

2019.05.15 健康服務站講座成果

- ◆健康服務站名稱：西班牙水花園社區馬偕健康服務站
- ◆時間：下午 16:00-17:00
- ◆對象：社區民眾
- ◆主題：高血脂預防保健
- ◆講師：馬偕醫院 徐佑慈護理師
- ◆參加人數：18 人(長者人數 15 人)
- ◆滿意度成果分析：(有效問卷 17 份)

分析項目	非常滿意	滿意	普通	不滿意	非常不滿意
時間安排	58.8%	41.2%	0.0%	0.0%	0.0%
場地安排	64.7%	35.3%	0.0%	0.0%	0.0%
表達方式	64.7%	35.3%	0.0%	0.0%	0.0%
課程內容	64.7%	35.3%	0.0%	0.0%	0.0%
服務態度	64.7%	35.3%	0.0%	0.0%	0.0%
總體滿意度	63.5%	36.5%	0.0%	0.0%	0.0%

◆健康識能分析：

題項	抽菸容易造成心血管 疾病	低密度是好的膽固醇	動物油不會造成血脂肪 累積
前測	100%	24%	94%
後測	100%	76%	88%
平均提升率為 16%			

◆活動相片：



血脂包含膽固醇、三酸甘油脂，膽固醇分好的膽固醇及壞的膽固醇，好的膽固醇可以促進血脂代謝也稱為血管清道夫、壞的膽固醇會堆積在血管壁造成血管發炎、損傷、阻塞，進而導致心血管疾病的發生。而銀髮族、老菸槍、食葷族常出現血脂異常問題，高血脂初期沒有症狀，如果你是高危險群或年齡已達 40 歲以上，記得至少每年檢查一次血脂，而平日預防保健則需飲食、體重控制、運動、戒菸來調整，降低高血脂的發生。