

위드코로나 시대!

암 건강관리는 내가 지킨다!



목 차

01 추진배경 및 필요성

02 추진 전략

03 사업 추진내용

04 사업 추진결과

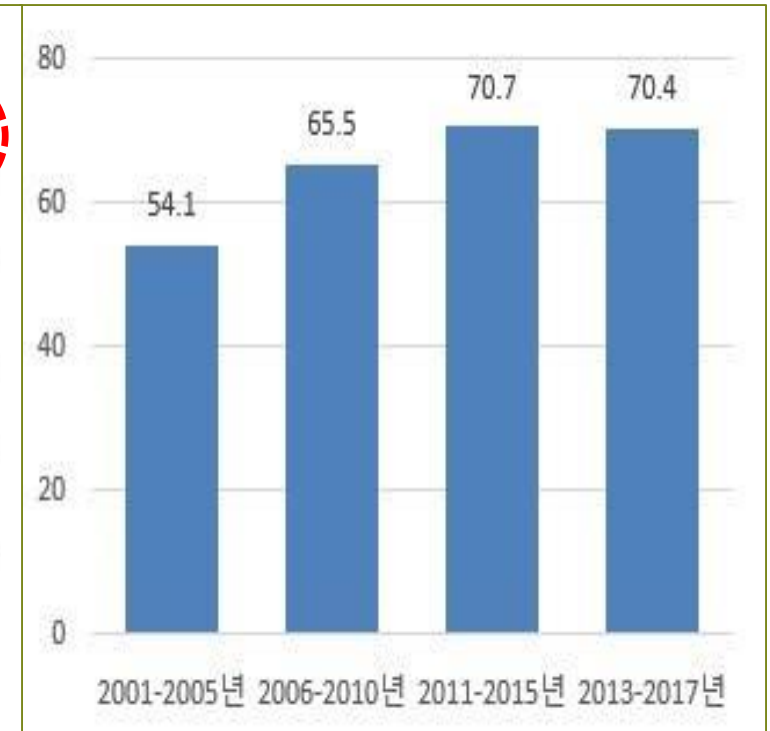
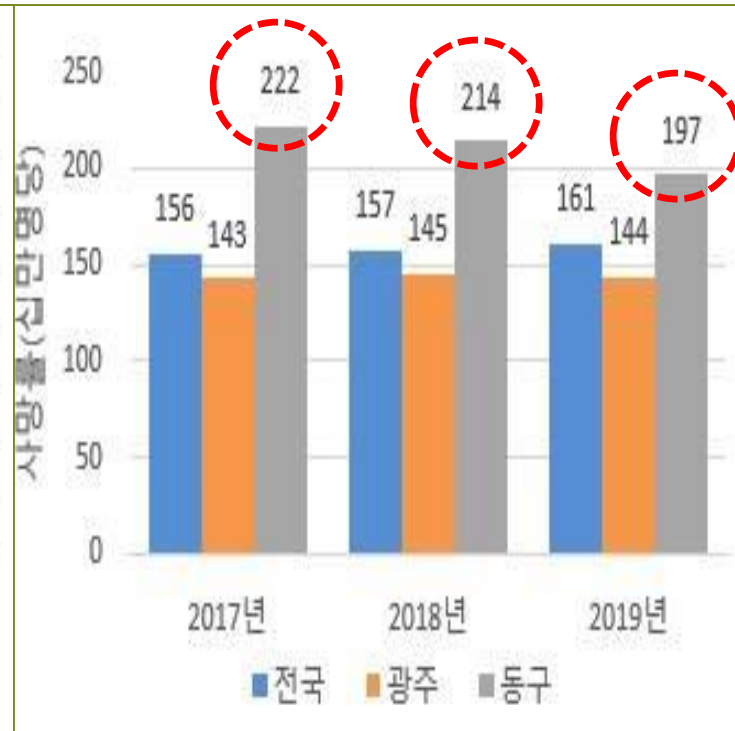
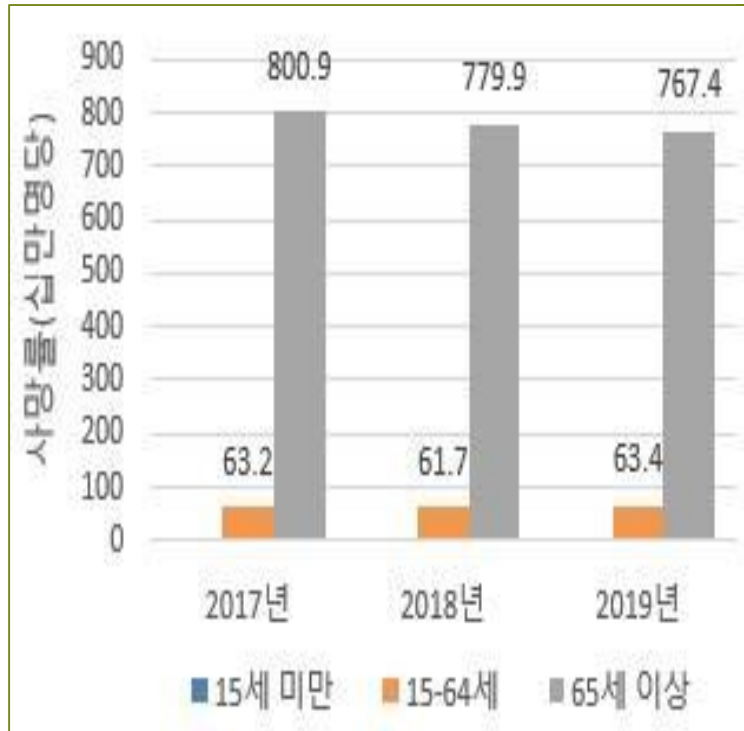
05 향후계획



추진배경
및
필요성



추진배경 및 필요성

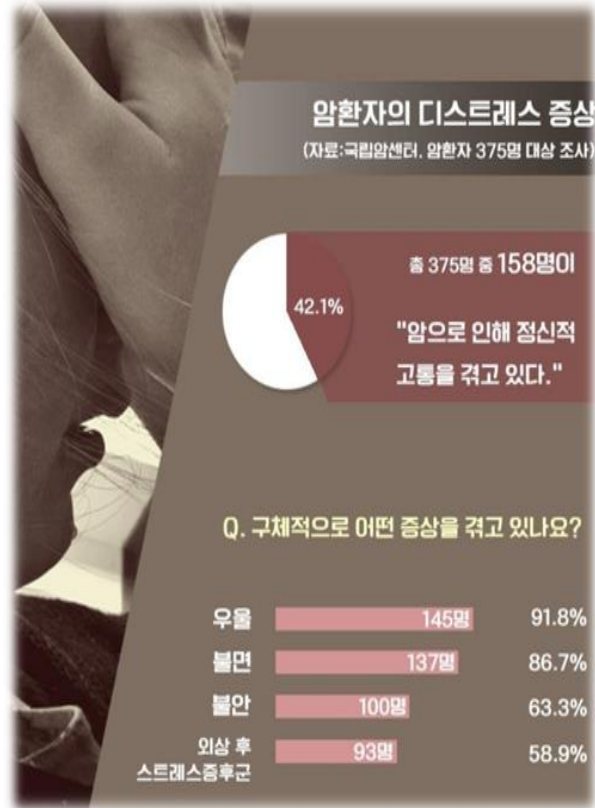


연령표준화 암사망률

동구 암사망 현황

5년간 암 상대생존률

추진배경 및 필요성

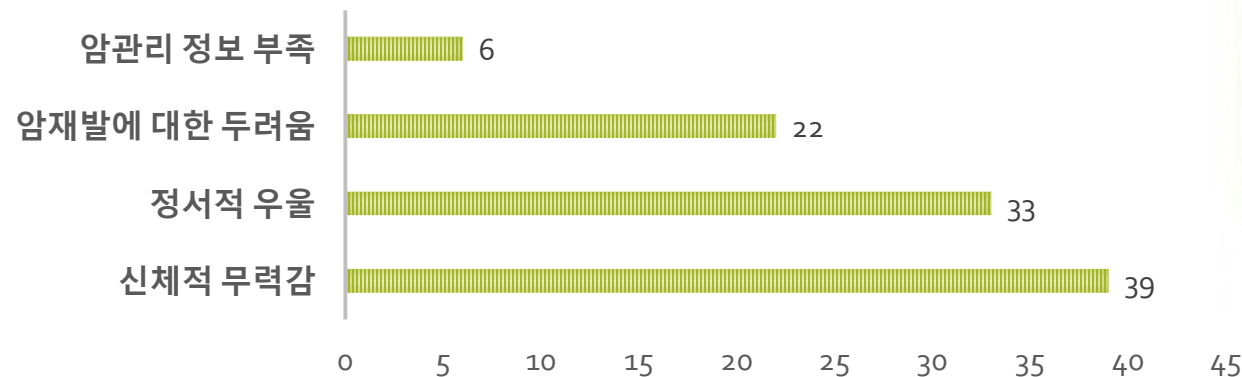


암환자의 디스트레스 증상
(2016. 국립암센터)



동구 재가암환자 건강 요구도 조사

조사기간	2020. 8. 17.~ 8. 28.
조사대상	암 경험자 100명
조사방법	전화 설문조사
조사요원	암 사업 담당자, 방문간호사
조사결과	신체적 무력감 1위(39%)



신체 활동,
우울감 해소
프로그램
요구도 확인

추진전략



추진전략

1

보건소 내·외 사업부서 연계 및 협력을 통한
✓ **통합 프로그램 운영**

2

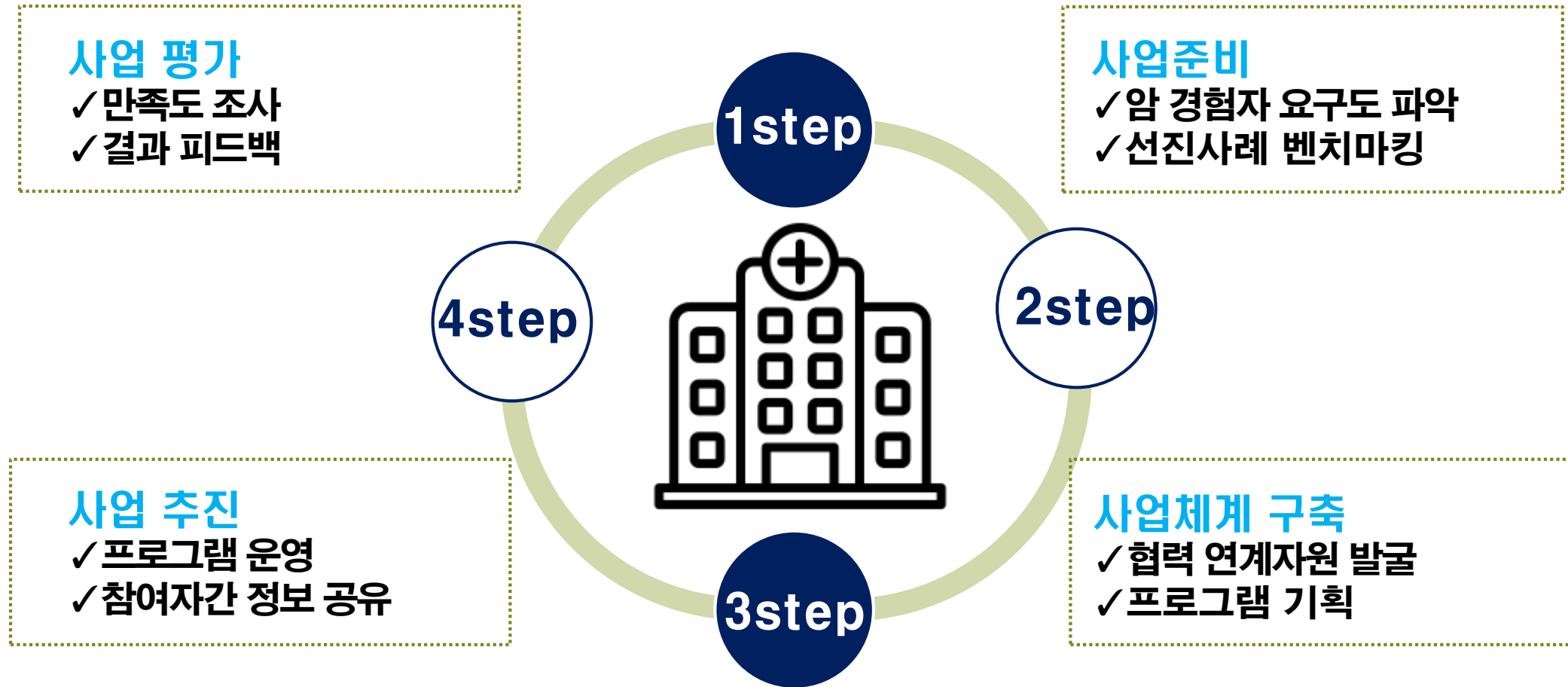
대상자의 사전프로그램 요구도 파악
✓ **근거중심 프로그램 운영**

3

코로나19로 인한 사회적 거리두기 장기화
✓ **대면 비대면 탄력적 프로그램 운영**



추진체계



사업
추진내용

1. 암 경험자 건강 충전 프로그램(대면)

기 간 : 2020. 10. 13. ~ 10. 29.(주2회/3주)

대 상 : 암 경험자 5명 (※코로나19 예방 위해 소그룹 운영)

WITH 코로나



(기존) 20~30명 → (변경) 그룹별 5명



사회적 거리두기 장기화 → 우울감 해소

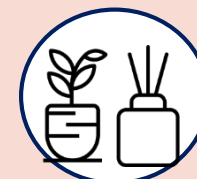


땀, 비말이 발생하기 쉬운 프로그램 제외
(운동 프로그램, 웃음 치료, 노래교실 등)

운영



소그룹 진행(5명)



원데이 클래스 형식 → 성취감 향상



보건교육 진행 후 개인별 상담
(다인원 프로그램에서는 진행 어려움)

1. 암 경험자 건강 충전 프로그램(대면)



구강보건교육



불소 도포



영양 교육



인바디 측정·상담



아로마 교실Ⅰ



아로마 교실Ⅱ



원예 교실Ⅰ

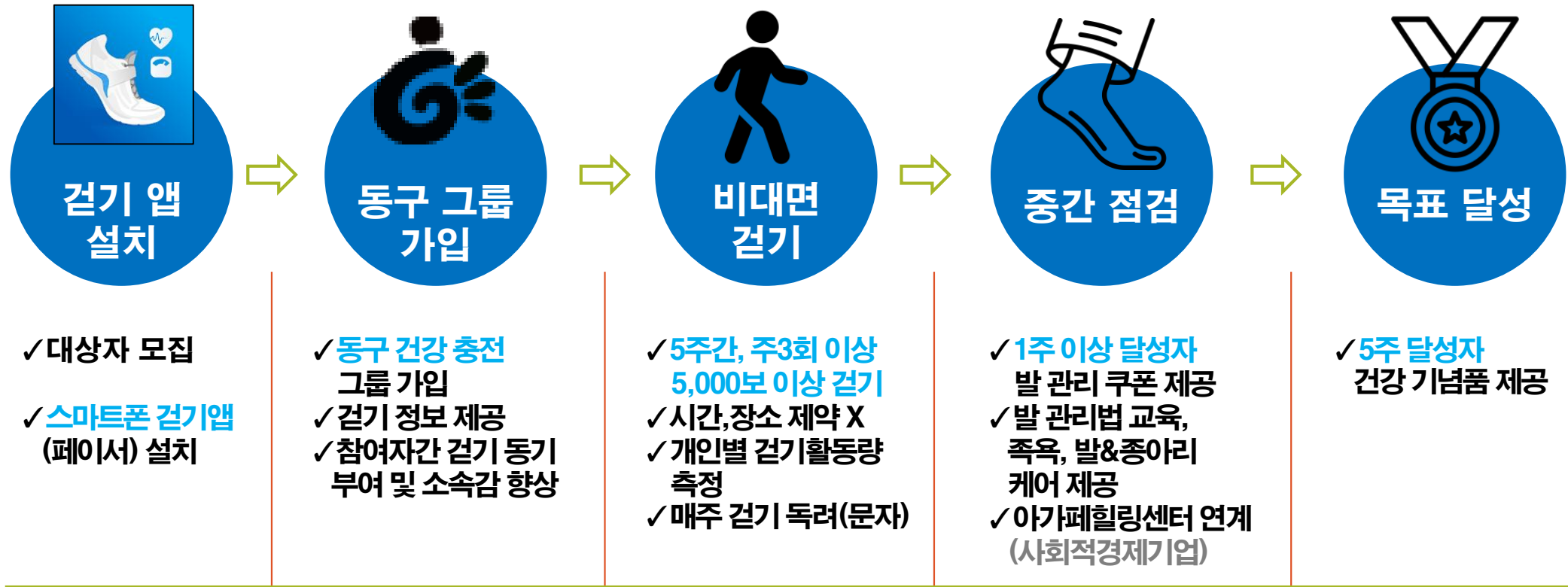


원예 교실 Ⅱ

2. 암 경험자 5주 걷기(비대면)

기 간 : 2020. 10. 12. ~ 11. 15.(5주)

대 상 : 암 경험자 30명



2. 암 경험자 5주 걷기(비대면)



Pacer: 만보계 & 걷기 앱
간단한 피트니스 & 체중감량
★★★★★ 1.8만



♣5주 걷기 2주차♣
안녕하세요~
5주 걷기 중 일주일만 지나고 벌써 2주차 가 되었습니다 ^^
일교차가 큰 요즘, 감기 걸리지 않게 조심하시고 항상 몸에 무리가 가지 않도록 스트레칭 후 걸어주세요 ^^!!
이번주도 파이팅입니다!

♣5주 걷기 3주차♣
안녕하세요~
5주 걷기 중 벌써 절반이 지났습니다! 지금까지 열심히 걷고 계신 모든 분들 정말 대단합니다. 혹시 이번주 아직 5천 보를 걷지 못한 분이 있다면 남은 한 주간 열심히 걸어 보시는 건 어떨까요?
이제 날이 많이 추워졌습니다. 항상 따뜻하게 입으시고 감기 조심하세요.
그리고 "발관리쿠폰"을 아직 사용하지 못한 분이 계시다면 11월까지 꼭 사용해주세요(예약 필수) ^^ 감사합니다.

♣5주 걷기 종료♣
축하합니다!
0월말부터 5주 걷기가 지난주 종료되었습니다 ^^
그동안 꾸준히 걷기 활동하신 모든 참여자분들 수고 많으셨습니다.
주3회 / 5,000보 이상 속 건강한 습관을 기르는데 작은 도움이 되었길 바랍니다.
그동안 꾸준히 걸으며 목표 달성하신 분께는 개별 연락드리겠습니다.
*현재 코로나19로 인해 보건소 일상 업무 중단된 상태로, 12월초 연락 예정)
지역사회 코로나19 확산 추세입니다. 외출시 꼭 마스크 착용하시어 나와 내 가족 건강을 지켜주세요, 감사합니다.

동구보건소 보건사업과 ☎608-3293
동구보건소 보건사업과 ☎608-3293
동구보건소 보건사업과 ☎062-608-3293

걷기 앱 페이지

순위	이름	걸음 수	순위	이름	걸음 수
1	정영미	38,660	1	김민재	44,394
2	공수	16,998	2	정수연(가)	25,591
3	이은지(동구보건소)	16,472	3	공수	19,212
4	정수연(가)	16,220	4	윤준	18,036
5	김민재	16,023	5	정수연	17,254
6	정수연	15,368	6	정수연	16,042
7	정수연	12,989	7	손익	9,463
8	정수연	12,416	8	정수연	7,888
9	손익	12,014	9	정수연	6,483
10	정수연	11,014	10	정수연	6,483

개인별 걷기 활동량 확인

동구 건강충전 그룹 등록

발관리(마사지) 쿠폰

- 대 상 : '5주 걷기' 참여자 박 문 희
- 장 소 : 아가페힐링센터(동명로 12, 한스빌딩 3층)
- 내 용 : 족욕 & 발·종아리 케어
- 사용방법 : 전화 예약 후 센터 방문하여 쿠폰 및 신분증 제시
- ★ 준 비 물 : 쿠폰, 신분증
- 연 락 처 : ☎062)232-2004
- 사용기한 : 2020. 10. 19.(월) ~ 11. 30.(월)까지
- ※ 사전 예약 필수 & 기한 초과시 사용 불가

1주 달성자 쿠폰

걷기 정보 제공



발 종아리 케어

매주 걷기 독려(문자)



5주 달성자

3. 암 경험자 건강걷기 지도자 양성 프로그램(대면)

기 간 : 2020. 11. 3. ~ 11. 5.(3일간)

대 상 : 5주 걷기 프로그램 참여자 5명

보행자세 측정 분석

- 균형능력 및 보행자세 측정
- 스트레칭 및 걷기 근력 운동
- 올바른 걷기 자세 지도



걷기의 이론과 실제

- 걷기자세 교정
- 걷기지도법 실습
- 스트레칭, 균형 운동



대한걷기협회 연계

- ☞ 걷기 과정 수료 후
- 걷기지도자 2급 자격증 발급



걷기지도자 역할 및 안전

- 걷기지도자 역할 및 활동
- 걷기 관련 상해 및 응급처치
- 걷기지도자 평가



4. 암환자 건강 모니터링 및 꾸러미 제공(비대면)

기 간 : 2020. 7. ~ 12.

대 상 : 저소득 암환자 중 독거 및 만성질환자 100여명

1월~

전화 모니터링(코로나19 예방 수칙 안내 및 증상 파악)
암 재발, 전이 예방을 위한 암 검진 관리
건강관리 공백 최소화를 위한 **영양식, 기저귀 확대 지원**
암 생존자의 건강한 생활을 위한 **소책자 (9종) 제공**

10월

구강 건강 꾸러미 배부
; 칫솔, 혀클리너, 가글제, 1회용 치실 등
; 구강보건센터 연계



7~8월

폭염 예방 건강 꾸러미 배부
; 쿨토시, 쿨타월, 파스, 폭염 예방 리플릿 등
; 방문보건계 연계



12월

한파 대비 건강 꾸러미 배부
; 수면양말, 발크림, 마스크 스트랩, 마스크, 파스 등
; 방문보건계 연계



비대면
전달



사업
추진결과

수행결과 및 성과

사업목표		목표	달성률	달성도
1	프로그램 참여율	90%	93%	103%
2	참여자 만족도	4점	4.9점	123%
3	주관적 우울감소율	80%	100%	125%
4	프로그램 재참여 의향	80%	100%	125%



- 자기효능감, 성취감 향상
- 스트레스 완화 효과
- 소그룹 진행으로 수업 집중도 ↑
- 시간·장소 제약 없어 참여자 부담 ↓
- 중간보상으로 동기 부여

6. 기타 프로그램에 대한 건의사항이 있으시면 자유롭게 작성해 주시기 바랍니다.

장소라든지 프로그램 모두 만족했습니다.
수고해주신 선생님들께 감사드립니다.

6. 기타 프로그램에 대한 건의사항이 있으시면 자유롭게 작성해 주시기 바랍니다.

소그룹으로 진행되어, 자세히 알아보았
있어 좋았습니다.

6. 기타 프로그램에 대한 건의사항이 있으시면 자유롭게 작성해 주시기 바랍니다.

허은지 담당자 선생님 너무 감사드리고 수고하셨습니다.
내년에도 좋은 프로그램 부탁드립니다.
다음에도 꼭 참여하겠습니다.

수행결과 및 성과



코로나19 장기화에 따른 비대면프로그램 개발

✓ 암경험자의 사회적 건강요구도 충족

소그룹 대면 프로그램 운영

✓ 암경험자의 정서적 우울감 감소에 기여

사전 건강요구도 조사를 통한 프로그램 운영

✓ 참여자의 만족도 향상

사업전 후 프로그램 홍보(언론 및 두드림) 강화

✓ 암관리사업 정보공유 및 홍보효과 극대화

향후계획

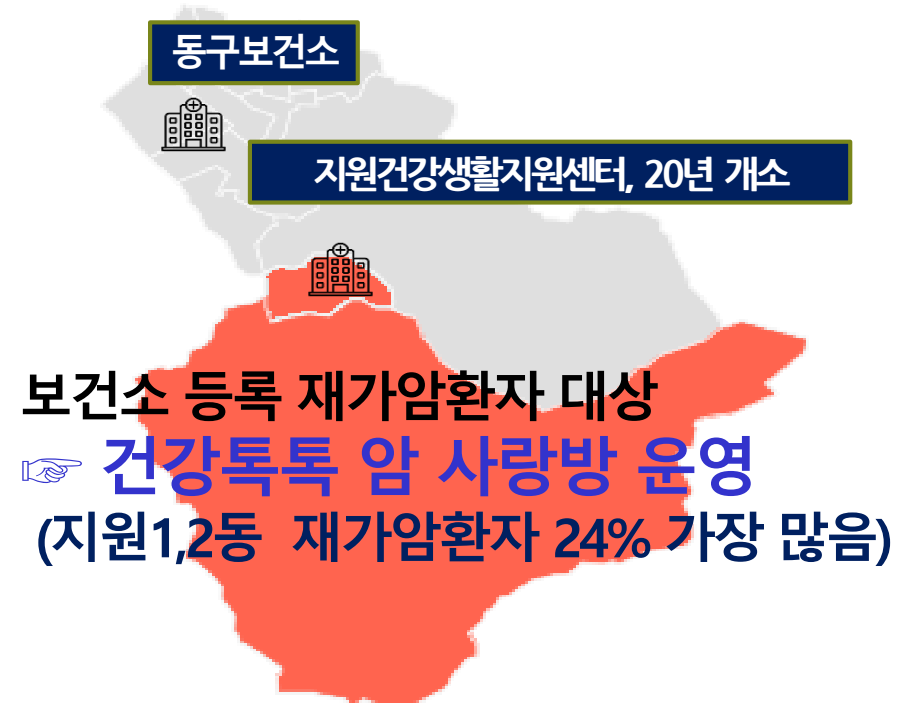


향후 계획

WITH 코로나

- ✓ 비대면 자가 건강 관리 프로그램 지속 개발
- ✓ 취약계층 건강 관리 공백 최소화

소생활권 중심



감사합니다.