



BÁO CÁO KẾT QUẢ ĐÀO TẠO NÂNG CAO NĂNG LỰC KIỂM TRA SỨC KHỎE TẠI AOMORI, NHẬT BẢN

Hải Phòng, 2023

THÔNG TIN CHUNG



- **Thời gian:** Từ 15/7/2023 đến 24/7/2023
- **Địa điểm:** Trường Đại học Hirosaki (Aomori Nhật Bản)
- **Thành phần:**
 1. BSCK2 Đồng Trung Kiên, Phó giám đốc
 2. Ths.Bs Phùng Thị Tường Vy, Trưởng khoa SKMT-YTTH
 3. Bs. Nguyễn Đức Văn, NV khoa SKMT-YTTH
 4. Ths.Bs. Nguyễn Thị Hồng, Trưởng khoa PCBKLN
 5. Bs. Nguyễn Thị Hồng Tuyết, NV khoa PCBKLN
 6. Ths.Bs. Phạm Thị Thu Hà, Trưởng khoa BNN
 7. Bs. Nguyễn Đức Cường, NV khoa BNN
 8. Ths. Đỗ Thị Sắc, NV khoa BNN



MỤC ĐÍCH ĐÀO TẠO



Nâng cao năng lực chuyên môn trong công tác khám, tư vấn sức khỏe cho cán bộ của CDC Hải Phòng, góp phần hỗ trợ thay đổi thói quen, hành vi có lợi cho sức khỏe người dân thành phố



NỘI DUNG THỰC HIỆN [1]



Giới thiệu và chào xã giao GS Shinsaku Fukuda, Hiệu trưởng Đại học Hirosaki và tiếp xúc giảng viên, chuyên gia Nhật Bản

NỘI DUNG THỰC HIỆN [2]



Học tập, thảo luận về thực trạng bệnh không lây nhiễm trên Thế giới, Nhật Bản, Việt Nam; báo cáo thống kê sức khỏe và y tế ở Nhật Bản; **Chương trình kiểm tra sức khỏe nâng cao - QOLHC (Quality of Life Health Check)**; giới thiệu dữ liệu thống kê về tình hình sức khỏe của người dân tỉnh Aomori với chương trình nâng cao sức khỏe (Social innovation for health promotion utilizing a big data platform).

NỘI DUNG THỰC HIỆN [3]



Quy trình QOLHC

1. Lập danh sách đối tượng tham gia
2. Phát phiếu thu thập thông tin và nhập dữ liệu về lối sống và các thói quen sinh hoạt, vận động, rượu bia,...
3. Thực hiện đo đạc một số thông số sức khỏe
4. Truyền thông giáo dục bệnh tật và giải thích kết quả kiểm tra

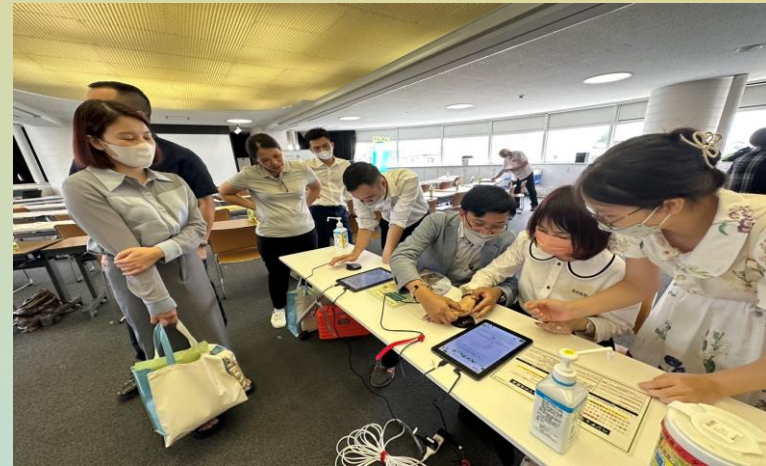


NỘI DUNG THỰC HIỆN [4]



Luôn tạo thích thú, vui vẻ khi tham gia kiểm tra sức khỏe, tự giác thay đổi lối sống để thực hiện các hành vi, thói quen có lợi cho sức khỏe

NỘI DUNG THỰC HIỆN [5]



Tham dự buổi huấn luyện cho cộng tác viên tham gia QOLHC tại Trung tâm Chăm sóc SK thành phố Hiroasaki

NỘI DUNG THỰC HIỆN [6]



Thăm quan, tìm hiểu Trường Đại học Hirotsaki

NỘI DUNG THỰC HIỆN [7]



Trực tiếp thực hiện QOLHC cho các thành viên trong Đoàn với 7 nội dung:

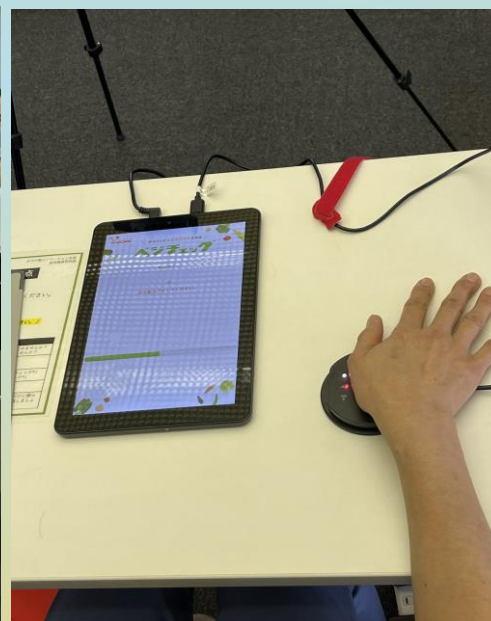
1. Đo huyết áp



NỘI DUNG THỰC HIỆN [8]



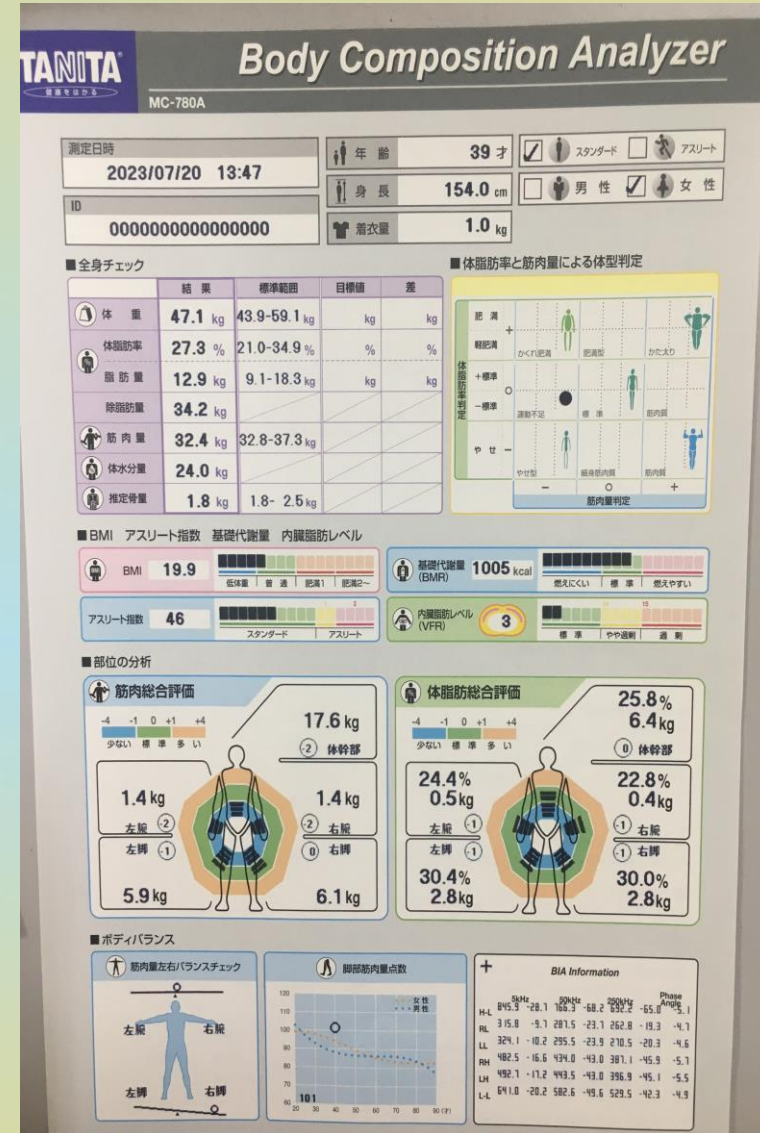
2. Đo hàm lượng rau (carotenoid)



NỘI DUNG THỰC HIỆN [9]



3. Đo thành phần cơ thể



NỘI DUNG THỰC HIỆN ^[10]



4. Test ngồi đứng (sitting - raising test)



Độ Locomo 1

Không đứng lên được bằng 1 chân từ bục cao 40 cm

Bắt đầu suy giảm chức năng chi dưới. Cơ lực và chức năng thăng bằng suy giảm

Độ Locomo 2

Không đứng lên được bằng 2 chân từ bục cao 20 cm

Suy giảm chức năng chi dưới tiến triển, có nguy cơ không tự thực hiện được các hoạt động sinh hoạt hàng ngày

Độ Locomo 3

Không đứng lên được bằng 3 chân từ bục cao 30 cm

Nguy cơ suy giảm dần chức năng chi dưới và không có khả năng tham gia vào xã hội

NỘI DUNG THỰC HIỆN^[11]



5. Test đánh giá chiều dài sải chân (stride length)



Độ Locomo 1

**2 bước
Dưới 1.3**

Bắt đầu suy giảm chức năng chi dưới. Cơ lực và chức năng thăng bằng suy giảm

Độ Locomo 2

**2 bước
Dưới 1.1**

Suy giảm chức năng chi dưới tiến triển, có nguy cơ không tự thực hiện được các hoạt động sinh hoạt hàng ngày

Độ Locomo 3

**2 bước
Dưới 0.9**

Nguy cơ suy giảm dần chức năng chi dưới và không có khả năng tham gia vào xã hội

NỘI DUNG THỰC HIỆN [12]



6. Lực bóp tay



NỘI DUNG THỰC HIỆN [13]



7. Đánh giá mật độ xương



ĐÁNH GIÁ HIỆU QUẢ^[1]



- Các thành viên đã tích cực tham gia học tập và nắm bắt thành thạo các nội dung của khóa đào tạo
- Tìm hiểu về con người, lối sống, văn hóa, thói quen sinh hoạt, tình trạng SK của người dân tỉnh Aomori nói riêng và người dân Nhật Bản nói chung



ĐÁNH GIÁ HIỆU QUẢ [2]



Một số ưu điểm của QOLHC:

- 1. Trả kết quả nhanh:** Trả kết quả kiểm tra SK cho người dân ngay trong ngày, tại nơi kiểm tra
- 2. Toàn diện:** Phản ánh tình trạng SK một cách tổng quát: các thói quen sinh hoạt không tốt, sơ bộ phát hiện hội chứng rối loạn chuyển hóa (béo phì, tăng huyết áp, mỡ máu), hội chứng cơ xương và tình trạng SK tinh thần
- 3. Tính tuyên truyền:** Phát hiện sớm những dấu hiệu, những yếu tố nguy cơ của bệnh tật, thực hiện hoạt động tuyên truyền và giáo dục SK ngay trong ngày khám, để thúc đẩy cải thiện nhận thức về SK của người khám và thay đổi hành vi hướng tới lối sống lành mạnh, kéo dài tuổi thọ khỏe mạnh

KẾ HOẠCH ÁP DỤNG THỰC TIỄN



Kế hoạch triển khai áp dụng QOLHC tại thành phố Hải Phòng trong thời gian tới như sau:

1. Đối tượng: Triển khai trên 100 đối tượng tại 02 cơ sở lao động (dự kiến là Công ty Cổ phần bia HP và Công ty Cổ phần Sơn HP)

2. Thời gian: Từ 12/11 đến 18/11/2023

3. Nội dung: cân nặng, đo chiều cao, đo huyết áp, đánh giá thành phần cơ thể, đo lượng rau (carotenoid), test ngồi đứng (sitting - raising test), test đánh giá chiều dài sải chân (stride length), lực bóp tay (6 nội dung)

4. Tư vấn, hướng dẫn sức khỏe

CÔNG TÁC CHUẨN BỊ



- CDC Hải Phòng chuẩn bị một số dụng cụ: 02 bộ bục gỗ độ cao 10, 20, 30, 40cm; 02 bộ thước đo 2 bước; 04 bộ máy đo huyết áp; 02 bộ thước đo chiều cao.
- Chuẩn bị các thủ tục pháp lý, cơ sở vật chất cho đoàn chuyên gia Trường Đại học Hirosaki thực hiện triển khai dự án vào tháng 11/2023.
- Cung cấp danh sách 100 người lao động kèm thông tin cá nhân tại 02 Công ty tham gia QOLHC cho Trường Đại học Hirosaki trước ngày 20/10/2023.
- Từ 12/11 - 18/11/2023 thực hiện chương trình khám SK, đề xuất có sự tham gia của khoa Truyền thông, cơ quan báo đài truyền hình,... phối hợp tổ chức đưa tin, tuyên truyền về hoạt động của Dự án.
- Năm 2024, nếu dự kiến triển khai tại các trường học thì Đoàn công tác cần thống nhất với Trường Đại học Hirosaki các nội dung kiểm tra phù hợp với đối tượng là trẻ em và phụ huynh học sinh.

