關懷訪視員實際至獨居或特殊照護需求長者家中進行訪視，評估長者醫療照護、社會福利、生活照顧等使用狀況及需求情形，並提供服務資源使用與轉介，提供獨居長者所需之服務。105 年 1-5 月止訪視次數 8,547 人次，連結醫療、生活照顧等資源 5 人次。

（八）　「長青食堂」

鞏固了長者的營養需求並且促進長者間互動交流、活絡社區參與功能。目前尾墩社區(約 52 人)、順和社區(約 20 人)、寒溪社區(約 30 人)、三興社區(約 43 人)、龜山島社區(約 76 人)、玉光社區(約 50 人)及七結社區(約 18 人)皆已開辦長青食堂。全縣目前計有 86 處長青食堂，村里涵蓋率為 55.7%。

（九） 「不老診所」

台灣在照護老人方面目前主要使用「生活功能評估量表」與「工具性日常生活功能量表」，評估老人日常生活能力。為讓長者獲得更全面的評估，縣府學習日本長期照護經驗，首度獲得日本厚生勞動省同意，在台灣由宜蘭縣首度翻譯日方實行已久的「基本確認表」，並將名稱修正為「宜蘭縣社區長者健康服務篩檢表」，篩檢老人相關身心健康問題。結合 103 家診所提供相關篩檢，改善長者照護問題。

篩檢表內容包含獨立生活、活動運動、營養、口牙、社會適應、失智、鬱卒憂鬱等七大面向，此七大面向是篩檢老人之生活機能是否低下，以全面篩檢社區內長者未來 2 年後失能的風險，再結合診所醫師的疾病診斷及用藥項目，達到早期篩檢，早期準備，預防社區長者失能的風險。103-105 年 5 月底共篩檢本縣 65 歲以上老人 8,997 人，達綜合性潛在介護風險 1,109 人(26.89%)，鬱卒/憂鬱潛在介護風險 355 人(8.61%)，活動/運動潛在介護風險 1,459 人 (34.65%)，膳食營養潛在介護風險 46 人(1.12%)，口牙潛在介護風險 1,155 人(28.01%)。達綜合性潛在長期照護高風險人數計 1,109 人 (26.89%)，對於未來 2 年演變成失能傾向最有預測力，須積極提供後續照護

介入。

製作「宜蘭縣不老診所-社區長者健康促進與資源手冊」提供給篩檢結果須長期照護之個案，藉由轉介系統轉介至樂齡學習中心、運動休閒團體、廟宇資源、長者長青食堂、社區關懷據點、宜蘭縣牙醫診所、失智症照護地圖中醫復健地圖等，提供全方位照顧。接續將輔導建置「生命末期之社區安寧療護」模式。

（十）「遠距健康照護服務」

透過電子醫療器材與資通訊科技的輔助，為居家民眾提供遠距生理量測及遠距衛教服務，並結合在地醫療照護與社區資源，建立社區服務據點，讓民眾在社區就近享受便利的照護服務藉由視訊與網路科技，結合跨專科、跨專業的醫療照護團隊，提升居家的照護品質。目前於通訊與資訊面向設置遠距健康照護服務計約有 5,236 人次長者受惠。

（十一）「社區路口交通號誌之設置」

為營造社區高齡友善環境，增設行車管制號誌及行人穿越道線，以提供高齡者友善通行空間，以滿足長輩參與社區活動提　　供一個安全環境。目前尾塹社區上將路進入社區活動中心路口　　已裝設觸控式紅綠燈號誌及行人穿越道。另順和社區宜 10 線順和路口，後續於該路口幹道宜 10 線雙向增設速限 40 牌面各 1 組並於雙向駛離該路段再增設速限 50 牌面，及當心行人號誌「警 34」各 1 組、路口增繪網狀線及路口增繪禁止臨時停車線。

（十二）「資訊電腦班」

為提升民眾基本電腦或相關資訊處理能力，新增 7 班(頭城鎮、羅東鎮、宜蘭市、礁溪鄉、五結鄉、大同鄉、南澳鄉)電腦相關教育訓練課程，教導高齡者使用相關的科技來獲得訊息與交流。目前完成羅東鎮 8 班、宜蘭市 2 班、五結鄉 1 班、三星鄉 1 班、冬山鄉 1 班、蘇澳鎮 1 班資訊化電腦課程，未來將與壯圍鄉、大同鄉、員山鄉協會總幹事洽談，增加舉辦電腦班的開課數。

（十三）「不老健走步道」

為提升長者外出之意願，增加對道路安全之信賴感，走出戶外促進健康，針對有需求之社區，創造與提供支持性的健走環境。預計於 105 年完成壯圍鄉東西五路健走步道安全護欄設置，提升道路人行系統之美觀及安全性，以維護長輩行走安全。

陸、永續、維護與評估機制

一、高齡友善城市執行過程各階段需高齡者的認同與積極參與，進入行動計畫執行階段尤須社區組織共同參與，尤其是 104 年開始，為期兩年時間，透過長者需求調查結果為基礎，從高齡者角度檢視，陸續在各鄉鎮的社區中，建構老來寶健康促進家園，以期提供高齡者社區式的可近性服務。透過建立整合跨局處、跨領域專家學者及民間社區組織的夥伴關係，並依長者的需求，不斷修正及調整成效指標及行動計畫，以達高齡友善城市。

二、各局處依據社區家園站長者需求，研擬行動方案並訂定年度執行策略、成效指標(過程指標及結果指標)，與局處年度預算進行整合以推動符合可行性、周延性及呼應社區化高齡友善城市。

三、建立本縣社區化高齡友善城市行動計畫監測與回饋機制，訂定社區化

高齡友善城市~老來寶健康促進家園站各據點推動議題執行追蹤表(如附件)，建立監測與回饋機制，以檢視行動計畫確定計畫之完成度並呼應高齡友善。

柒、其他特色創新規劃

(一)依高齡友善城市執行步驟，循序漸進推動執行行動計畫

本縣依據「WHO 全球高齡友善城市網絡」5 年計畫，首先進入第一階段之前置推動作業，包括建置高齡者參與機制(成立推動委員會、跨部門合作)、建立綜觀性評估項目(焦點團體、問卷調查)、建置在地化高齡友善城市指標及研擬 3 年期的行動計畫(結合跨局處、跨專業、民間團體共同擬定)，推動過程兼顧高齡者的認同與積極參與。

(二)充份運用由下而上的社區組織參與

社區組織的由下而上的參與除可直接具體的表達其所關心之議題，更可實際的影響相關政策的修改與制定。本方案透過結合社區中之保健志工及熱心人士共同執行，其參與社區事務與生活經驗大大有助於高齡友善需求之瞭解、健康議題與指標之建構，更進而帶領社區之發展；社區發展是建構高齡友善城市的重要目標之一(Gilroy, 2008)。

105.01.05 五結鄉孝威社區老來寶健康促進家園站聯繫會

105.01.07 五結鄉三興社區老來寶健康促進家園站聯繫會

105.01.12 五結鄉三興社區老來寶健康促進家園站聯繫會

105.01.12 五結鄉三興社區老來寶健康促進家園站聯繫會

105.01.26 老來寶健康促進家園站～五結鄉三興站揭牌

105.01.26 老來寶健康促進家園站～五結鄉三興站揭牌

105.01.29 宜蘭縣高齡友善城市第一次推動委員會

105.01.29 宜蘭縣高齡友善城市第一次推動委員會

105.02.03 與宜蘭市公所主秘討論建構老來寶促進家園站及後續合作模式

105.02.18 宜蘭市七結社區老來寶健康促進家園站聯繫會

105.02.22 跨局處討論之高齡者運動發想會

105.02.22 日本長照專家參訪三星鄉尾塹社區老來寶健康促進家園站

105.02.22 日本長照專家參訪三星鄉尾墊社區老來寶健康促進家園站

105.02.02 與各局處至尾墊社區參與高齡友善城市社區化行動計畫討論會

105.02.24 宜蘭市七結社區老來寶健康促進家園站聯繫會

105.02.26 礁溪鄉七結社區老來寶健康促進家園站聯繫會

105.02.26 參與弘道基金會舉辦之台灣長照寧靜革命研討會

105.03.01 南澳鄉東岳社區老來寶健康促進家園站聯繫會

105.03.09 宜蘭市七結社區老來寶健康促進家園站聯繫會

105.03.10 冬山鄉順安社區老來寶健康促進家園站實地訪視

105.03.10 南澳鄉東岳社區老來寶健康促進家園站聯繫會

105.03.11 員山鄉結頭份社區老來寶健康促進家園站實地訪視

105.03.15 礁溪鄉玉光社區老來寶健康促進家園站聯繫會

105.03.17 壯圍鄉順和社區老來寶健康促進家園站實地訪視

105.03.17 五結鄉三興社區老來寶健康促進家園站實地訪視

105.03.18 三星鄉尾塹社區老來寶健康促進家園站實地訪視

105.03.23 老來寶健康促進家園站 2.0 版之專家委員討論會議

105.03.24 老來寶健康促進家園站～南澳鄉東岳站揭牌

105.03.24 老來寶健康促進家園站～南澳鄉東岳站揭牌

105.03.28 頭城鎮龜山島社區老來寶健康促進家園站實地訪視

105.03.30 宜蘭市七結社區老來寶健康促進家園站聯繫會

105.04.06 大同鄉寒溪社區老來寶健康促進家園站聯繫會

105.04.07 羅東鎮樹林社區老來寶健康促進家園站實地訪視

105.04.18 老人福利委員會參訪壯圍鄉順和社區老來寶健康促進家園站

105.05.04 員山鄉結頭份社區高齡友善城市組織領導人共識營

105.05.04 員山鄉結頭份社區高齡友善城市組織領導人共識營

105.05.11 老來寶健康促進家園站～大同鄉寒溪站揭牌

105.05.11 老來寶健康促進家園站～大同鄉寒溪站揭牌

105.06.01 蘇澳鎮聖湖社區社區老來寶健康促進家園站實地訪視

105.06.04 老來寶健康促進家園站～礁溪鄉玉光站揭牌

105.06.04 老來寶健康促進家園站～礁溪鄉玉光站揭牌

105.06.08 跨局處之 2016 宜蘭不老節討論會議