

臺灣健康促進醫院專輯

Special Collections of Taiwan Health Promoting Hospitals Volume 2 (2017)

第二輯



社團法人臺灣健康醫院學會 編著
Taiwan Society of Health Promoting Hospitals

目錄 Contents

序 i

第一章 健康促進醫院創意計畫—飲食運動與體重控制 03

一、「瘋健康」健康風動起來	3
二、一舉享瘦 健康減重計畫	11
三、健康宅急便 幸福好亮點	17
四、員工步步享瘦健康減重計畫	23
五、讓員工愛上健康生活之永續經營計畫	29
六、營養樂活e點計畫	36
七、運用多元化策略提升職場健康減重計畫	43

第二章 健康促進醫院創意計畫—員工心理健康 48

一、在臺安，我們彼此按讚	48
--------------------	----

第三章 健康促進醫院創意計畫—安全職場 53

一、運用醫療團隊資源管理降低員工受病人攻擊事件計畫方案	53
二、建構舉力防護網，營造安心的職場	60
三、建構萬芳醫院危急通關暨提升危害性化學品管理計畫	66

第四章 健康促進醫院創意計畫—健康平權 72

一、精神病人康復力提升計畫	72
二、臺北市游民健康照護計畫	80
三、推動糖尿病牙周病防治計畫經驗	85
四、遠距醫療，前進原鄉，深耕部落	91
五、缺“醫”不可～愛在拉芙蘭	97

第五章 健康促進醫院創意計畫—病人安全 101

一、快樂人生 不要跌停 安啦！	101
二、鼻胃管一網打盡收納網套	110



第一節 健康促進醫院創意計畫— 飲食運動與體重控制

國立成功大學附屬醫院

「瘦健康」健康風潮起來

一、背景介紹

根據世界衛生組織 (World Health Organization) 的估計，全球有超過 6 億人超重或肥胖。肥胖已成為全球性的公共衛生問題，也是糖尿病、高血壓、心臟病、中風、癌症等疾病的危險因素。根據 WHO 的報告，全球每年有超過 2800 萬人死於與肥胖相關的疾病。此外，肥胖還與心理健康問題有關，如抑鬱症和焦慮症。因此，預防和治療肥胖已成為全球衛生界的首要任務。在醫院中，肥胖患者往往面臨更多的醫療費用和更長的住院時間。因此，醫院需要採取措施來預防和治療肥胖，以減少醫療負擔並提高患者健康水平。本計畫旨在通過提供營養諮詢、運動指導和體重管理服務，幫助患者建立健康的飲食和運動習慣，從而達到體重控制的目的。



圖 1-1 健康飲食與體重管理相關海報



圖 1-2 飲食、運動與體重管理關係圖



童綜合醫療社團法人童綜合醫院—— 一童享瘦 健康減重計畫

壹、背景分析

社會經濟進步、生活型態改變，多數人運動少，加上飲食西化豐盛，生活型態改變使得罹患疾病的型態由傳染性疾病為主逐漸轉為罹患慢性病為普遍，也產生許多文明病，如肥胖。2008年「臺灣國民營養健康狀況變遷調查」調查顯示，臺灣成人過重或肥胖比率高達44.1%，其中男性比率為50.8%，女性比率為36.9%，肥胖會導致各種慢性疾病與心血管疾病（國民健康署，2008）。2012年國人十大死因依序為惡性腫瘤、心臟疾病（高血壓性疾病除外）、腦血管疾病、肺炎、糖尿病、事故傷害、慢性下呼吸道疾病、高血壓性疾病、慢性肝病及肝硬化、腎病位候群及腎病變（衛生福利部統計處，2013）；2013年國人十大死因，依序為，惡性腫瘤、心臟疾病（高血壓性疾病除外）、腦血管疾病、糖尿病、肺炎、事故傷害、慢性下呼吸道疾病、高血壓性疾病、慢性肝病及肝硬化、腎病位候群及腎病變（衛生福利部統計處，2014）。連續兩年十大死因皆以慢性病為主，在糖尿病及肺炎順序呈現排序差異，十大死因其高達7項皆與肥胖有相關聯。

分析童綜合醫院2013-2014年兩年員工健康檢查結果，連續兩年異常項目皆以體重過重為首，顯見肥胖是院內首要解決的根本健康問題，鑑此，醫院致力於性員工體重控制，營造減重環境，並辦理減重競賽。

為達到計畫目標，需統整可運用資源，在內

部資源方面係藉由健康促進推動委員會帶領跨部門團隊共同擬定減重系列之各項計畫、辦法，並由各單位依專業具體執行；而在外部資源方面除向臺中市政府衛生局申請健康照護機構推動健康促進計畫補助經費，並運用衛生福利部國民健康署、臺中市政府衛生局的各式健康減重宣傳手冊與單張、健康攝影片等輔助美術與文宣作業。

貳、計畫目的、具體目標與測量方法

一、計畫目的與具體目標

2014年透過減重系列活動提升員工、眷屬及社區民眾對健康重視，從1月籌備規劃，自2月起至10月辦理減重系列活動，活動內容與目標分別為(1)調查員工健康體態與體重認知，並使員工知道正確體態與健康體態的比率達80%；(2)開設飲食與運動相關健康講座至少5場；(3)舉辦減重活動，目標總減重2500公斤。

二、目標測量方法

三項活動目標測量方法包含(1)利用資訊系統發放健康評估問卷，邀請員工進行填寫，後續計算正確回答「知道正確體態」與「健康體態」的比率；(2)院內定期辦理職場健康講座，另將9月份定為親子健康促進月，辦理2場親子飲食與運動健康促進活動，邀請員工、眷屬、社區民眾參與飲食與運動課程；(3)減重競賽區分團體組、個人組及不復胖組，團體組計算減重競賽總減重公斤數，個人組計算競賽期間減重公

第二章

健康促進醫院創意計畫—員工心理健康

基督復臨安息日會醫療財團法人臺安醫院—— 在臺安，我們彼此按讚

壹、背景分析

根據董氏基金會於2012年所做的調查發現，國內有近6成的上班族經常感受到職場壓力，低迷的情緒對上班族造成身心疲勞和缺乏活力等負面影響（董氏基金會，2012）。然而，當人際互動關係出現問題或當自我認知失調時，員工原本的正面自我意象，便會降低並形成負面的自我形象，而產生自卑感、挫折感以及自信心低落等心理狀態，這些表現亦會衝擊且影響工作職場的效能表現。

在醫療領域的時代，醫療企業組織的員工長期處在醫病關係緊張、工作負荷繁重的工作環境，若能在內部營造友善氣氛，增進單位同仁之間團隊關係的和諧性、互助性，或可強化士氣，增進員工對醫療工作價值感、提升服務品質。

臺安醫院以重視員工身心靈的平衡，為了讓員工有心靈舒壓管道，置入了「員工協助方案（EAP）」並由專人負責，其目的是整合院內已

有的資源，達成跨團隊合作的關係，並透過有效宣導，使員工需要時可立即獲得支援。透過EAPs每年辦理不同的全院性活動計畫，營造更幸福、快樂的友善職場。「在臺安，我們彼此按讚」即為EAPs所舉辦的全院性活動之一。

貳、計畫目的、具體目標與測量方法

一、計畫目的及目標

- （一）增進全院員工對於員工心理協助單位（Employee Assistance Programs，簡稱EAPs）的認識及功能，促進員工善用舒壓管道資源。
- （二）增進全院各單位、團隊彼此人際的和諧，達到快樂幸福勞動的指標。
- （三）增進員工工作與家庭平衡的關係，促進員工家庭的和諧互動，使員工的家人更支持職場環境的價值，提升工作效能。

第三章

健康促進醫院創意計畫—安全職場

衛生福利部桃園療養院——

運用醫療團隊資源管理 降低員工受病人攻擊事件計畫方案

壹、背景分析（問題現況、資源、文獻回顧）

醫療工作人員的職場安全是現今大家相當重視的議題，暴力行為在精神科病房中是最常發生之事件，病人發生暴力行為是一般人的5倍以上（陳妙娟，2012）。醫療人員所處的工作環境複雜，不僅面對病人與家屬，環境中更是潛藏著各種危機，一旦發生暴力行為，常造成醫療人員身體及心理上的傷害，並容易引起病房緊張與不安的氛圍（陳增仲等人，2010）。本院為精神專科醫院，亦為北區精神醫療網核心醫院，提供24小時精神科急診及肩負精神科急重症病人照護重任，醫療人員需面對各種形式的暴力狀況，不同的暴力行為需要有不同的團隊成員組合。過程中除需保護病人安全，也要顧及工作人員自身安全；因此，團隊成員在處理暴力攻擊事件時，皆需要團隊溝通、領導決策力、處置時間性，更需

要團隊資源管理（Team Resource Management，簡稱TRM）來幫助團隊運作（Haller et al., 2011）。

根據2012年台灣臨床成效指標（Taiwan Clinical Performance Indicator，簡稱TCPI）統計分析，本院之身體攻擊傷害事件高於同儕醫院（0.18% vs 0.15%），2010年工作人員身體攻擊傷害事件9件，至2012年更多達19件，明顯增加1倍，人員遭受攻擊之受傷嚴重程度3級（需製傷需縫合、扭傷等需至他院門診診治一個月以下者）案件6件，2級（輕度淤青、破皮、出血、紅腫等）案件13件；受傷員工男女比例的1：0.8，並以工友及看護員為多，受傷原因：1.單邊處理89%；2.對暴力個案應對技巧不足89%；3.警覺度不足73%；4.有暴力徵兆未立即處理63%等因素。本院醫療及護理常規，均訂立防範暴力處理標準作業流程，病房發生暴力事件時，若有需求再廣播請求全院支援，而支援人力來自各個單位，對病人狀況不清，默契上較不足，資深同仁帶領新