



# 運用樂活團體運動課程於提升護理之家住民照護滿意度之成效

<sup>1</sup>張蓉馨、<sup>2</sup>周佳諦、<sup>3</sup>林毓芝  
國軍臺中總醫院中清分院 <sup>1</sup>護理長 <sup>2</sup>督導長 <sup>3</sup>科主任

## 前言

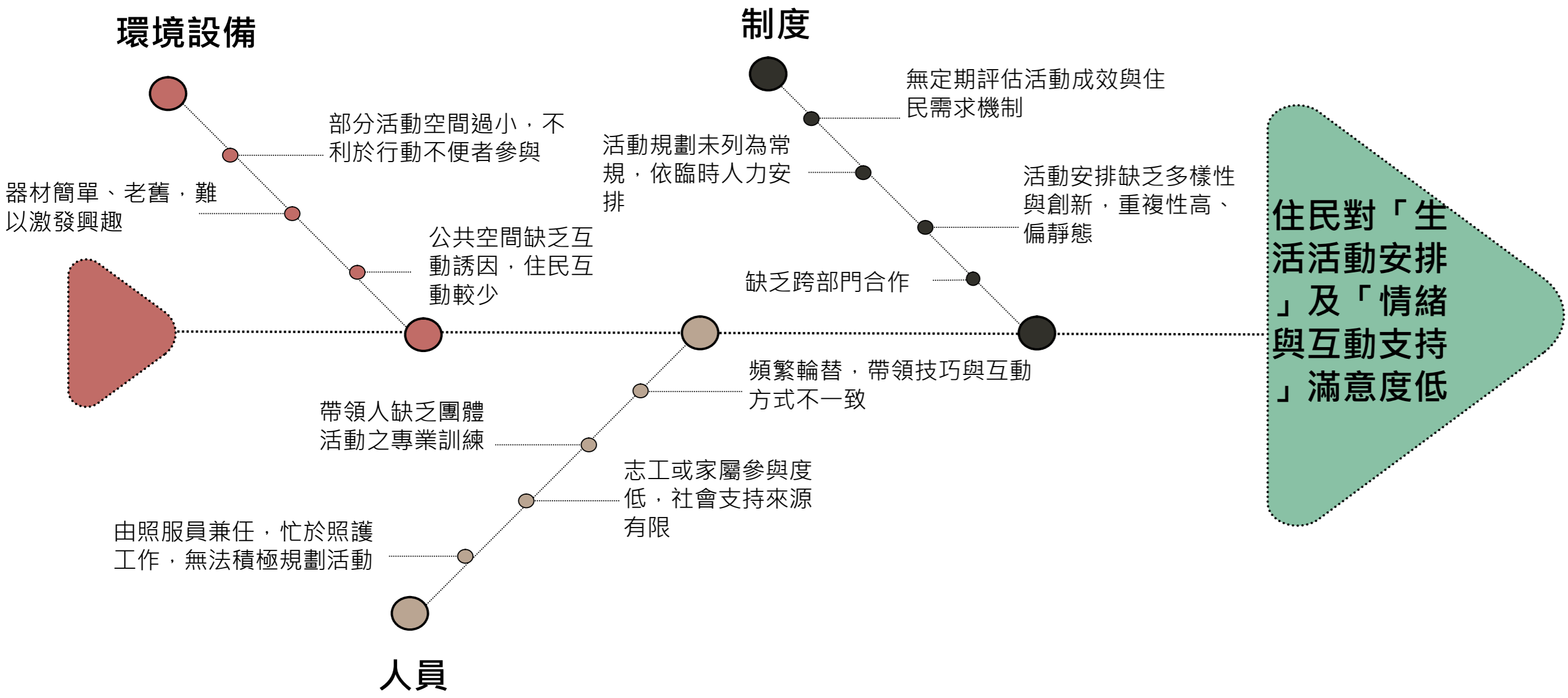
隨著人口高齡化的快速發展，長期照護機構在支持高齡者健康老化中扮演著不可或缺的角色。住民在進入機構後，其生活品質及心理狀態高度依賴機構所提供的照護模式與活動安排。回顧機構2023年度舉辦之活動，多以靜態為主，經由回顧相關文獻指出，規律的身體活動不僅能提升長者的心肺功能與心理健康，有助於延緩失能、降低焦慮與憂鬱症狀。其中，結合音樂與遊戲元素的動態活動更可促進情緒表達與社交互動，為住民帶來正向的情緒經驗與生活活力。有鑑於此，單位成立本專案小組，期能結合品管圈PDCA的運作模式，執行改善專案，期能增加住民動態活動內容，提升住民照護品質。

## 現況分析

本機構主要收置失智及失能之長輩，平時由照顧服務員負責住民之生活起居，住民主要在早上0900-1100、1400-1700會在交誼廳活動，不定時由社工安排不同的團體至機構進行節慶相關活動。本單位過去規劃的活動以靜態為主，大多搭配各種不同的節日進行活動，如過年進行圍爐團聚活動，清明節住民包春捲，母親節有舞蹈音樂表演，聖誕節有關懷團體至機構進行話劇演出等，較少動態活動供住民一同參與。

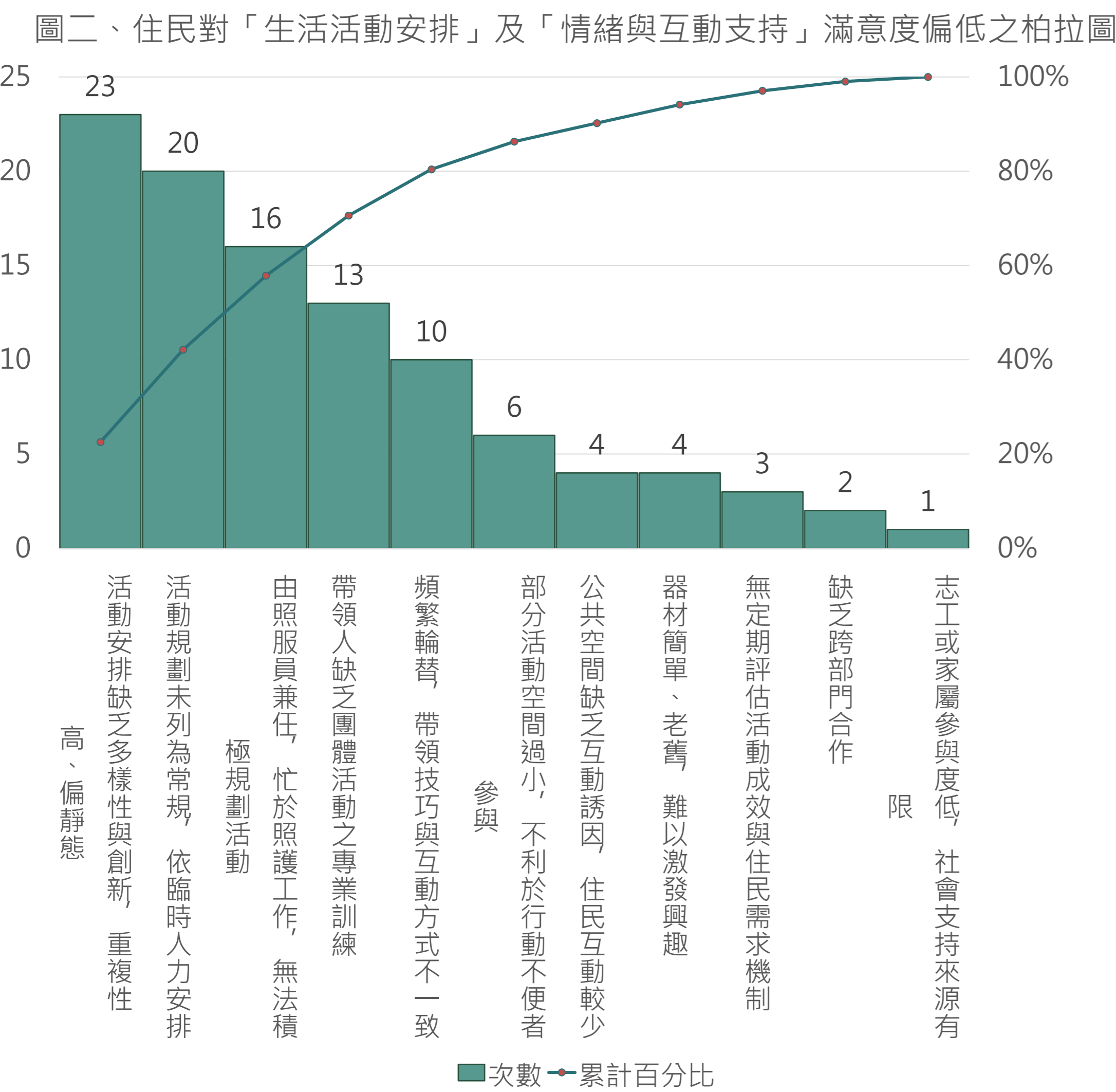
## 方法

針對此目標進行分析，透過與住民及家屬訪談、分析及彙整意見，運用特性要因圖（圖一）進行系統性原因探討，整理出環境設備、制度及人員等三大因素：



## 問題確立

依據特性要因圖呈現的原因，團隊設計一份結構式問卷，針對所有工作人員共50位進行調查，圈選出在特性要因圖內覺得重要且必需改善的因素。將所得數據繪製柏拉圖（圖二），篩選出前80%要因，綜合成五大需改善的問題，如下圖所框列之因素。



## 成效

經過半年的PDCA循環，為了解實施成效，由護理長詢問有參與團體活動的住民及家屬，皆給予正向回饋，並希望繼續規劃此課程。本次改善專案透過有系統規劃之運動課程安排，結合標準作業流程與回饋機制，有效改善住民對於動態活動太少之意見，增進長者的身心健康，具可行性與延續性。

## 結論討論

本專案藉由分析住民對於動態活動太少之原因，再結合PDCA的專案手法，藉由跨團隊腦力激盪，產生運用樂活團體運動課程的構想，期望藉由本專案的經驗及效益，提供相關單位作為品質管理政策的參考。然而，專案推行中仍面臨數項挑戰，現階段機構僅使用年度住民主觀的照護滿意度作為意見，未能完全客觀反應團體運動課程對身心健康的影響，未來可引入更多量化指標，如生理測量、睡眠評估等，以強化數據可信度與專案說服力。未來將此類課程納入常態性活動，並配合標準作業流程與跨團隊模式，實現團體運動課程的持續發展性，打造一個兼具身心健康護理之家生活環境，實踐樂活健康的照護理念。

## 對策擬定

基於上述分析及了解滿意度較低之真因後，由護理長邀請跨領域專業團隊成員，進行腦力激盪及對策討論，依各項對策之可行性、效果性、經濟性等方面進行評分表決，每項最重要為5分，重要3分，不重要1分，決策分數計算方式為（最優分數5分\*10人\*3項）之80%≥120分以上即列為改善對策，如下表一、矩陣決策矩陣分析表。

表一、提升住民對生活活動安排及情緒與互動支持之滿意度矩陣決策分析表					
導因	決策方案	決策分析			
		可行性	效果性	經濟性	總分 採行
活動安排缺乏多樣性與創新，重複性高、偏靜態	建立年度住民活動資料庫，收錄靜態與動態活動類型，定期更新活動設計與主題（如今年清明節包春捲、明年清明節改折紙龍舟）	30	20	40	90
	添購新的活動器材或道具供運動使用	50	60	20	130 ★
	增加團體有氧運動、音樂律動等動態活動類型	50	60	34	144 ★
活動規劃未列為常規，依臨時人力安排	建立固定時間、固定人員規劃制度	40	50	42	132 ★
	納入年度工作計劃，並指定專責協調人統籌管理	16	30	50	96
	指派固定活動帶領人或志工參與，減少對照服員人力依賴	24	26	50	100
由照服員兼任，忙於照護工作，無法積極規劃活動	爭取免費社區資源，如實習生、志工	10	10	60	80
	聘請外部師資固定前來上運動課程	60	60	24	144 ★
	安排內部人員參與外部帶領活動之訓練課程，如團體活動帶領技巧	36	30	30	96
帶領人缺乏團體活動之專業訓練	聘請外部有經過專業訓練及取得相關有氧運動證照之師資帶領活動	60	60	24	144 ★
	到他機構交流，詢問經驗分享，安排觀摩與共同備課	16	16	40	72
	制定團體活動SOP，包含流程、語句範例、帶領風格與安全守則	18	20	30	68
頻繁輪替，帶領技巧與互動方式不一致	活動後進行紀錄及回饋，建立紀錄本供活動成效評值及持續改善方向	40	50	42	132 ★

## 對策實施

根據票選結果，本改善專案採用PDCA ( Plan-Do-Check-Act ) 循環流程進行。

對策方案	安排外部老師帶領樂活團體運動，提升住民對生活活動安排與情緒互動支持滿意度	
目標設定	2024年之住民滿意度中「生活活動安排」及「情緒與互動支持」項目滿意可達4分以上	
Plan	Do	
1. 預於2024年3月申請足夠經費以聘請外部體適能老師，一週兩次、一次60分鐘	1. 於3/10由護理長向行政單位提出活動計畫內容，交由行政單位審核及規劃課程	
2. 預於2024年4月與體適能老師討論活動內容、活動空間及需添購之課程道具器材	2. 於4/10與體適能老師討論課程內容，預計於機構內復健室進行課程，考量空間大小，上課人數規劃為25員，老師建議購買充氣槌、彈力繩及瑜珈球等道具供上課使用	
3. 預於2024年5月由護理師、照服員及社工師根據住民的活動能力安排與課住民	3. 於5/15由專案小組成員進行運動課前討論會，列出適合參與課程之住民共25位，並詢問住民及家屬參與課程之意願，告知課程內容及實施方式	
4. 預於2024年6月開始每週三及四進行樂活有氧團體運動課程，每次課程結束由社工紀錄參與人員及住民反應，供每次活動調整內容及強度，並觀察住民之間社交行為是否增加	4. 於6月開始每週三及四活動由外聘老師主帶，1位社工師及照服員2位協助進行，課程中除了有單人的活動，亦有分組進行內容涵蓋暖身操、節奏律動、遊戲互動與道具活動，觀察住民除了上課期間有良好互動，下課後回到交誼廳亦會討論上課內容	
Action	Check	
1. 將樂活有氧團體運動課程列入常態性活動規劃，並持續在每年初提出相關費用申請	1. 已於3/28審核通過安排供進行一週兩次的樂活有氧團體運動課程及購買相關用物	
2. 定期於年底檢視運動課程相關器材是否需汰舊換新	2. 已於4/25購買充氣槌30支、彈力繩30條及瑜珈球30顆，預計進行課程之復健室空間已整理完畢	
3. 將陪伴住民參與樂活有氧團體運動課程列為照服員常態工作內容之一，並規定陪伴住民參與課程流程，如課前檢視復健室環境、課後清潔	3. 已於5/25將同意參與課程之25位住民名單交予老師，並由社工向老師簡介每位住民的個性及肢體活動功能，供老師規劃適合之活動	
4. 將持續關注每年年度照護滿意度調查結果	4. 已於6-12月進行共48次樂活有氧團體運動課程，過程中住民互動良好，無出現生理不適情形，並由社工紀錄每次運動內容及住民反應，做為每次課程內容及強度調整的依據	

