

伴 你 健康

CARING
ABOUT
YOU

健康照護專案

說明手冊



 國泰人壽
Cathay Life Insurance

 國泰綜合醫院
Cathay General Hospital

歡迎加入 國泰伴你健康 計畫



你我現階段 最務實的 生活目標

應該就是追求健康吧？

坦白說，「健康」二字說比做來得容易太多。過去，不論在職場或人生規劃，我們往往不斷追求更好、更多，當身體出現警訊、開始意識健康課題時，才發現，最理想的生活就是「正常生活」。

你可能覺得健康是自己的事？

不管飲食、運動、用藥、就醫大多數的事還是要靠自己。沒錯，這年頭我們都想顧好自己、不給家人負擔；但工作、家庭等諸多事情湧入時，卻常不知不覺降低對健康的關注。

我們想成為你的 健康領航員 用最專業、適切的方式 來助你健康

國泰伴你健康計畫結合國泰醫院專業醫師、個管師的健康照護資源，深入提供你在飲食、運動、用藥、看診就醫、情緒管理等面向的諮詢、建議與實際執行促進，依照你的狀況給予特定方案與建議，讓正常生活不是空談。

我們相信…

**一起努力可以
更快樂的走得更遠更健康！**

62.3%

親身證實有效。

國泰醫院新竹院區

追蹤照護 109 名糖尿病患 6-12 個月

62.3% 病患有效控制糖化血色素在 7% 之下。

健康不是 你一個人的事 是我們共同的 重要大事

關於這個計畫

這計畫只有一個目標：「促進你的健康」！因此，這是一個需要你我一起才能實現的計畫。透過你與國泰專業健康團隊一起努力，相信生活得健康、快樂，將是最貼切的日常寫照，而不是空泛期待。

你就是這個計畫的主角，國泰是讓主角持續健康、享受生活的好夥伴。

國泰會做的事：

針對個人體況，
從**3**方有效協助管理
慢性病

1 日常的飲食運動

個人化飲食行動方案

根據你的生理數據與實際需求，在深入了解實際飲食狀況後，依時令季節變化提供當季飲食建議套餐。重點不在教育更在執行，透過每季共同檢討、優化，最終讓我們共同產出有益健康的最佳飲食行動方案。

個人化運動行動方案

了解你身體與生活作息的既定狀態後，我們一起設計實際可執行的運動計劃。且根據你的回饋，不斷調整運動的時間長度、頻率、項目、強度，讓運動方案靈活跟進你的狀況。



2 體況的監測諮詢

數值監測與管理

健康領航員將定期追蹤你的生理數值，進一步評估、給予個人化照護建議。當數值異常時，將即時電話通知、迅速了解異常原因，提供對應需求的服務。

有問必答諮詢專線

有問題，一通電話就可找到健康領航員。我們的諮詢專線在上班時間隨時暢通，歡迎來電詢問健康相關的大小問題。

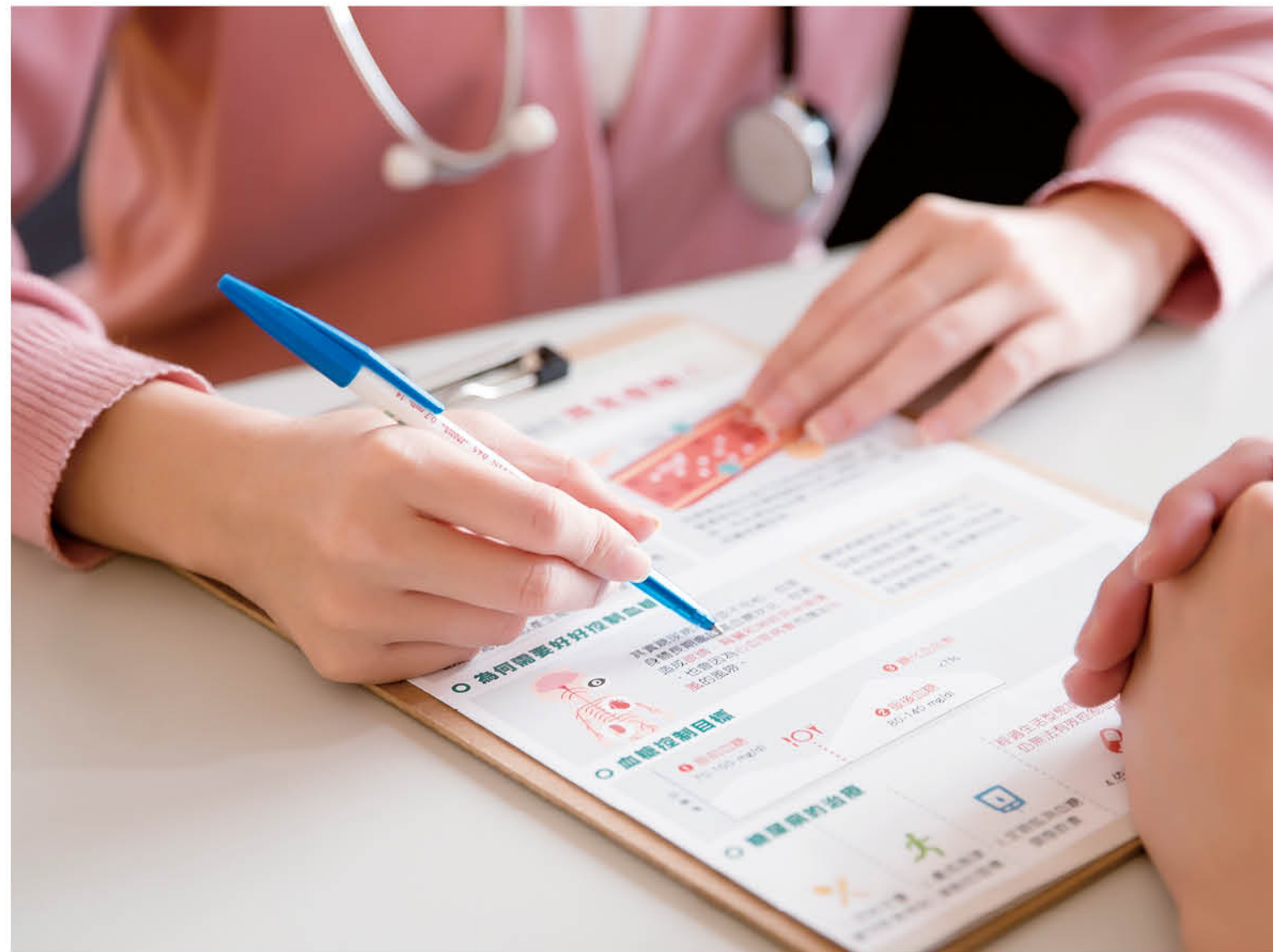


照護團隊會談

健康領航員會依個人體況安排醫師群、營養師、復健師、藥師、社工師等共同會談，給予充分優質的對話時間，讓你更加掌握身體狀況、維護健康的解決之道。

居家訪視

健康領航員會視個案提供居家訪視，進一步了解影響健康管理的成因、提出改善建議。



3 人和資訊的交流

個人健康資料庫

將所有的就醫歷程、用藥紀錄、飲食運動狀況相關數據建檔，讓你清楚有效率了解我們共同努力的健康成效。

互助團體

健康領航員與醫師群將不定期舉辦健康分享會、學習課程，讓體況相似的夥伴相聚，透過人與人的互動，讓追求健康的路途不再孤單。



健康不用說
不必想
我們一起做
就對了

你要做的事...

耐心

信心

開心



耐心



信心



開心

慢性病必須長期面對
請你花一年的時間
和我們一起努力

雖然一開始可能看不到成效，但請相信透過專業團隊的照護、深度的溝通互助，漸漸地你會感受到身體的不一樣，生活的不一樣。

對自己有信心、
對團隊有信心、
對健康領航員有信心

我們各自做的事可能不是太特別，但集結大家力量一起成就，追求健康沒那麼難喔！

我們認為
追求健康的過程
可以是愉悅的

甚或，心情不愉快也是值得關注的症狀，你可以跟健康領航員聊聊你快樂的事與不快樂的事，他都樂於傾聽。

找健康？ 我們一直 在這裡

誰是 Who is it ? 健康領航員？

專業

領有專業護理師證照並
接受過慢性病專業訓練

親切

將真正進入你的生活，
看管你的健康

他是
你追求健康
最佳夥伴

預約專線

國泰人壽伴你健康小組

02-27551399 #2197 (鄭先生)

新竹國泰綜合醫院

03-5278999 #7916 (王小姐)

健康資訊

伴你健康 國泰



伴你健康

CARING ABOUT YOU



國泰人壽
Cathay Life Insurance



國泰綜合醫院
Cathay General Hospital