

## 安老服務業 《能力標準說明》 能力單元

### 「臨床護理」職能範疇

名稱	制定長者自我健康管理計劃
編號	110803L5
應用範圍	此能力單元適用於安老服務業從事社區護理員工。其應用涉及在不同種類之技術、專業或管理的工作環境中展現深層專門技術或理論知識，執行時涉及縝密的思考、批判性分析及判斷能力。能夠為長者的健康進行全面性的評估及分析，並根據長者在自我健康管理上的價值觀及需要，整合相關的資料，制定適切的自我健康管理計劃，提升長者的健康質素。
級別	5
學分	5 ( 僅供參考 )
能力	<p>表現要求</p> <p>1. 長者自我健康管理計劃的相關知識</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>● 瞭解長者對自我健康管理和慢性疾病的相關知識，例如： <ul style="list-style-type: none"> <li>○ 老化過程中的身、心、社、靈的轉變及其調適應對方法與自我健康管理的影響</li> <li>○ 利用預防醫學的概念，包括初級預防、次級預防及第三級預防去管理長者常見的健康問題</li> <li>○ 慢性疫病的控制及併發症的預防方法</li> </ul> </li> <li>● 瞭解制定自我管理健康計劃的功能及重要性</li> <li>● 瞭解生活習慣及文化差異對長者自我健康管理的影響</li> <li>● 瞭解長者的個人及相關的社區資源</li> <li>● 瞭解提升自我健康管理效能的方法及技巧</li> <li>● 瞭解評估長者自我健康管理需要的內容及方法</li> <li>● 瞭解訂立自我健康管理計劃的目標的技巧，如短期、中期、長期目標及利用 SMART 格式訂立目標等</li> <li>● 瞭解確立自我健康管理方法的技巧及檢討成效</li> <li>● 瞭解撰寫計劃的原則和方法</li> </ul> <p>2. 制定長者自我健康管理計劃</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>● 透過不同方法全面評估長者身、心、社、靈健康狀況，收集並分析健康數據，例如： <ul style="list-style-type: none"> <li>○ 面談</li> <li>○ 記錄量表</li> <li>○ 身體檢查</li> <li>○ 化驗報告等</li> </ul> </li> <li>● 針對不同長者的能力及健康需要，設計個人化的自我健康管理計劃，例如： <ul style="list-style-type: none"> <li>○ 符合長者對健康、老化、疾病的認知及價值觀</li> <li>○ 考慮長者對自我健康管理工具及技巧的掌握，如高血壓、糖尿病的飲食宜忌等</li> <li>○ 配合長者的文化差異、教育程度及自我效能感</li> <li>○ 評估長者的健康狀況及潛在風險等</li> </ul> </li> <li>● 整合分析所得，按照護理需要的優先次序，訂立自我健康管理的短、中及長期目標</li> <li>● 跟據訂立的目標，配合長者的能力或限制，設計個人化的自我健康管理的方法及提供有效資源，例如： <ul style="list-style-type: none"> <li>○ 生活及飲食習慣的調適</li> <li>○ 藥物依從性</li> </ul> </li> </ul>

## 安老服務業 《能力標準說明》 能力單元

### 「臨床護理」職能範疇

	<ul style="list-style-type: none"><li>○ 合適的體適能運動</li><li>○ 參加地區康健中心或疾病篩查的計劃</li><li>○ 參加講座、工作坊、病人組織</li><li>○ 健康數據紀錄</li><li>○ 平板電腦或手機健康管理應用程式等</li></ul> <ul style="list-style-type: none"><li>● 就收集的資料數據和分析，制定長者個人化的計劃</li><li>● 因應長者健康狀況的變化，調整計劃內容，確保自我健康管理計劃配合長者現實需要</li></ul> <p>3. 展示專業能力</p> <ul style="list-style-type: none"><li>● 能夠運用專業知識，為長者進行準確而全面的健康評估</li><li>● 能夠分析長者需要，用客觀、尊重長者的價值觀及選擇權利的態度，提供自我健康管理建議，制定合適的個人計劃</li></ul>
評核指引	此能力單元的綜合成效要求為： <ul style="list-style-type: none"><li>● 能夠透過全面性的健康評估，分析數據，以及整合與長者健康管理有關的資料，制定適切的自我健康管理計劃；及</li><li>● 能夠檢討計劃的進度，作出分析及調整，以提升長者的健康質素。</li></ul>
備註	