

慢病有效防治新模式
加拿大健康管理中心**20**年慢病管理经验分享

张弓 博士

加拿大健康管理中心科研总监

mzhang3@sogh.mb.ca

thewellness
Institute

提纲

Who we are

What we have done

What can we do together

关于加拿大 七橡树医院& 慢性病创新中心

CWI

加拿大七橡树医院及慢性病创新中心位于加拿大曼宁托巴省温尼伯市，是加拿大第一个认证的预防及治疗慢性病医院，世界卫生组织授予的最佳健康管理促进医院。

1997年成立七橡树健康管理中心，开展多项社区体育活动，包括提供健康饮食及其他有利于减少慢性病发病率的健康生活项目，研究所为老年人、成人和儿童提供各种健康教育课程，社区健康促进活动及医疗方案，以协助慢性疾病管理、工伤预防和康复计划。

经过20年的发展，七橡树健康管理中心成为加拿大国家认证的医疗健康机构，升级为加拿大国家健康管理中心（CWI），是全国仅有的公费亿元独立承包且非盈利项目，所有医疗项目都有相应的持证人员，通过认证的设施为患者提供安全的健康医疗和监督。

加拿大国家健康管理中心 CWI荣誉

2013^{year}

被北美医疗健康
管理协会授予
最佳健康管理中心

2013^{year}

获得医疗健身
设施认证

2012^{year}

获得由医疗健康
管理协会颁发的
项目创新大奖

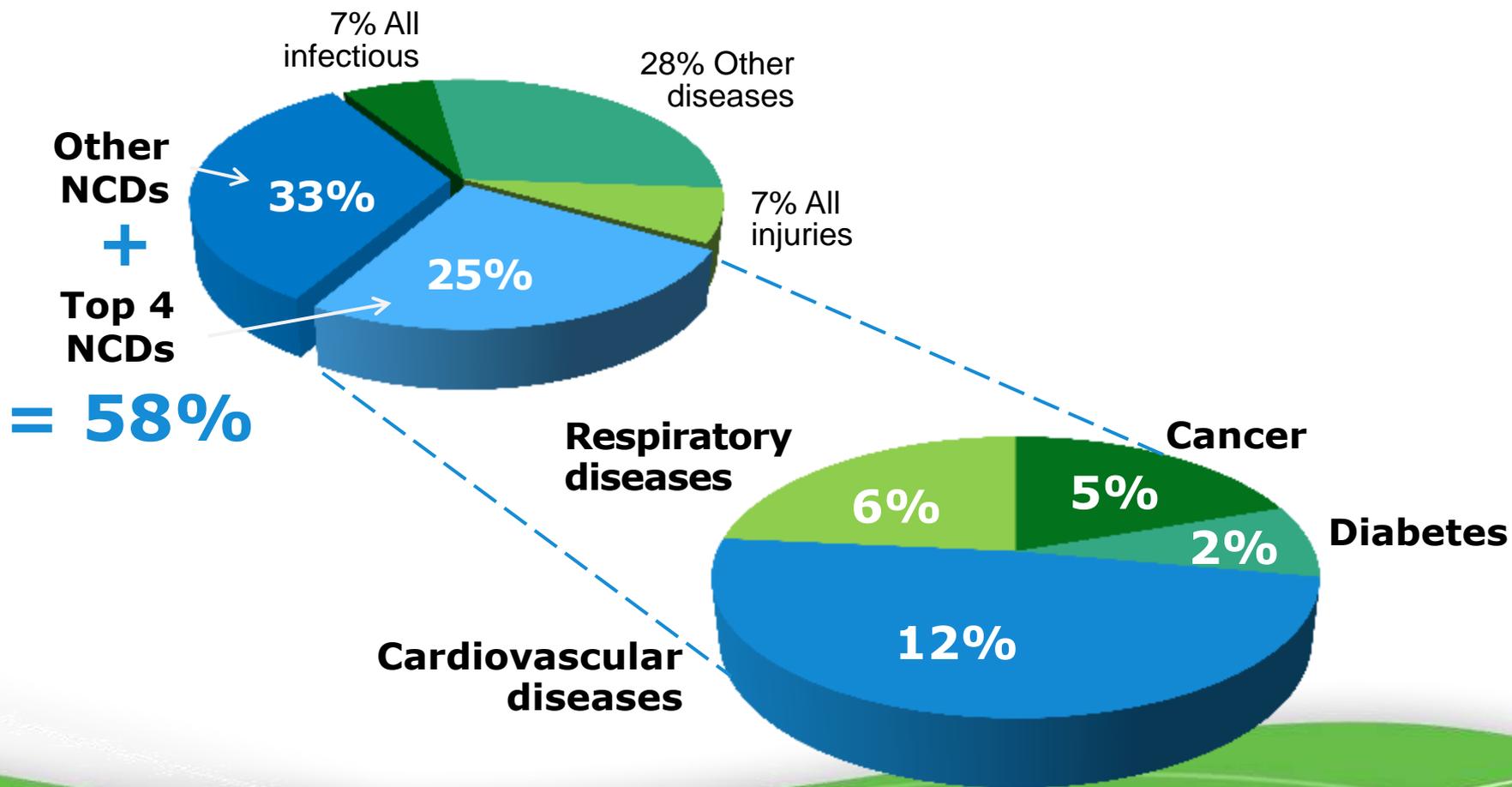
2011^{year}

获得由世界卫生组织
认证的医疗健康管理
推广大奖

2011^{year}

获得由国际老年理事会
颁发的
老年健康管理促进大奖

慢性非传染性疾病 超过所有年度医疗保健支出的一半





thewellness
Institute

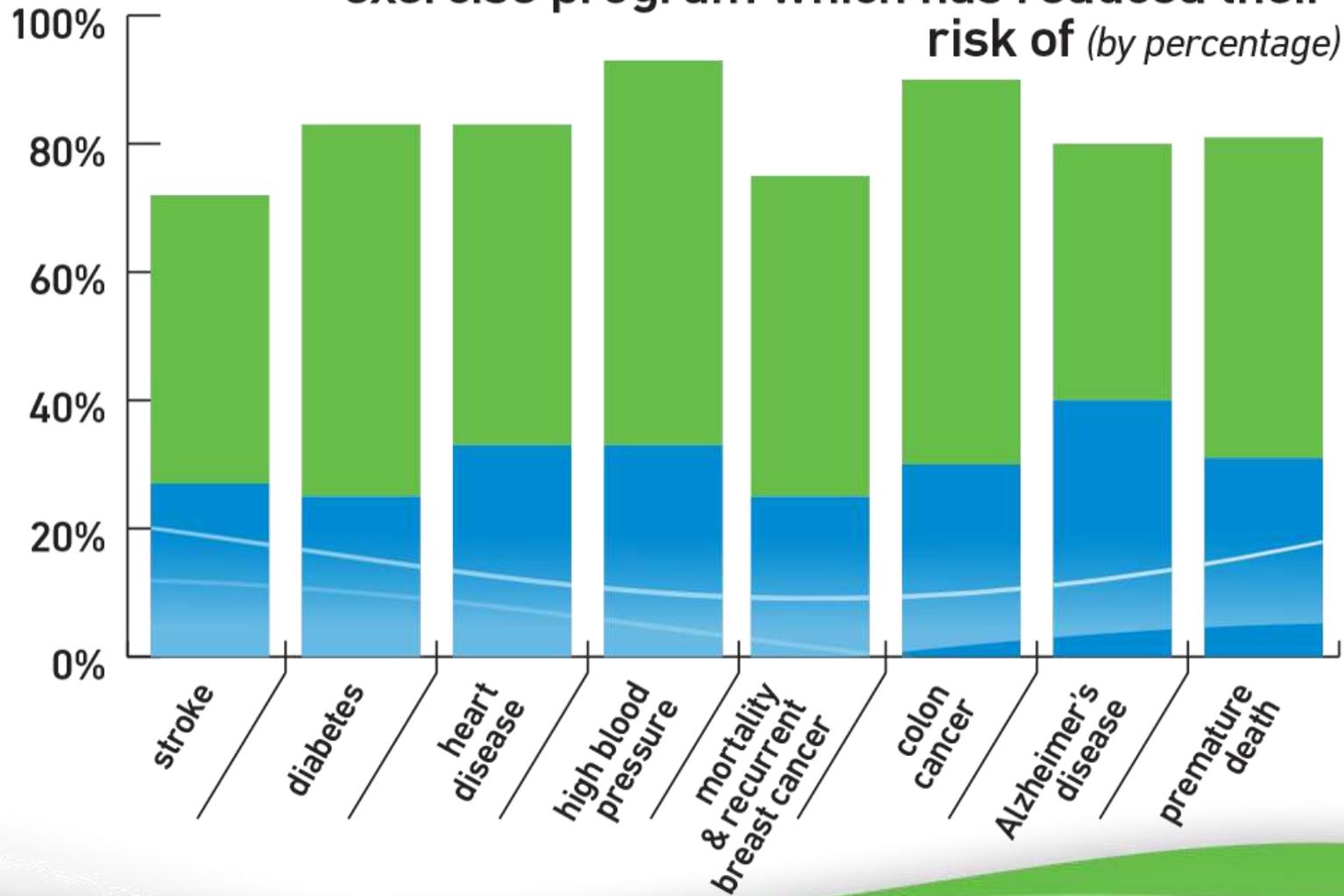
Powered by Seven Oaks General Hospital

Who we are

What we have done

What can we do together

Over 6 million people have participated in a Wellness exercise program which has reduced their risk of (by percentage)



min. risk reduction  max. risk reduction 

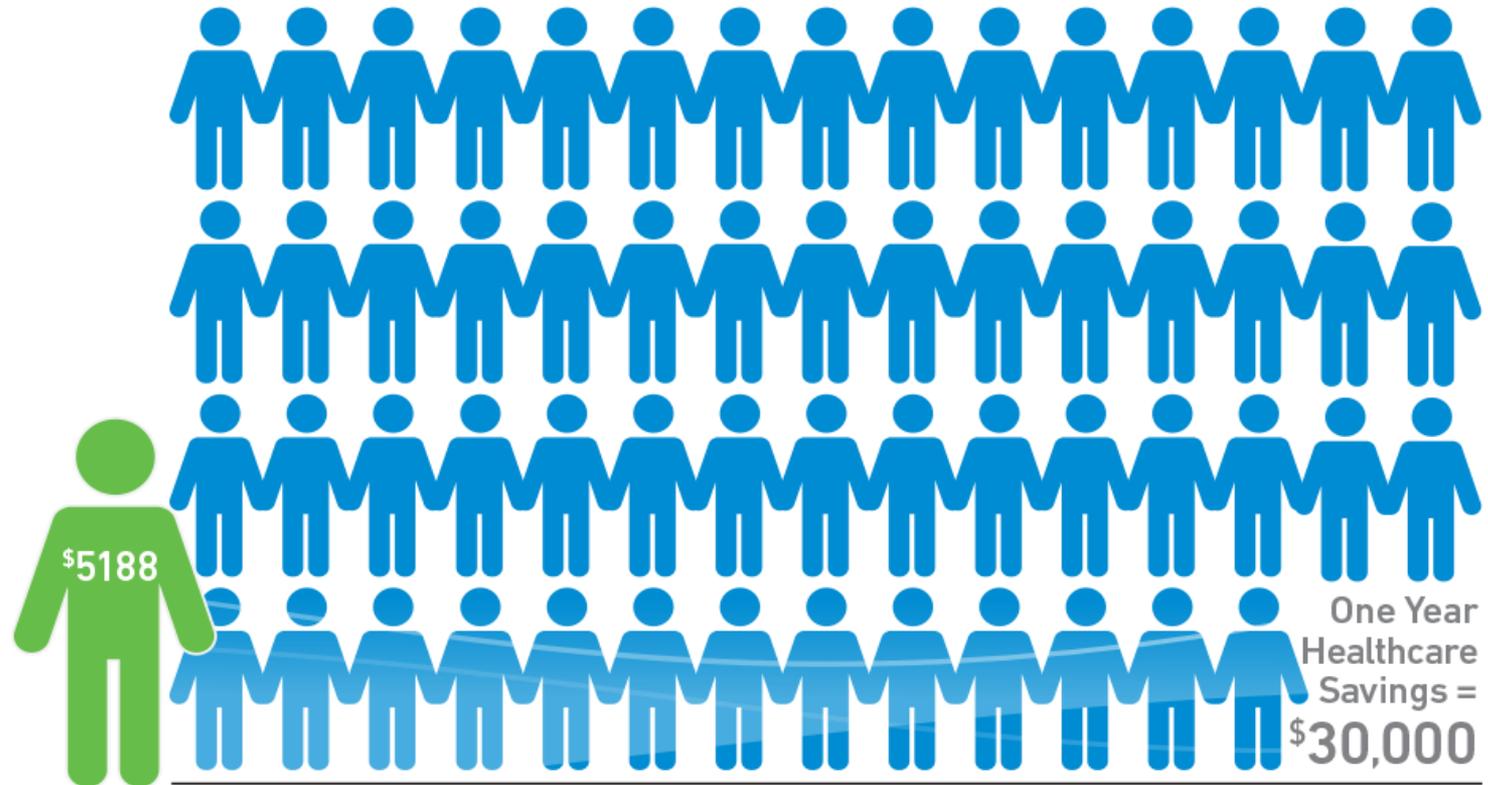
***In the last
19 years, the
Wellness Institute
has helped prevent
over 7,600
heart attacks***

在过去的19年来，
防止7600心脏病发作



Annual Healthcare Savings as a Result of the Wellness Institute Pulmonary Rehabilitation Program

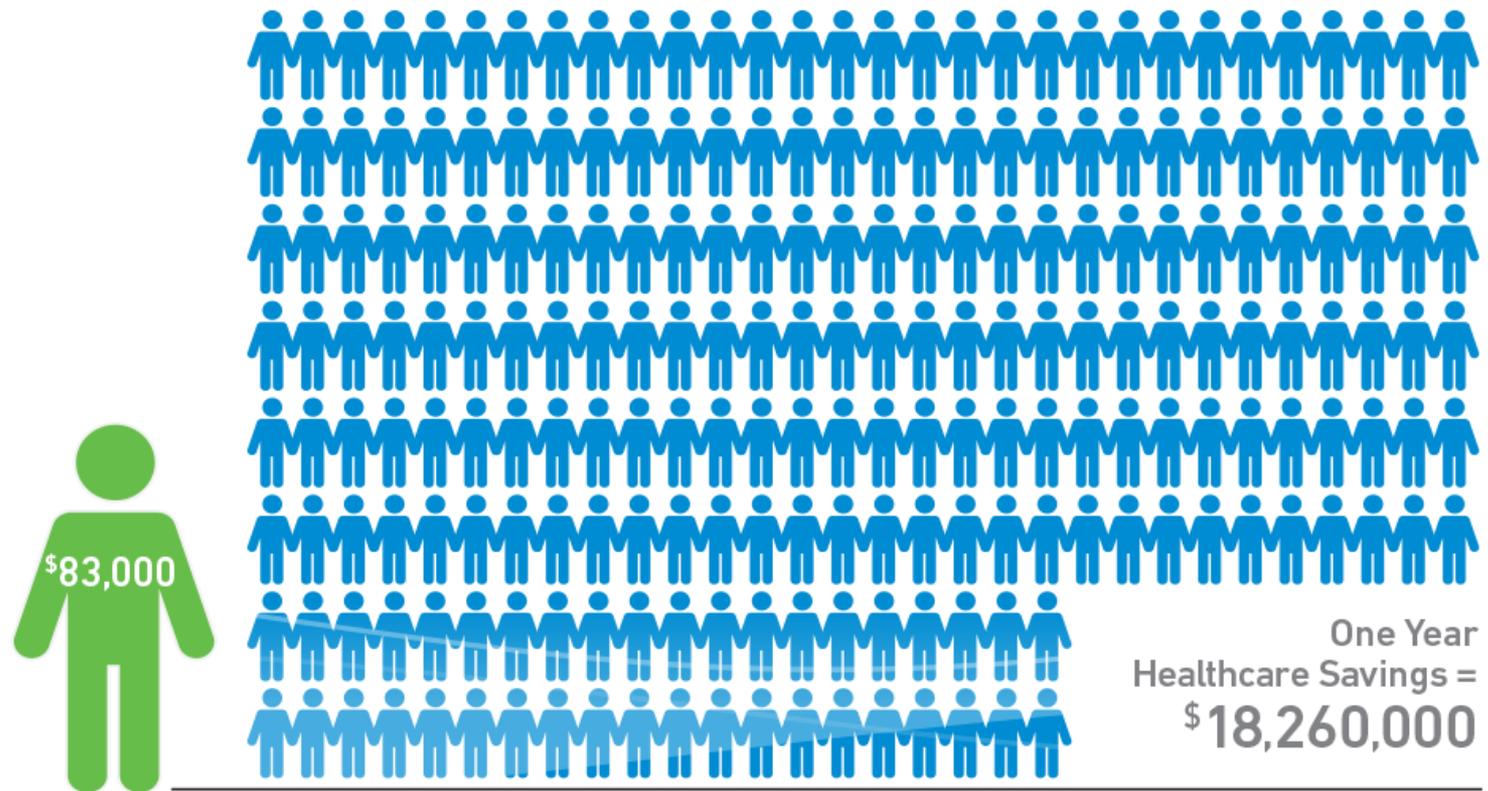
(through reduction in Emergency room visits and repeat hospitalization)



In 20 Years Manitoba Saves More Than **\$6,000,000**

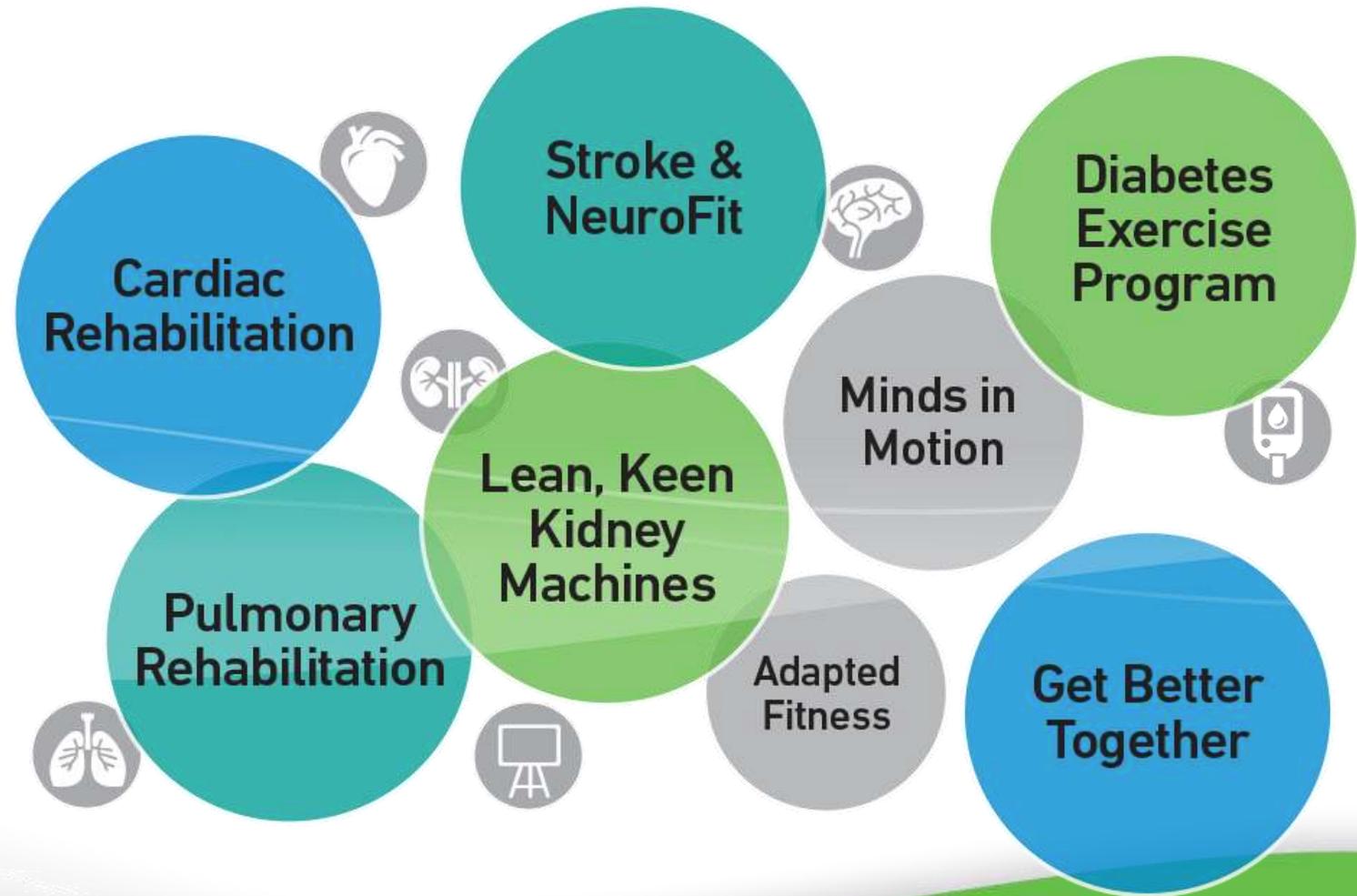
Annual Healthcare Savings as a Result of Preventing Chronic Kidney Disease and the Need for Dialysis

(through management of diabetes and high blood pressure)



In 20 Years Manitoba Saves **\$376,520,000**

The Wellness Institute Offers Several Key Programs to Help People Living with Chronic Disease



***Partnerships with more than
100 community-based health
organizations have provided
health education for over
48,000 participants.***

每年向**100**个社区卫生机构提供
健康教育，超过**48000**人。

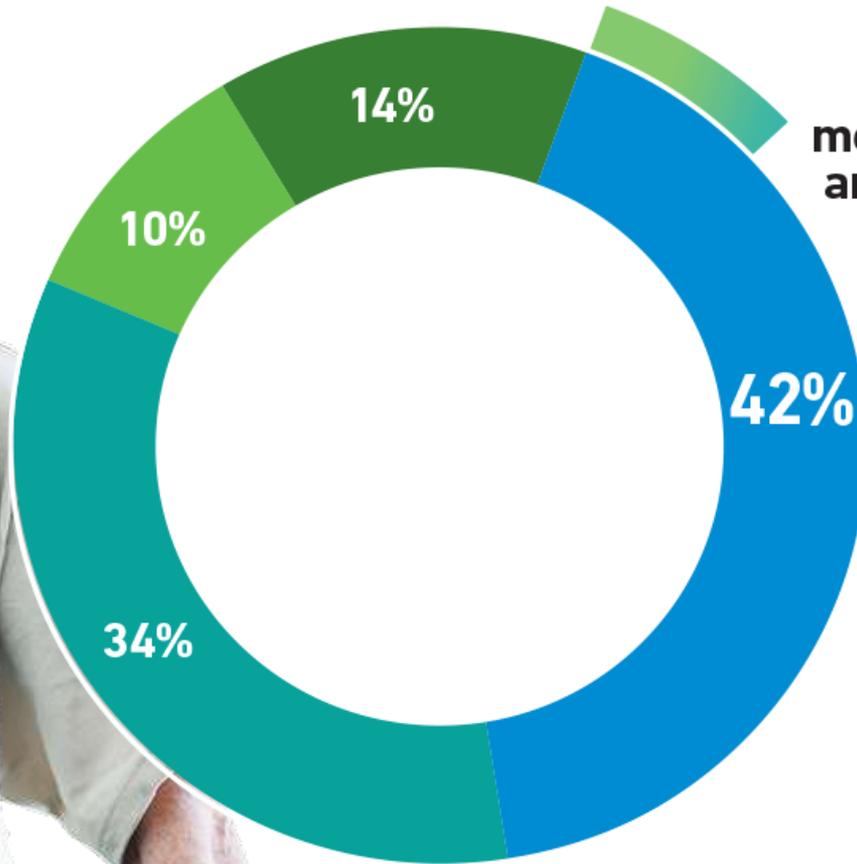
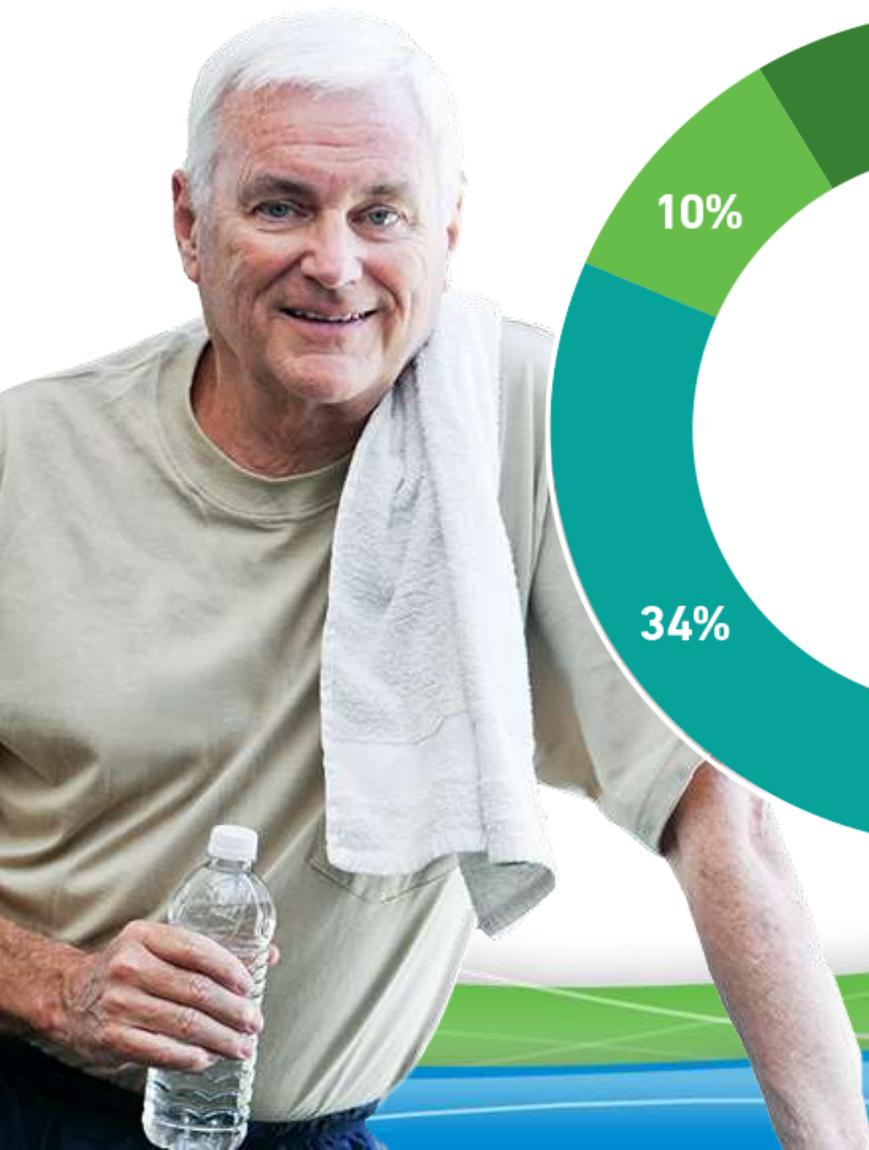
C W I 每年有
超过 5 0 万人
次访问。

Be well

thewellness
institute

Get well

Over 40% of Wellness Institute members are more than 60 years of age.



535
members
are **75+**

16-30



31-40



41-60



61-100



改变慢性疾病预防和治疗方式
是**CWI**研发领导正在努力研发的
下一代的慢性疾病的预防和管理
方法。

*WELLNESS MEDIC
INE*

What we do

- 预防慢性疾病，由推广积极，健康的生活方式和运动处方，减低慢性疾病危险
- 通过积极，健康的生活方式和运动处方减缓患有慢性心血管疾病，代谢性疾病等慢性疾病的病人的慢病进程。



Facility Highlights 设施

- **80, 00 square feet 80000平方英尺**
 - **100+ pieces of weight training equipment 100件以上重量训练器材**
 - **80+ pieces of cardio equipment 80件以上有氧运动设备**
 - **Fitness Studio (100+ fitness classes per week) 健身工作室 (每周至少100节健身课程)**
 - **Mind-Body Fitness Studios (yoga, tai chi and Pilates) 身心锻炼 (瑜伽, 太极, 普拉提)**
 - **Warm Water Therapy Pool 暖水疗法**
- 



Interdisciplinary Staff 跨领域工作人员

- **Exercise Physiologist** 运动生理学家
- **Physiotherapist** 物理治疗师
- **Respiratory Therapist** 呼吸治疗师
- **Registered Dietitian** 注册营养师
- **Physician** 医生
- **Nurse** 护士
- **Diabetes Educator** 糖尿病康复教育
- **Social Work** 社工



Programs & Services

健康风险筛选

- Framingham Risk Assessment Score
Framingham风险评估分数
- Anthropometric Assessment人体测量评估
- Body Composition Analysis身体成分分析
- Fitness Testing体能测试
- Exercise Prescription运动方案
- Health Management Lifestyle Plan健康生活方式管理计划

Chronic Disease Specific Programs 慢性病康复计划

- **Cardiac Rehabilitation** 心脏康复
- **Pulmonary Rehabilitation** 肺部康复
- **Stroke Exercise & NeuroFit** 中风患者康复
- **Diabetes Exercise** 糖尿病患者运动康复
- **Chronic Kidney Disease** 慢性肾病



Key Components of Chronic Disease Program Model

- 1. 健康风险评估**
- 2. 个性化的身心医学的健康管理计划**
- 3. 包括慢病治疗和管理的全面教育**

Key Components of Chronic Disease Program Model

- 4. 健康行为及情绪管理：**通过各种专家团队，病人学习如何设定目标，自我管理，生活方式的选择和健康的生活方式来改变自己的生活中的重要性。主题包括：目标设置，生活方式的选择，预防医学的作用，放松技巧，管理压力。

Key Components of Chronic Disease Program Model

- 5. 营养教育：帮助患者减轻体重和/或吃得更健康。包括以下活动和主题：营养咨询，如何建立一个均衡的饮食，饮食减肥，示范在家烹饪健康的食物**
- 6. 合理的运动处方及知道**

Who we are

What we have done

What can we do together

健康的生活方式是一切慢病防治的基础



每日的心情和睡眠
每日的运动和行为
每日的饮食和热卡
决定了健康和寿命



北美广泛开展的生活方式医学基础上的新模式—wellness medicine，更强调心身合一的系统性健康



加拿大Wellness Institute与北京天坛，301医院，协和医院全面合作开启国内健康新理念，期待更多合作



CWI在中国



枫湾团队见证CWI与安徽省立医院签约



CWI与北京协和医院团队



CWI与台湾团队在太原国际健康论坛



枫湾见证CWI与海南高铁战略签约



CWI与枫湾在北京中国国际技术交易中心



CWI与中科院在北京中日友好医院



CWI与太原中医院签约



CWI与秦皇岛中医院

2015年日照市中加国际健康管理 中心开始运行

CHINA.CANADA INTENATIONAL
WELLNESSINSTITUTE OF RIZHAO CITY



山东日照中加国际健康管理中心



- 我们计划于今年与海南肿瘤医院合作建设海南国际慢病康复健康管理中心项目。设有糖尿病，慢阻肺，心血管及中风，以及健康管理中心、护理院、研究实验室几大功能块。全体系实现**CWI**在慢病管理的应用



加拿大Wellness Institute开启全面合作开启国内健康新理念和培训，期待更多合作

- 身心健康医学的培训
 - 运动处方
 - 风险评估
 - 营养及情绪管理
- 健康管理中心运营的培训



小型院内健康管理中心

适应综合医院和康复医院的院内健康管理中心的适应慢病：

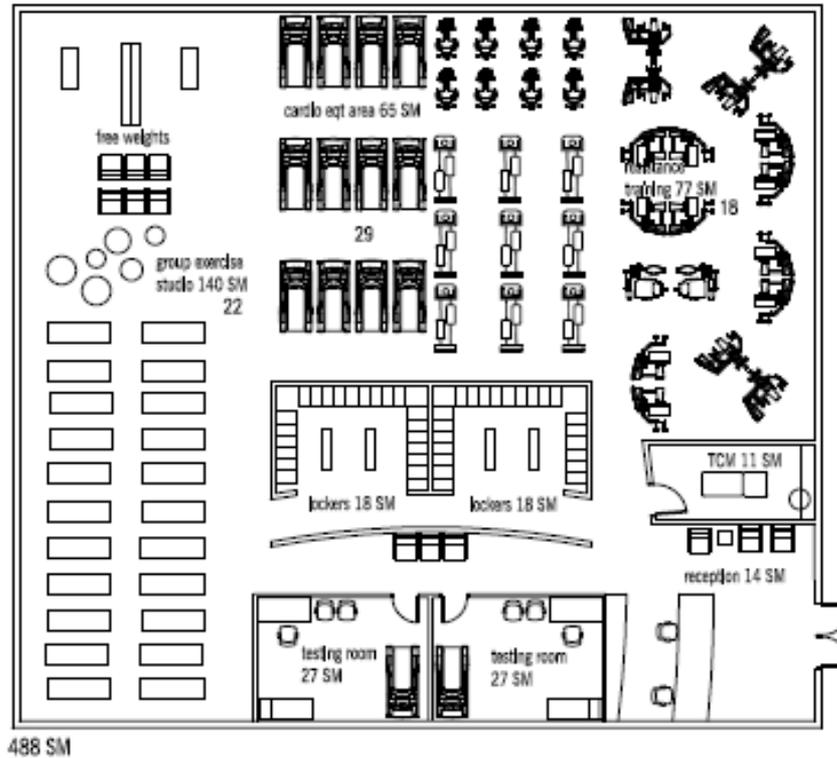
- 糖尿病
 - 高血压
 - 抑郁和焦虑症
 - 高血脂
 - 中风及神经
 - 心血管
 - 肥胖
- 

小型健康管理中心

三个月的慢病康复计划包括：

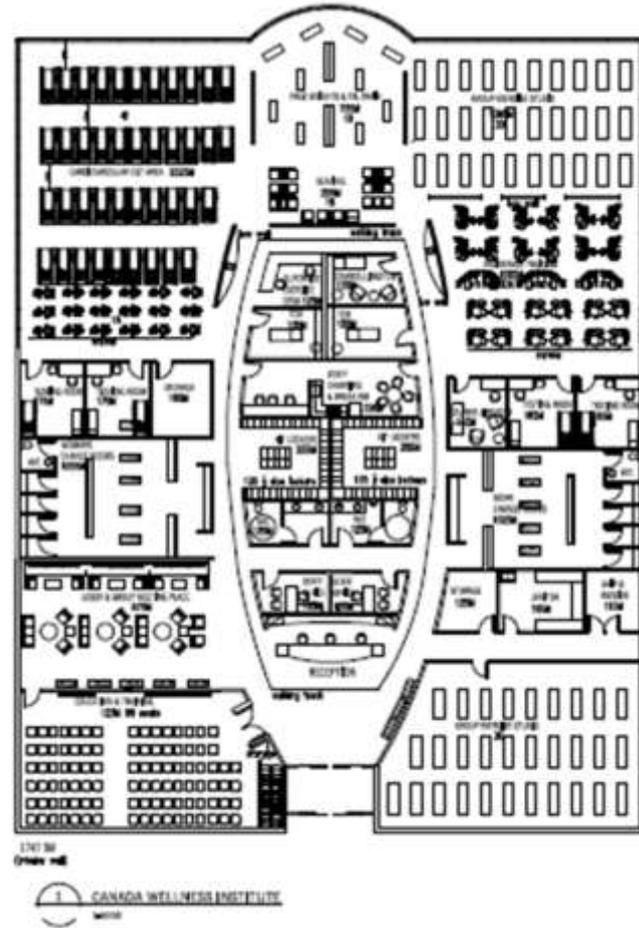
- 健康风险评估
 - 个性化的运动及生活方式处方
 - 医生咨询
 - 医疗监督的运动（有氧和抗阻）
 - 在线或移动监测
 - 戒烟 (extra fee)
 - 饮食和营养 (extra fee)
 - 中医 (extra fee)
 - 个性化运动指导 (extra fee)
- 

500平方米平面图



1 CANADA WELLNESS INSTITUTE
1:5000

1750平方米中心平面图



期待国内同道更多合作

thewellness
Institute

Powered by Seven Oaks General Hospital

张弓 博士

加拿大健康管理中心科研总监

mzhang3@sogh.mb.ca