

學校之健康體位個案管理模式

劉影梅

肥胖程度	體位過輕(收案管理)	體位正常	體位過重(收案管理)	體位肥胖(收案管理)
定義	<b>BMI 在該年齡、性別的過輕範圍內</b>	<b>BMI 介於該年齡、性別過輕與過重 BMI 值之間者</b>	<b>BMI 在該年齡、性別的過重範圍內</b>	<b>BMI 在該年齡、性別的肥胖範圍內</b>
個案管理頻率	每個學期追蹤二次	每個學期追蹤一次	每個學期追蹤二次	每個月追蹤一次
個案管理目標	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. 每天睡足 8 小時。</li> <li>2. 每天累積 30 分鐘以上的中等費力身體活動。</li> <li>3. 做戶外活動曬太陽。</li> <li>4. 補充營養鈣質。</li> <li>5. 攝取適當優質蛋白質（每天 2.5-4 份／兩）</li> <li>6. 沒有過度節食</li> </ol>	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. 知識：擁有規律身體活動、健康飲食、及健康體型意識的概念。</li> <li>2. 活動：                     <ol style="list-style-type: none"> <li>(1) 每週有 3 次以上可提升心肺功能，每次持續 20 分鐘以上的費力身體活動。</li> <li>(2) 每天有累積 30 分鐘以上的中等費力身體，來維持目前的體位。</li> <li>(3) 每天看</li> </ol> </li> </ol>	<p>除了左列的目標，需增加以下項目：</p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1. 能確認個人體重的目標，持續的執行。</li> <li>2. 在前六個月，選擇一項接受度最高的身體活動目標，六個月後再增加一項                     <ol style="list-style-type: none"> <li>(1) 每天有累積 60 分鐘以上的中等費力身體活動，來改善目前的體位。</li> <li>(2) 減少每天久坐的時間：每天看電視、打電腦、玩電動的時間少於二小時。。</li> </ol> </li> <li>3. 在前六個月，選擇一項接受度最高</li> </ol>	<p>除了左列的目標，需增加以下項目：</p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1. 維持正常的心理發展。</li> <li>2. 緩慢持續的使體重下降（一個星期少於 0.5-1 公斤以內）。每天以增加中等費力之運動、活動及減少不健康飲食調整不多於 300-500 大卡之熱量。</li> <li>3. 沒有肥胖的合併症。</li> <li>4. 有肥胖合併症及強烈減肥動機的學</li> </ol>

	<p>行為。</p> <p>7. 適時就醫。</p>	<p>電視、打電腦、玩電動的時間少於二小時。</p> <p>3. 飲食：攝取均衡飲食，養成良好的飲食習慣。</p> <p>(1) 每天吃早餐。</p> <p>(2) 每天吃五份蔬果。</p> <p>(3) 減少油炸物及糕餅點心。</p> <p>(4) 減少含糖飲料。</p> <p>4. 體型意識：正確認知合乎健康及自己的體型。接受自己，尊重他人的體型。</p> <p>5. 睡眠：每天睡足八小時。</p> <p>6. 環境：營造健康的學校及家庭環境。</p>	<p>的飲食目標，六個月後再增加一項</p> <p>(1) 減少脂肪攝取：減少油炸物及糕餅點心。</p> <p>(2) 增加纖維攝取：每天吃五份蔬果。</p> <p>(3) 減少熱量：以 100 大卡為單位，減少不健康食物的攝取。</p> <p>4. 沒有過度節食行為。</p>	<p>生轉介至醫療院所。</p>
--	----------------------------	--	---	------------------

<p>個案管理內容</p>	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. 每個學期定期評估、監測、及記錄體位。</li> <li>2. 符合教育部 88.6.02 公布疑似生長遲緩的篩檢標準；身高&lt;3百分位值或一年身高成長≤4公分(&gt;5歲)發生生長遲緩通知單給家長，每三個月測量體位。</li> <li>3. 追蹤、記錄醫療院所的診斷。</li> <li>4. 協助生長激素缺乏、透納氏症候群、有病等學生就醫。</li> <li>5. 調查健康體型意識、睡眠、身體活動量及飲食行為。</li> <li>6. 舉辦親師生衛生教</li> </ol>	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. 每個學期定期評估、監測、及記錄體位。</li> <li>2. 將體位及適當的相關資訊及回饋給家長及導師。</li> <li>3. 協助學生學會身體質量指數的計算或了解自己身體質量指數的落點及意義。</li> <li>4. 調查師生的健康體型意識、睡眠、身體活動量及飲食行為。</li> <li>5. 舉辦健康體位的親師宣導活動。</li> </ol>	<p>除左列內容外，還需增加以下項目：</p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1. 對不健康體位學生提出理想體位目標及管理重點，並對主管、導師、學生及家長溝通。</li> <li>2. 尋求家人、親友、同學的支持網絡。</li> <li>3. 由學校校長、教務主任、體育組長、衛生組長及學校衛生護理師等相關人員組成「健康體位個案管理」輔導團隊。</li> <li>5. 鼓勵學生在執行過程中主動尋求學校衛生護理師、導師、相關教師的諮詢。</li> <li>4. 同時進行活躍生活、健康飲食、及行為修正有效控制體重。</li> <li>5. 運用健康體位教材、網站等工具，對過輕、過重及肥胖學生，提供量身訂作的諮詢，進行長期追蹤管理。</li> </ol> <p><b>評估基本資料</b></p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1. 父母肥胖與否及心血管病、糖尿病家族史。</li> <li>2. 腰圍。</li> <li>3. 血壓。</li> </ol> <p><b>監測體重、身體活動量、飲食行為及睡眠、體型意識</b></p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1. 體重。</li> <li>2. 中等費力以上的</li> </ol>	<p>除左列內容外，還需增加以下項目：</p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1. 評估多元的體位狀況。</li> <li>2. 對需協助的學生給予個別之輔導。</li> <li>3. 適時轉介醫療人員。</li> <li>4. 運用健康體位教材、網站等工具，積極對過輕、過重及肥胖學生，提供量身訂作的諮詢，進行長期追蹤管理。</li> </ol> <p><b>評估基本資料</b></p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1. 高密度膽固醇。</li> <li>2. 三酸甘油脂。</li> <li>3. 血糖。</li> </ol> <p><b>積極量身訂作個人化健康體位管理計畫</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>◆ 如左</li> <li>◆ 達到中等費力身體活動 420 分鐘／週。</li> </ul> <p><b>有合併症及惡性肥胖個案</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>◆ 積極使用資源。</li> <li>◆ 積極適當的</li> </ul>
---------------	--	---	--	---

	<p>育：就醫及 健康生活 型態指導。</p>		<p>身體活動量。 3. 步數。 4. 久坐時間。 5. 蔬果量。 6. 高油脂食物攝取量。 7. 早餐進食情形。 8. 睡眠。 9. 體型意識。 <b>量身訂作個人化健康體位管理計畫</b> <b>1. 心動前期</b> ◆ 強調身體活動／健康飲食的好處。 ◆ 給予充分的時間不強迫改變。 <b>2. 心動與準備期</b> ◆ 陳指出執行相關計劃對個案個人的好處為何。 ◆ 依個案感受到的困難量身訂作解決方案 ◆ 緩慢、堅定的開始行為改變。 ◆ 提供可及、合理的目標，讓個案體會成功的經驗。 ◆ 擬定活力計畫 頻率 (F = Frequency) 強度 (I = Intensity) 性質 (T = Type) 時間 (T = Time) ◆ 減脂／五蔬果／減少熱量攝取 <b>3. 行動期與維持期</b> ◆ 強調自我增強。 ◆ 檢討現行的飲食／身體活動行</p>	<p>轉介小兒科、新陳代謝、心臟、遺傳、內分泌或身心等科別醫師。</p>
--	---------------------------------	--	---	--------------------------------------

			<p>為。</p> <ul style="list-style-type: none"><li>◆ 擺脫暫停活躍生活、健康飲食的絆腳石。</li><li>◆ 達到中等費力身體活動 210 分鐘／週及達到費力身體活動每週 3 次、每次持續 20 分鐘、心跳達到 140 分鐘。</li><li>◆ 增加一種健康飲食的內容。</li><li>◆ 強調運動傷害的預防／過度節食的傷害。</li></ul>	
--	--	--	---	--