

摘要

近年來面臨高齡化以及人口結構的改變之下，各國末期腎臟病人口的數量逐年上升，根據 2015 美國腎臟登錄系統 (*United States Renal Data System*，USRDS) 年報顯示，台灣末期腎臟病之發生率為每百萬人人口 458 人與盛行率為每百萬人人口 3,138 人，位居全球之冠。慢性腎臟病依嚴重程度可分為五期，而不論是哪一種期別，病患除了飲食、運動以及良好的服藥習慣外，也需要長期到醫院追蹤，若病患平常能掌控自己的健康狀況，不僅對預防疾病有很大的幫助外，對於家庭的負擔甚至對於節省醫療資源花費也有相當大的幫助。因此在自我管理、數據紀錄，以及衛生教育的推廣就顯得非常重要。本研究收案 30 名雲林縣某個案醫院慢性腎臟病患為受試者，實驗組 15 人，控制組 15 人。研究時間為 3 個月，實驗組與控制組皆發放穿戴式裝置並教導如何使用以及上傳至健康管理平台，僅實驗組接受營養師以及研究人員之介入提醒，控制組則無介入提醒。研究結果發現，實驗組慢性腎臟病患自我管理之前後測分析與比較，整體總分平均進步了 5.2 分 ($p=0.002$)，此結果達到顯著差異。若沒有對病人進行介入方案，則在體脂肪、身體年齡以及內臟脂肪基準則會顯著上升 ($p<0.05$)，若持續上升可能會增加得到危險因子的風險。本研究訪談 14 位實驗組病患，病患對於介入方案的主觀經驗感受，在自我管理的部分，有 12 位(76.8%)認為是有改變的，有 2 位(14.3%)認為沒有改變。在營養師與研究人員提醒與建議的部分，有 13 位(92.8%)表示會注意並做改善，有 1 位(7.1%)是偶爾遵照醫師之建議。整體來說，實驗組病患對於健康管理平台與穿戴式裝置的介入接受度高，且大多數的病人對於介入的活動給予正向的回饋，表示健康管理平台結合穿戴式裝置對於強化病人的自我管理，確實是有成效的。

關鍵字: 慢性腎臟病、自我管理、健康管理平台、穿戴式裝置