

## 2019.05.20 健康服務站講座成果

- ◆健康服務站名稱：三重福民里
- ◆時間：下午 14:00-15:00
- ◆對象：社區民眾
- ◆主題：遠離洗腎之路~談保腎之道
- ◆講師：馬偕醫院 莊明琪護理師
- ◆參加人數：29 人(長者人數 18 人)
- ◆滿意度成果分析：(有效問卷 28 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	71.4%	25.0%	3.6%	0.0%	0.0%
場地安排	75.0%	21.4%	3.6%	0.0%	0.0%
表達方式	78.6%	21.4%	0.0%	0.0%	0.0%
課程內容	78.6%	21.4%	0.0%	0.0%	0.0%
服務態度	82.1%	17.9%	0.0%	0.0%	0.0%
<b>總體滿意度</b>	<b>77.1%</b>	<b>21.4%</b>	<b>1.4%</b>	<b>0.0%</b>	<b>0.0%</b>

### ◆健康識能分析：

題項	腎功能不好的人會貧血	三高未控制好·腎臟會壞掉	不管是不是在洗腎·喝水都藥控制
前測	93%	96%	71%
後測	100%	100%	96%
<b>平均提升率為 12%</b>			

### ◆活動相片：



腎臟是我們排泄體內廢物、調節水份、酸鹼度、體液電解質、分泌賀爾蒙的器官，每個腎臟內含 1 百萬條血管，這些稱做腎絲球，每條血管都極為細小，因此血管的保護就更形重要，腎臟受損最常受三高影響(高血壓、高血糖、高血脂)，或是飲食過鹹，水份攝取不足、自行服用非醫師處方的藥物等，這些都會相對增加腎臟的負擔。因此平日要時時提醒自己常喝水，以一次 200c.c 為原則。如果已經在洗腎者，則要依醫師指示限制喝水量，控制三高、維持理想體重、養成運動習慣、定期健康檢查，讓洗腎之路遠離您喔！