

臺北市政府創意提案競賽提案表

提案類別	<input checked="" type="checkbox"/> 創新獎 <input type="checkbox"/> 精進獎 <input type="checkbox"/> 跨域合作獎
提案年度	106 年度
提案單位	臺北市內湖區健康服務中心個案管理組
提案人員	主要提案人：陳珮儀護士 25% 參與提案人：紀玉秋主任 15%、杜文琪秘書 15%、張美玲組長 15%、鄭曉芬組長 15%、陳英美護理長 15%
提案範圍	有關各機關業務推動方法、作業流程及執行技術之改進革新事項。
提案名稱	老玩意新潮流，阿公阿嬤來教你~以賦權提升失智症長者自我效能
提案緣起	<p>依據內政部統計，104年全國平均餘命為80.20歲，105年65歲老年人口占總人口比率13.4%，至114年更可能超過20%，邁入超齡社會，因應高齡海嘯，失智人口勢必逐年增加，依國際失智症協會104年全球失智症報告指出，全球約有4,680萬人罹患失智症，平均每3.2秒就新增1例失智症患者。105年內政部統計，65歲以上失智人口已超過26萬人，失智症盛行率高達8%，且有每5歲盛行率即倍增之趨勢，以內湖區65歲以上人口3萬1,357人推算，約有3,320位失智症長者，其中領有身心障礙手冊者僅559人。研究發現1名失智症長者可能會影響22.7人生活(劉秀枝，2001)，失智症家庭照顧者所感受到的照顧負荷程度越高，其照顧壓力狀態隨之升高，生活品質也越低(曾雪鳳，2012)。臺灣地區老人失智症經濟成本的研究指出，輕、中、重度失智症間接成本每人每年分別高達約16~42萬元(梁家欣，2013)，依此推估內湖區65歲以上失智症每年間接照護成本約高達13.9億元，未來於失智症照護上所面臨的生理、心理負擔亦隨之提高，照顧者將逐漸成為病患背後的「隱形病人」。</p> <p>研究指出賦權訓練失智症個案自行做決定，對自我照顧能力缺失、無力感及提升生活品質之心理層面有顯著改善(Jones, 2003)；懷舊治療過程，增強失智症個案的自我效能、自我照顧能力、降低負面情緒、增進自我價值(邱麗蓉，2007)。</p> <p>爰上，本中心運用三段五級概念，提供失智症個案及主要照顧者健康促進的照護，規劃一系列創意活動，運用賦權手法置入懷舊課程，於招募樂齡學員時透過照顧者訪談瞭解長者特質，以學員為中心，參考其經歷背景，量身打造活動及訓練重點，充份賦權使其發揮專長及潛能擔任團體小講師，帶領團體共同參與，藉以提升自我效能，減少與主要照顧者的衝突，促進彼此間情感連結，減輕憂鬱程度及照顧負擔。</p>

實施方法、
過程及投入
成本

➤策略一、盤點及整合社區資源，建構支持網絡

整合社區資源：活動前與專業團隊召開討論會，實地評估社區現有資源：本區日間照顧服務中心共2家、內湖分局、內湖區老人服務中心、社區保健志工隊共22隊、銀髮愛心特約商店共43家，大型醫療院所共3家，由本中心進行各單位資源連結整合，團隊評估選定具備較完善便利的內湖日間照顧服務中心(無障礙坡道、無障礙廁所、防走失閘門、高背扶手椅、現實導向板、環境燈光柔和)辦理，不僅符合樂齡友善環境，同時兼顧照顧者接送的便利性。



➤策略二、以長者需求為中心，客製化課程，增強參與意願

本中心跳脫傳統講授式教學法帶領團體，首創量身打造個別化懷舊課程，於活動前針對參加學員之背景、專長進行調查，發現有：廚師、數學老師、船員等，並彙整相關資料，為參加長者量身打造樂齡懷舊課程，提供專屬舞臺讓學員透過自身經驗分享，擔任課程小講師引發共鳴，增強參與意願，提升自信、成就感達社交、尊重及滿足馬斯洛(Maslow's)人類需求理論之自我實現需求。

➤策略三、導入賦權手法，設計多元化課程，促進自我效能

活動以延緩病程進展為目標，規劃一系列「手腳並用，健腦抗失智大作戰」懷舊課程，運用賦權手法，將計算力、肌耐力、建構力、精細動作及專注力等5項核心復健置入課程，透過學員熟悉的活動漸進式導入訓練。

手腳並用，健腦抗失智大作戰

活動目的	計算力	肌耐力	建構力	精細動作	專注力
活動主題	<ul style="list-style-type: none"> 十八啦賓果動動腦 樂活憶起Go-超市採買趣 運動俱樂部 	<ul style="list-style-type: none"> 運動俱樂部 炒麵茶 老歌憶童年~律動 	<ul style="list-style-type: none"> 紓壓著色祕密花園 	<ul style="list-style-type: none"> 紓壓著色祕密花園 捏麵人 十八啦賓果動動腦 	<ul style="list-style-type: none"> 紓壓著色祕密花園 十八啦賓果動動腦 炒麵茶 捏麵人 運動俱樂部

(一)「老玩意」懷舊時光寶盒，延緩失智症病程進展：

運用長者過去的生活經驗如懷舊炒麵茶、老歌憶童年~律動、捏麵人、十八啦賓果動動腦。依長者熟悉的成長環境、工作經驗等遠期記憶，規劃一系列「老玩意」懷舊課程，藉由重新闡述人生經驗，增進自我效能及自我照顧能力，達到Erikson心理發展社會任務的「自我統整」任務。

實施方法、
過程及投入
成本

1. 老歌憶童年~律動：活動前依長者喜好，再由長者自行挑選播放歌曲，例如《夜上海》、《黑狗兄》、《ももたろう桃太郎》等老歌，並請精通日語的洪奶奶帶領樂齡學員參與，配合節拍肢體律動、敲奏鈴鼓、木魚等，訓練肌耐力及平衡感。
2. 懷舊炒麵茶：由廚師退休的廖爺爺帶領學員炒麵茶，已好多年沒碰鍋鏟的廖爺爺，在活動過程開爐、甩鍋、炒製麵茶，樣樣難不倒他，促使樂齡學員發揮最大潛能及可用功能，提升肌耐力、專注力、自我價值及自我照顧能力，延緩失能，維持日常生活功能。
3. 捏麵人：配合母親節，由家庭主婦的甯奶奶帶領，以輕黏土為教材，過程依步驟講解如何捏製玫瑰花，從黏土桿製、揉捏、塑形變成一朵玫瑰花的過程，增進成就感、提升專注力及精細動作。
4. 十八啦賓果動動腦：以長者熟悉的骰子及數字賓果，賦權退休數學老師林爺爺帶領其他學員運用數字玩賓果，促進長者認知功能：記憶力、計算力、精細動作、專注力。

(二)結合「新潮流」，祖孫子女零代溝：

為增進世代融合，特別結合時下年輕人最流行的團體課程，規劃如：紓壓著色祕密花園、運動俱樂部、樂活憶起Go~超市採買趣，於活動前依長者日常生活內容及主要照顧者最熱衷討論的生活娛樂做為課程規劃方向，由共同參與活動的過程，增進親情互動，拉近彼此距離。

1. 紓壓著色祕密花園：運用時下年輕人最流行的「紓壓著色圖放大版」，由國畫老師退休的張爺爺帶領失智樂齡學員，運用過去畫水墨畫的經驗，結合最新的著色圖，教導其他長者著色的技巧、概念，訓練建構力、精細動作、專注力、抽象思考能力。
2. 運動俱樂部：由平日喜好聽運動賽事頻道的婁爺爺，帶領樂齡學員一起踢報紙球，並由學員報告踢進分數，計算積分，強化專注力、肌耐力、計算力，提升長者自信心、自我價值。
3. 樂活憶起GO-超市採買趣：由經營雜貨店的劉奶奶，透過樂齡保健志工隊的陪伴，共同帶領多年未出門的學員走入社區，至超市採買，依據商品區標示尋找商品，再至結帳區結帳，提升計算力、判斷力、財務處理能力，增進社會互動，並由此次活動，提升社區民眾對失智症個案的接納與包容。

➤策略四、複製課程推動方式，推廣至社區，擴散效益

內湖區65歲以上罹患失智症人口推估有3,320人，其中僅559人領有失智症身心障礙手冊，故仍有許多未確診個案隱藏於社區，本中心以課程規劃方式，有效複製運用至社區日間照顧服務中心，由社工員應用賦權概念帶領社區長者，以長者背景專長為主軸，客製化活動設計，增進學員參與感、自我實現，獲得社區長者及家屬一致推崇並建議推廣至社區，將持續擴散於本轄區社區據點、老人服務中心等，落實社區失智症照護。

■執行困難及解決方案：

(一)專業背景限制：

本中心公衛護理師多為護理背景，缺乏職能治療、藝術治療等專業人員，亦常因時間難契合，增加活動辦理困難度。

●解決方案：

結合復健科診所團隊，選定具職能治療背景的復健師，共同辦理樂齡成長團體課程，增進辦理活動的專業度，促使學員發揮自我價值，提升自信心。

(二)課程時間限制：

活動需主要照顧者全程陪伴，考量時間限制，需待業或自由業之照顧者較能全程參與活動，增加活動招生困難。

●解決方案：

參考社區民眾意見，未來規劃課程將納入夜間或假日為考量，方便照顧者參與，降低招生門檻。

■成本效益分析

➤時間及人力成本：

- (一)本中心結合在地資源，提供可近性訓練環境：照顧者陪伴長者徒步即可參加活動，減少搭乘公車每次往返所需耗費時間(2小時)，8週共節省17名樂齡學員及照顧者544小時。
- (二)課程期間照顧者每週可獲得2小時喘息，8週共減輕17名照顧者272小時的照顧時間。
- (三)活動工作人員所需27人，原預估需支出19萬6,832元，實際支出講師鐘點費2萬5,600元，有效運用社區資源後共節省17萬1,232元，精實人力成本支出，詳細人力經費表如下：
(以每小時時薪*人數*8週計算)

	人數	預算經費	支出經費	節省經費
護理人員(時薪200元)	1	6,400	0	800
職能治療師(講師鐘點費1,600元)	1	25,600	25,600	0
社工員(時薪200元)	2	12,800	0	800
照顧服務員(時薪180元)	3	17,280	0	720
樂齡志工(時薪133元)	20	85,120	0	85,120
照顧者(時薪133元)	17	72,352	0	72,352
總計	27	196,832	25,600	171,232

➤ 內部效益

- (一) 提升跨領域專業連結及資源整合能力，強化與社區合作之夥伴關係，如日間照顧服務、里辦公處、老人服務中心、社區商家等，同仁於執行活動中，藉由跨領域資源的連結，提升失智症個案照護的品質及效率。
- (二) 本中心將持續運用以賦權為手法的活動辦理經驗，進行活動分享，運用於高齡友善與健康促進的議題上，成果亦可提供辦理相關健康促進課程活動參考。

➤ 外部效益

- (一) 日常活動量表(ADLs)有 11%的樂齡學員 85 分進步至 90 分，89% 樂齡學員維持原有水平未退步。

11%樂齡學員由「無法自行取食」進步至「可於合理時間內取食」，89%長者維持原有水平未退步，如附件 1。

- (二) 簡易心智量表(MMSE)有 17%的樂齡學員有進步，83%樂齡學員維持原有水平未退步。

失智症屬進行性退化且不可逆的疾病，有 17%的樂齡學員在經過 8 週的課程有明顯進步，83%可維持功能並無退化情形，並有效延緩失智症長者認知功能的退化，如附件 2。

- (三) 憂鬱情形降低 70.4%，達統計上顯著差異 ($p < 0.05$)

前測平均總分為 8.1 分，後測平均總分為 2.4 分，主要照顧者描述「我覺得心情不好」、「我覺得比以前容易發脾氣」、「我睡不好」等均有明顯改善，如附件 3。

- (四) 照顧者負荷量下降 33.7%，達統計上顯著差異 ($p < 0.05$)

前測平均總分為 9.2 分，後測平均總分 6.1 分，長者返家的問題行為明顯減少，分析主要照顧者，身體健康、心理狀況及家庭互動關係及整體總分皆有明顯改善，如附件 4。

- (五) 滿意度問卷調查結果：本次團體主題內容、課程講師及場地方面對活動均非常滿意

針對參加者進行分析，近 9 成在地居民，且未來均有意願參加相關失智症照護活動。參加長者及主要照顧者對本次失智症照護活動的建議或回饋意見如下：

1. 對於再次參加相關失智症照護活動，表達強烈意願。
2. 能接觸人群，而且還能去很久沒去的超市，覺得很新鮮。
3. 建議政府能多規劃失智症照護課程堂數。

(六)照顧者有感回饋集錦精華：



懷舊炒麵茶：
廖爺爺兒子：「難得看見爸爸提到自己年輕擔任廚師的回憶，充滿自信的笑容！」



捏麵人：
甯奶奶女兒：「媽媽做的玫瑰花比我的還漂亮！」



樂活憶起Go-超市採買趣：
劉奶奶女兒：「我媽媽已經20年沒出門買菜了，超市採買讓她又找回年輕的自己。」



十八啦賓果動動腦：
張奶奶孫女：「媽媽說這是她小時候的玩具，還教我比大小賭香腸呢！」



運動俱樂部：
劉奶奶女兒：「這個活動又簡單又好玩，回家也可以陪曾孫女一起玩！」

表有相關失智症照護活動，您是否願意參加?
 2. 沒有 (請填原因)

失智症照護活動，您的建議或意見?
 2. 沒有 (請填原因)
很好玩!也很有趣!

感謝您的配合與協助!

表有相關失智症照護活動，您是否願意參加?
 2. 沒有 (請填原因)

失智症照護活動，您的建議或意見?
 2. 沒有 (請填原因)
建議外上學一點，很有意義

長者回饋內容

實際執行(未來預期)成效

相關附件

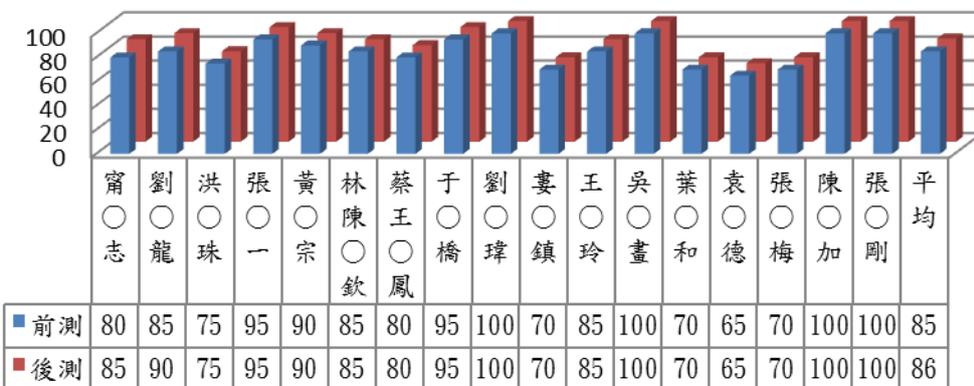
- 附件 1：ADL 日常活動功能量表結果
- 附件 2：MMSE 簡易心智量表結果
- 附件 3：憂鬱量表分析結果
- 附件 4：照顧負荷量表分析結果
- 附件 5：活動照片

聯絡窗口

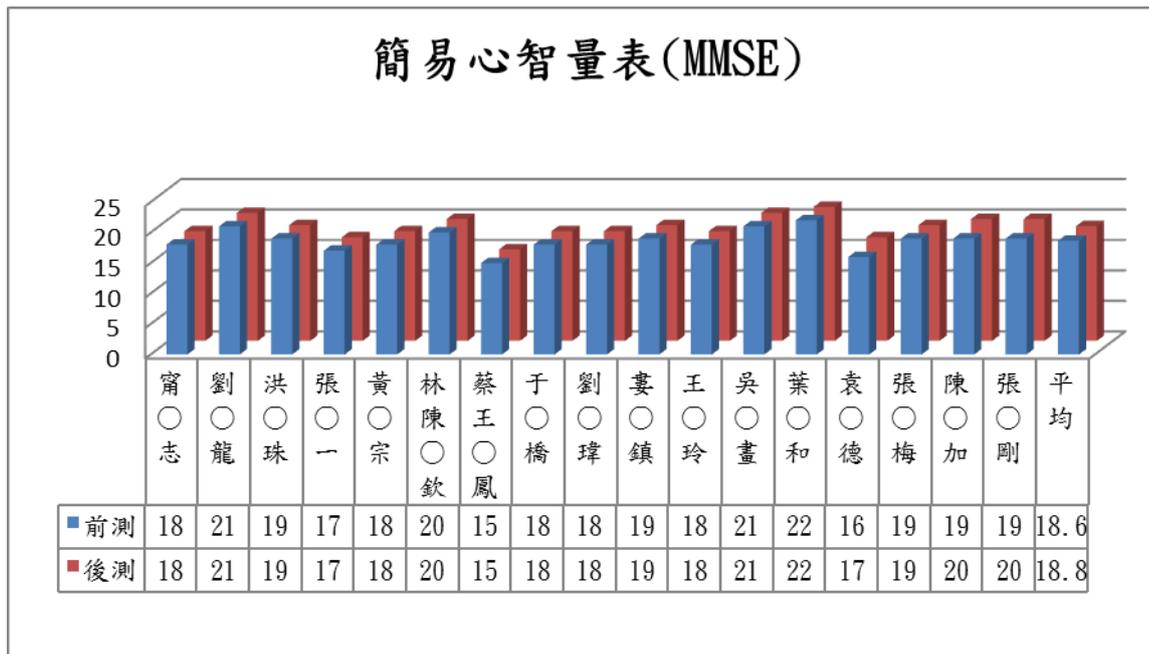
姓名：陳珮儀護士
電話：27911162#7032
Email：pychen73@health.gov.tw

附件 1、日常生活功能量表分析結果

日常生活功能量表(ADLs)



附件 2、簡易心智量表分析結果



附件 3、憂鬱程度量表分析結果

項目	活動前 平均數	活動後 平均數	t	P Value
1 我覺得想哭	1.53±.72	1.29±.47	2.219	.041
2 我覺得心情不好	1.82±.88	1.24±.44	3.405	.004
3 我覺得比以前容易發脾氣	2.06±.97	1.35±.49	4.243	.001
4 我睡不好	2.12±.99	1.35±.49	4.190	.001
5 我覺得不想吃東西	1.18±.53	1.06±.24	1.461	.163
6 我覺得胸口悶悶的(心肝頭或胸坎綁綁)	1.18±.53	1.06±.24	1.461	.163
7 我覺得身體不輕鬆不舒服(不適快)	1.59±.71	1.06±.24	3.497	.003
8 我覺得身體疲勞虛弱且無力 (身體很虛沒力氣，也沒元氣與體力)	1.41±.71	1.12±.33	2.582	.020
9 我覺得很煩躁	1.82±.53	1.24±.44	4.781	.000
10 我覺得記憶力不好	2.24±.75	1.29±.47	6.983	.000
11 我覺得做事時無法專心	1.59±.80	1.18±.39	3.347	.004
12 我覺得想事情或做事時比平常要緩慢	1.35±.70	1.06±.24	2.063	.056
13 我覺得比以前較沒信心	1.12±.49	1.06±.24	1.000	.332
14 我覺得我比較會往壞處想	1.00	1.00	1.000	.332
15 我覺得想不開甚至想死	1.00	1.00	6.309	.000
16 我覺得對什麼事都失去興趣	1.00	1.00	10.954	.000
17 我覺得身體不舒服 (如頭痛頭暈，心悸或肚子不舒服等)	1.12±.49	1.00	7.668	.000
18 我覺得自己很沒用	1.00	1.00	11.662	.000
總分	8.12±6.10	2.35±2.76	14.991	.000

附件 4、照顧負荷量表分析結果

項目	活動前 平均數	活動後 平均數	t	P Value
主要照顧者身體健康	3.06±.56	2.18±.53	10.954	.000
主要照顧者心理狀況	3.12±.70	1.88±.60	7.668	.000
家庭的互動關係	3.00±.79	2.00±.79	11.662	.000
總分	9.18±.1.59	6.06±.1.48	14.991	.000

附件 5、活動照片



▲105年4月13日 紓壓著色祕密花園



▲105年4月20日 老歌憶童年



▲105年4月22日 運動俱樂部



▲105年4月27日 懷舊炒麵茶



▲105年5月4日 懷舊捏麵人(玫瑰花)



▲104年5月11日 十八啦賓果動動腦



▲105年5月18日 樂活憶起GO! 超商採買趣



▲105年5月25日樂齡結業式：串起每一刻



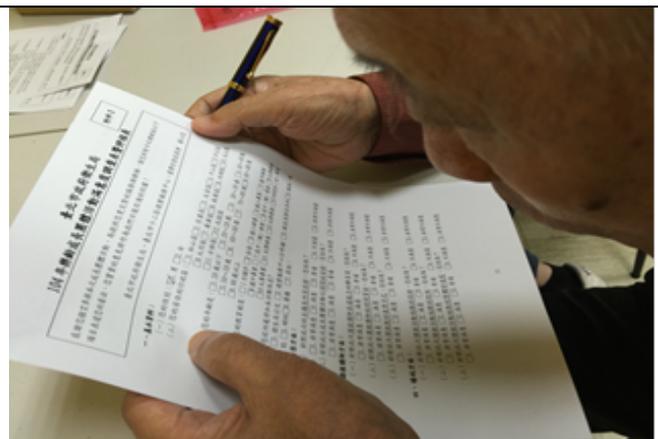
▲本中心主任前往日照頒發感謝狀



▲社區篩檢進行AD8篩檢



▲失智症宣導健康好腦力活力321



▲於內湖日間照顧服務進行AD8篩檢及前後測