

寶貝老大人

108年度「臺北市」老人免費健康檢查開跑

108年度登記方式有 **現場登記** **電話取號** **網路取號**

3種詳細公告請看衛生局網頁

www.health.gov.tw/Default.aspx?tabid=401&mid=3146&itemid=32320

現場登記 時間: 108年3月4日、108年3月5日, 共2天

電話取號 諮詢專線: 0800-031-889
將由專人協助網路平臺取號

網路取號 可直接上臺北市立關渡醫院網站取號
(網址: <http://www.gandau.gov.tw/>)

- 檢查時間: 108年3月11日開始至8月中旬(額滿截止; 總計1400名額)
- 需設籍「台北市」且:
 - (1) 當年度年滿65歲以上之長者。
 - (2) 或當年度年滿55歲以上之原住民。
- 檢查地點: 3樓健檢中心
- 檢查時間: 上午8時至10時止, 3樓健檢中心
- 費用: 免費
- 注意事項:
 - (1) 檢查當日請務必攜帶: 身份證、健保IC卡。
 - (2) 早餐禁食(檢查前一天晚上12點後禁食); 檢查當天本院提供餐點。
 - (3) 檢查前5日請勿食用動物內臟或含高鐵質(豬肝、雞肝...)之食物。
 - (4) 請穿著二截式輕便寬鬆衣服, 以便施行檢查。
 - (5) 行動不便者, 本院備有輪椅供您使用, 請向一樓服務檯詢問。
 - (6) 正式檢查報告於檢查三週後自取, 由專任醫師解釋。

檢查項目 A組、B組擇其一組做檢查

(預約時請告知欲做之組別, 檢查當天恕無法更動)

107年已作B組者, 今年只可選擇A組。

配合國健局癌症篩檢: 65-75歲長者(43-33年次), 糞便潛血免疫定量分析每二年檢查一次。

A 組	B 組
成人健檢項目 健康史、身體評估 ◎子宮頸抹片檢查(限女性)	成人健檢項目 健康史、身體評估 ◎子宮頸抹片檢查(限女性)
糞便潛血免疫定量分析	糞便潛血免疫定量分析
憂鬱症篩檢及認知功能評估	憂鬱症篩檢及認知功能評估
尿液常規檢查	尿液常規檢查
血液常規檢查	血液常規檢查
生化檢查	生化檢查
簡式健康表(GDS-15)	簡式健康表(GDS-15)
失智症篩檢量表(AD-8)	失智症篩檢量表(AD-8)
胸部X光檢查	上腹部超音波檢查
心電圖檢查	
α-胎兒蛋白	
甲狀腺刺激素放射 免疫分析(TSH)	

諮詢專線: 2858-7107 或 2858-7000#1180

國內郵資已付
北投郵局
許可證
北投免字第86號

臺北市立關渡醫院
Taipei Municipal Gan-Dou Hospital
— 臺北榮總經營 —
第 223 期
2019年02月1日

宗旨

配合國家政策, 提供社區最優質的醫療服務

願景

成為社區醫療最佳醫院

目標

1. 提供以病人為中心之優質醫療及全人照顧
2. 垂直整合發展急性後期照顧
3. 配合長期2.0計畫, 擴展關懷據點, 推動高齡在地健康老化
4. 促進病人、員工及社區之健康親善服務

■ 發行人 / 陳昌明 ■ 總編輯 / 張文貴 ■ 編輯委員 / 張益德 高念慈 高麗雀 蔡文惠 陳瑩穎 蔣曉文 王家仁 ■ 執行編輯 / 劉思舒 ■ 發行單位 / 臺北市立關渡醫院
■ 地址 / 臺北市北投區關渡里知行路225巷12號 ■ 總機 / (02)2858-7000 ■ 傳真 / (02)2858-7197 ■ 設計印刷 / 卡衛視覺廣告設計 (03)9312-133 宜蘭市慶里路9之62號



健康年菜 輕鬆享瘦

營養組 何佳珍 督導

在即將到來的春節裡, 面對美食當前, 該以如何的心情對待呢? 根據1998年行政院衛福部公告的第三次全國營養調查結果發現, 每七個成年人中就有一人是肥胖的。肥胖是一種常被忽略的慢性疾病, 也是心臟病、高血壓、糖尿病、痛風及若干癌症形成的主要因子。且根據衛福部每年統計顯示, 國人十大死因中有四項與代謝症候群相關, 其中最顯著的因子就是高血壓、高血脂和高血糖等「三高」。由此可知, 肥胖已成為全球性的健康問題。故近年來衛生單位大力提倡「減油、減鹽、減糖、增纖維」的健康飲食觀念, 為期國民有正確的飲食觀念。如何在大快朵頤之下, 又能輕鬆享瘦, 則應遵循幾個建議:

一、均衡選擇食物六大類

衛服部國健署所提倡的「我的餐盤」以餐盤之圖像呈現各類別之比例, 即「每天早晚一杯奶, 每餐水果拳頭大, 菜比水果多一點, 飯跟蔬菜一樣多, 豆魚蛋肉一掌心, 堅果種子一茶匙」。希望將六大類食物能依比例, 適當選擇搭配, 特別注意應吃到足夠量的蔬菜、水果、全、豆類、堅果、種子及乳製品, 攝取適量飲食, 以維持體重正常範圍內, 且三餐應以全、雜糧為主食。多蔬食, 少紅肉, 多粗食, 少精緻並且飲食多變化, 盡量選擇當季在地食物。

二、符合減油減鹽減糖原則

應避免大魚大肉及油脂含量高的食物(如: 五花肉...等), 並多採用油量較少的烹調方式, 如: 蒸、燙、滷、烤、涼拌...等, 避免高油量的油煎、油炸。高鹽易引起高血壓, 故應盡量避免太鹹或醃製加工之食物, 口味應清淡, 沾醬酌

量, 以新鮮、自然為主, 亦避免調味重的食物, 可多利用蔥、薑、蒜、八角、香菜及鳳梨...等天然食物來調味。高糖易引起蛀牙、肥胖, 尤以糖尿病患者更需注意糖份的攝取。

三、多喝水

白開水是最經濟、健康的水份來源, 春節聚會可以白開水或茶代酒飲用並避免含糖飲料, 以避免熱量的過度攝取。

四、飲酒要節制

飲酒過量會影響各種營養素的吸收及利用, 過度飲酒則易造成肝臟負擔, 對於患有痛風及尿酸高的人, 更應避免過度脂肪和酒精的攝取, 而導致痛風的急性發作。想要年節小酌, 建議男性一天不攝取超過2個當量酒精, 女性每天不超過1當量的酒精, 1當量的酒精相當於1瓶啤酒(360ml)。

除此, 台北市衛生局也特別提醒, 年菜佳餚採購把握三不原則: (1) 外包裝標示不明不買。(2) 來路不明食品不買。(3) 顏色過度鮮豔不買。

若能遵守減油、減鹽、減糖及高纖維的飲食原則, 且喝酒不過量、飲食有節制, 亦注意食材選擇的安全性, 再配合適度的運動, 則可過一個滿足且健康享瘦無負擔的春節。



失智關懷計畫心得分享

神經內科 王柏山 主任

隨著年齡老化, 平均餘命的延長, 意味著多重慢性病的盛行, 進而造成失能、失智的進展與照護需求的增加, 加上家庭的照顧功能逐漸式微, 社會需要投注更多的醫療與照護資源。造成醫療資源與整體社會資源的需求量呈現指數上升的趨勢。現階段推行的長照2.0計畫, 針對個案的失能程度與照顧需求不同, 政府提供了各種的長照服務, 但是由於社區整合型服務中心之長期照顧管理制度尚未完善建立, 導致社區式、居家式服務方案至今不夠普及化, 補助方案制度也未能精確回應個案及照顧者之需求。因此現在的台灣社會距離目標也還有一大段路要走。

本院參與了臺北市衛生局107年失智症個案管理關懷服務計畫, 在計畫地進行過程中, 我們看到的了一個最主要的問題, 本計畫的目標之一是: 依失智不同階段個案與家屬需求, 提供所需要之醫療照護之諮詢、服務、協調、轉介與追蹤。同時與相關社區資源如失智共照中心、失智服務據點、非藥物治療(樂齡)成長團體、心理、復健、社會資源、或法律諮詢資源等合作。但是政府的資源在哪裡? 服務在哪裡? 這兩個問題, 不但存在民眾的心中, 其實常常連第一線的我們都說不清楚。更遑論進一步的: 居家服務、日間照顧、家庭托顧、營養餐飲、交通接送、居家護理、社區及居家復健、喘息服務等。也因此, 若是真的希望個案長者能夠如口號上說的: 回歸社區、在地老化, 那麼如何有效連結醫院與醫院以外相關資源的管道, 未來勢必是政府一個非常重要的課題。

得獎事蹟

恭賀本院榮獲

1. 醫策會頒發「107年病人安全週-病人安全我會應」動員獎及創意獎。
2. 臺北市衛生局頒發107年度癌症防治績優獎, 癌症防治進步獎, 防癌天使服務獎。
3. 衛生福利部107年提升糖尿病健康促進機構照護品質計畫之機構創新特色榮獲優等獎。



糖尿病健康促進機構照護品質
計畫之機構創新特色榮獲優等獎

107年度癌症防治績優獎



關渡人月刊電子報
服務上線囉!
掃描QRCode
填寫姓名
Email、電話
即可訂閱電子報

107年十二月份電子報訂閱

得獎名單

★ m**r**6**1*7@yahoo.com.tw 沈○楓
★ ts**4****9@yahoo.com.tw 蔡○鳳
★ t**j****m@seed.net.tw 蔡○木
★ wh**1**0**p@mail.edu.tw 蔡○倫
請持健保卡至關渡醫院地下一樓圖書室領獎
領獎期限: 即日起至108年2月20日

關渡關懷站捐款芳名錄 107/09/19-108/01/10

日期	姓名	金額	日期	姓名	金額
1070919	林孝○燕女士	900	1071226	關渡宮	20,000
1070919	宋昭○雲女士	1,000	1080116	盧○玉女士	1,000
1071114	陳盧○子女士	1,000	1080116	許○鳳女士	1,000
1071205	楊○菊女士	2,200	1080116	關渡醫院 社區衛生組	5,000
1071219	王○宮	10,000			

醫病溝通做得好, 聰明就醫沒煩惱

就醫時, 請記得說清楚、聽明白、勤發問、作筆記, 對於治療的選擇, 您可以利用就醫三問—

- 第一問 我有哪些選擇
- 第二問 這些選擇的優點和風險是什麼
- 第三問 我如何得到幫助, 做出最合適的選擇

關渡醫院 醫病決策小組 關心您